

Отдел по физической культуре и спорту
муниципального образования Кореновский район.

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение дополнительного
образования Детская-юношеская спортивная школа № 3
МО Кореновский район.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по адаптивной физической культуре.**

Программа рассчитана на детей
и подростков от 7 до 17 лет.

Срок реализации 5 лет
г. Кореновск 2015г.

Согласовано
решении педагогического
совета МОБУ ДО ДЮСШ № 3
МО Кореновский район
Протокол № 3
« 01 » июня 2015г.



Утверждаю
Директор МОБУ ДО ДЮСШ №3
МО Кореновский район
В.А. Кузнецов
Приказ № 42 от
« 05 » июня 2015г.

Автор программы:
Юшкова Надежда Владимировна - тренер-преподаватель МОБУ ДО ДЮСШ № 3

Программа составлена в соответствии с действующими, нормативно - правовыми и законодательными актами, в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации ».

Содержание

1. Пояснительная записка	стр.-5
2. Задачи по видам спорта.	стр.-5
3. Планирование и учет учебно -тренировочного процесса.	стр.-12
4. Учебный материал.	стр.-13
4.1. Учебный материал для групп 1-го года обучения.	стр.-13
4.2. Учебный материал для групп 2-го года обучения.	стр.-18
4.3. Учебный материал для групп 3-го года обучения.	стр.-23
4.4. Учебный материал для групп 4-го года обучения.	стр.-29
4.5. Учебный материал для групп 5-го года обучения.	стр.-34
5. Система контроля.	стр.-41
5.1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке ОФП с проблемами интеллектуального развития (мальчики).	стр.-41
5.2. Контрольные нормативы по ОФП с проблемами интеллектуального развития (девочки).	стр.-42
5.3. Контрольные нормативы по ОФП с проблемами слуха (мальчики).	стр.-42
5.4. Контрольные нормативы по ОФП с проблемами слуха (девочки).	стр.-43
5.5. Контрольные нормативы по ОФП с проблемами зрения (мальчики).	стр.-44
5.6. Контрольные нормативы по ОФП с проблемами зрения (девочки).	стр.-44
6. Заключительная часть.	стр.-47
7. Воспитательная работа.	стр.-48
8. Требования техники безопасности.	стр.-49
9. Заключительная часть.	стр.-50
10. Список литературы.	стр.-51

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер общественной деятельности, направленная на укрепление здоровья и физического развития людей. Физическая культура является важным средством воспитания человека.

Адаптивная физическая культура – физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Цель адаптивной физической культуры направлена на развитие жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, представляет каждому человеку возможность реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов.

Программа по общей физической подготовке рассчитана на детей с нарушениями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие), ДЦП, ЗПР, инвалидов по зрению, занимающихся в МОБУ ДО ДЮСШ. Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с опорно-двигательными нарушениями.

Программа имеет вариативный характер в зависимости от состояния здоровья и возможностей детей.

Программа включает в себя как теоретические, так и практические занятия. В программе каждого учебного года излагается только новый учебный материал. Для закрепления пройденного и успешного овладения занимающимися новым программным материалом, педагог самостоятельно подбирает необходимые для повторения физические упражнения. Подбор упражнений зависит от диагноза детей в определенной группе. Индивидуальный подход должен быть в дозировке физических нагрузок. Использовать способы регулирования физической нагрузки её изменением: исходного положения, количества повторений упражнений, темпа, дыхательных упражнений, амплитуды, эмоциональности. Следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, т. к. это утомляет детей и снижает их двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения.

У многих детей с ДЦП нарушен ритм выполнения упражнений, поэтому важно научить их согласовывать свои движения с заданным ритмом. Для этого многие упражнения полезно выполнять под счет, хлопки, музыку. Музыка особенно благоприятно воздействует на развитие движений у детей с ДЦП. В ходьбе проводимой под музыку, у детей легче формируется равномерность длины шага, координация движений. Музыкальный ритм способствует уменьшению насильственных движений, регулирует амплитуду и темп упражнений.

2. Задачи по видам спорта.

1. Укрепление здоровья и закаливание организма
2. Улучшение подвижности в суставах
3. Общая релаксация организма и отдельных его конечностей.
4. Обучение навыкам правильного дыхания.
5. Обучение плаванию.
6. Обучение элементам настольного тенниса.

7. Обучить гимнастическим упражнениям.
8. Формирование правильной осанки.
9. Обучение элементам спортивных игр.
10. Развитие физических качеств.

В программу включены следующие разделы:

1. Основы знаний.
2. Легкая атлетика.
3. Плавание.
4. Гимнастика.
5. Спортивные и подвижные игры
7. Атлетическая гимнастика.

Каждый из разделов играет важную роль в физиологическом и физическом развитии человека. Большой подбор упражнений позволит организовать интересные занятия.

Гимнастика улучшает работоспособность, содействует предупреждению ряду заболеваний, сохранению здоровья.

Занятия физкультурными упражнениями регулирует артериальное кровообращение, устанавливает правильный обмен веществ. При систематических занятиях гимнастикой увеличивается ЖЁЛ, регулируется артериальное давление, равномерно развивается мышечная система, улучшается работа желудочно-кишечного тракта, успокаивается нервная система.

Бадминтон, Теннис требует большого внимания и точности. Игра характерна коротким напряженным бегом, прыжками с места, разнообразными движениями руки. При этом пропорционально развиваются все мышцы, тонизируется нервная система, создаются положительные эмоции, что благоприятно отражается на функциях вегетативной нервной системы, предупреждает неврозы.

Баскетбол разносторонне развивает организм человека, укрепляет мышечный аппарат. Тренирует сердечно-сосудистую систему. Развивает быстроту реакции, силу, ловкость, умение ориентироваться.

Волейбол умеренно влияет на развитие сердечно-сосудистой системы и легких. Развивает легкость и быстроту реакций. Создает двигательные навыки, которые имеют исключительно важное значение в жизни человека. Навыки образуются путём упражнения по механизму формирования новых условных рефлексов. Важнейшими проявлениями навыков является развитие согласованности движений.

Легкая атлетика включает: ходьбу, метание, прыжки, бег. При ходьбе активно работают мышцы нижних конечностей и таза и менее активно – мышцы рук и брюшного пресса. Усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы и легких, повышается обмен веществ, тонизируется нервная система. Прыжки развивают гибкость, делают упругими мышцы, укрепляют связочный аппарат, координируют движения. Метание развивает силу рук и ног, быстроту, ловкость, меткость, вырабатывает согласованность движений.

Подвижные игры наиболее доступный и эффективный метод, дающий возможность воздействовать на ребенка при его непосредственной активной помощи. Важнейший результат игры – радость и эмоциональный подъем и способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию детей, воспитанию у них волевых качеств и прикладных навыков, координации движений, ловкости, меткости. Игра восполняет дефицит положительных эмоций, отвлекает ребенка от «ухода в болезнь», ставит перед ним новые цели, стремясь к достижению цели, дети стараются быть внимательными, проявляют смекалку, инициативу и волю.

Плавание. Вода как средство гигиены, профилактики и лечения. Она оказывает положительное влияние на нервную систему. При нарушениях жирового, углеводного и других видов обмена в организме на фоне усиления энергетических затрат во время купаний усиливаются окислительно-восстановительные процессы и происходит сгорание излишков жировых отложений – всё это в конечном итоге положительно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой, нервной и других систем, способствует восстановлению нарушенных функций и работоспособности организма. Кратковременные погружения и задержки дыхания дают возможность увеличить функциональные возможности дыхательной и кровеносной систем, а также дыхательных мышц.

Плавание является средством закаливания и лечения нарушений осанки и сутулости. Умение плавать обеспечивает безопасность на воде.

При обучению плаванию, не следует строго придерживаться техники спортивного плавания. Учитывая степень и локализацию поражения опорно – двигательного аппарата педагогу надо иметь в виду:

- при порезе нижних конечностей – обучать стилю «кроль», уделяя основное внимание работе рук;
- при порезе верхних конечностей обучать стилю брасс или прикладному плаванию, уделяя внимание работе ног;
- при порезе одной верхней конечности обучать способу «кроль» с выносом из воды здоровой руки, а пораженная рука выполняет то же движение в воде;
- при деформации позвоночника рекомендуется плавание стилем «брасс».

Противопоказания при занятиях плаванием:

1. Острые инфекционные заболевания.
2. Судороги и наличие очагов судорожной готовности по данным электроэнцефалограммы.
3. Желудочно-кишечные заболевания.
4. Заболевания кожи.

Атлетическая гимнастика. Правильно подобранные и выполняемые упражнения с отягощениями в комплексном сочетании с другими средствами физической культуры значительно улучшают деятельность легких и сердца, помогают освободиться от чувства страха и напряжения, тем самым снижают психологические факторы, ведут к здоровой и качественной гипертрофии мышц, в лучшую сторону изменяются и формы тела.

В программу также включены упражнения на **дыхание и расслабление.**

Дыхательные упражнения, выполняемые с использованием максимального объема легких, усиливая газообмен, активно воздействуют на процессы тканевого обмена, оказывают массирующее воздействие на органы брюшной полости и сердца.

Дыхательными упражнениями укрепляются дыхательные мышцы, увеличивается объем легких, улучшается их упругость и эластичность, подвижность грудной клетки, дыхание становится более глубоким и редким. Умение правильно дышать повышает физическую работоспособность, восстанавливает речь. При ДЦП дыхание слабое, поверхностное, движения плохо сочетаются с дыханием, нарушена речь. В связи с этим у детей с церебральной патологией важно правильно выбрать исходное положение для выполнения упражнений, т.е. в зависимости от положения тела меняются и условия дыхания. В положении лежа на спине затруднен вдох на опорной стороне, сидя – преобладает нижнее грудное дыхание, а диафрагмальное затруднено, стоя – преобладает верхнее грудное дыхание.

Нецелесообразно проводить легкоатлетические, гимнастические, игровые занятия в их чистом виде. Рекомендуется их комбинирование.

В конце каждого учебного года проводится тестирование двигательных

умений. При тестировании рекомендуется не стандартизировать технику выполнения упражнений, учитывая физическую подготовленность занимающихся и их эмоциональный настрой, а также разные сложные дефекты. При проведении тестов необходим индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Так при прыжке в длину с места отталкивание выполнять толчком двух ног или одной, как удобно ребенку; оказывать страховку, поддерживая его сбоку за плечо или руку. При выполнении приседания держаться за рейку гимнастической стенки. Броски из-за головы выполнять одной рукой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа - выполнять из исходного положения упор на коленях.

Способы выполнения поточный и круговой. Можно проводить тестирование в виде соревнований, что способствует воспитанию волевых качеств, стремлению к победе. Данные тестирования фиксируются в таблице. Использование данных таблиц позволяет проводить качественный анализ физического развития.

Противопоказания при занятиях физической культурой:

1. Лихорадящие состояния, гнойные процессы в тканях, хронические заболевания в стадии обострения, острые инфекционные заболевания.
 2. Сердечно – сосудистые заболевания.
 3. Легочная недостаточность.
 4. Заболевания крови (в т.ч. анемия).
 5. Длительное пребывание в положении сидя, так как это наиболее невыгодное положение для позвоночника и нижних конечностей.
 6. Избегать упражнений и исходных положений, растягивающих длительное время ослабленные мышцы, если такие упражнения имеют место, то они должны чередоваться с упражнениями, укрепляющими эти мышцы.
 7. Использование упражнений, влияющих на раскачивание и растягивание позвоночника при искривлениях позвоночника всех степеней и форм.
 8. Не допускать длительной задержки дыхания при выполнении всех видов упражнений.
 9. Избегать упражнений с длительными статическими напряжениями.
 10. Не допускать упоры и висы для учащихся, страдающих нарушением опорно – двигательного аппарата с локализацией в верхнем плечевом поясе.
 11. При артродезах суставов противопоказаны упражнения, развивающие подвижность в этих суставах.
 12. При вывихе бедра и после его вправления противопоказано форсирование приведения и наружной ротации бедра.
 13. После фиксации позвоночника хирургическим методом, противопоказаны наклоны и повороты туловища с большой амплитудой.
 14. Злокачественные новообразования.
 15. Желчно – каменная и мочекаменная болезни.
 16. Хронический гепатит любой этиологии.
 17. Сахарный диабет тяжелой формы.
 18. Эпилепсия.
 19. Остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков.
 20. Психические заболевания (шизофрения, депрессивно – маниакальное состояние).
1. Обучение плаванию.
 2. Обучение элементам настольного тенниса.
 3. Научить гимнастическим упражнениям.
 4. Формирование правильной осанки.

5. Обучение элементам спортивных игр.
6. Развитие физических качеств.

В программу включены следующие разделы:

1. Основы знаний.
2. Легкая атлетика.
3. Плавание.
4. Гимнастика.
5. Спортивные и подвижные игры
7. Атлетическая гимнастика.

Каждый из разделов играет важную роль в физиологическом и физическом развитии человека. Большой подбор упражнений позволит организовать интересные занятия.

Гимнастика улучшает работоспособность, содействует предупреждению ряду заболеваний, сохранению здоровья.

Занятия физкультурными упражнениями регулирует артериальное кровообращение, устанавливает правильный обмен веществ. При систематических занятиях гимнастикой увеличивается ЖЁЛ, регулируется артериальное давление, равномерно развивается мышечная система, улучшается работа желудочно-кишечного тракта, успокаивается нервная система.

Теннис требует большого внимания и точности. Игра характерна коротким напряженным бегом, прыжками с места, разнообразными движениями руки. При этом пропорционально развиваются все мышцы, тонизируется нервная система, создаются положительные эмоции, что благоприятно отражается на функциях вегетативной нервной системы, предупреждает неврозы.

Баскетбол разносторонне развивает организм человека, укрепляет мышечный аппарат. Тренирует сердечно-сосудистую систему. Развивает быстроту реакции, силу, ловкость, умение ориентироваться.

Волейбол умеренно влияет на развитие сердечно-сосудистой системы и легких. Развивает легкость и быстроту реакций. Создает двигательные навыки, которые имеют исключительно важное значение в жизни человека. Навыки образуются путём упражнения по механизму формирования новых условных рефлексов. Важнейшими проявлениями навыков является развитие согласованности движений.

Легкая атлетика включает: ходьбу, метание, прыжки, бег. При ходьбе активно работают мышцы нижних конечностей и таза и менее активно – мышцы рук и брюшного пресса. Усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы и легких, повышается обмен веществ, тонизируется нервная система. Прыжки развивают гибкость, делают упругими мышцы, укрепляют связочный аппарат, координируют движения. Метание развивает силу рук и ног, быстроту, ловкость, меткость, вырабатывает согласованность движений.

Подвижные игры наиболее доступный и эффективный метод, дающий возможность воздействовать на ребенка при его непосредственной активной помощи. Важнейший результат игры – радость и эмоциональный подъем и способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию детей, воспитанию у них волевых качеств и прикладных навыков, координации движений, ловкости, меткости. Игра восполняет дефицит положительных эмоций, отвлекает ребенка от «ухода в болезнь», ставит перед ним новые цели, стремясь к достижению цели, дети стараются быть внимательными, проявляют смекалку, инициативу и волю.

Плавание. Вода как средство гигиены, профилактики и лечения. Она оказывает положительное влияние на нервную систему. При нарушениях жирового, углеводного и других видов обмена в организме на фоне усиления энергетических затрат во время купаний усиливаются окислительно-восстановительные процессы и происходит сгорание

излишков жировых отложений – всё это в конечном итоге положительно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой, нервной и других систем, способствует восстановлению нарушенных функций и работоспособности организма. Кратковременные погружения и задержки дыхания дают возможность увеличить функциональные возможности дыхательной и кровеносной систем, а также дыхательных мышц.

Плавание является средством закаливания и лечения нарушений осанки и сутулости. Умение плавать обеспечивает безопасность на воде.

При обучению плаванию, не следует строго придерживаться техники спортивного плавания. Учитывая степень и локализацию поражения опорно – двигательного аппарата педагогу надо иметь в виду:

- при порезе нижних конечностей – обучать стилю «кроль», уделяя основное внимание работе рук;
- при порезе верхних конечностей обучать стилю брасс или прикладному плаванию, уделяя внимание работе ног;
- при порезе одной верхней конечности обучать способу «кроль» с выносом из воды здоровой руки, а пораженная рука выполняет то же движение в воде;
- при деформации позвоночника рекомендуется плавание стилем «брасс».

Противопоказания при занятиях плаванием:

1. Острые инфекционные заболевания.
2. Судороги и наличие очагов судорожной готовности по данным электроэнцефалограммы
3. Желудочно-кишечные заболевания.
4. Заболевания кожи.

Атлетическая гимнастика. Правильно подобранные и выполняемые упражнения с отягощениями в комплексном сочетании с другими средствами физической культуры значительно улучшают деятельность легких и сердца, помогают освободиться от чувства страха и напряжения, тем самым снижают психологические факторы, ведут к здоровой и качественной гипертрофии мышц, в лучшую сторону изменяются и формы тела.

В программу также включены упражнения на **дыхание и расслабление.**

Дыхательные упражнения, выполняемые с использованием максимального объема легких, усиливая газообмен, активно воздействуют на процессы тканевого обмена, оказывают массирующее воздействие на органы брюшной полости и сердца.

Дыхательными упражнениями укрепляются дыхательные мышцы, увеличивается объем легких, улучшается их упругость и эластичность, подвижность грудной клетки, дыхание становится более глубоким и редким. Умение правильно дышать повышает физическую работоспособность, восстанавливает речь. При ДЦП дыхание слабое, поверхностное, движения плохо сочетаются с дыханием, нарушена речь. В связи с этим у детей с церебральной патологией важно правильно выбрать исходное положение для выполнения упражнений, т.е. в зависимости от положения тела меняются и условия дыхания. В положении лежа на спине затруднен вдох на опорной стороне, сидя – преобладает нижнее грудное дыхание, а диафрагмальное затруднено, стоя – преобладает верхнее грудное дыхание.

Нецелесообразно проводить легкоатлетические, гимнастические, игровые занятия в их чистом виде. Рекомендуется их комбинирование.

В конце каждого учебного года проводится тестирование двигательных умений. При тестировании рекомендуется не стандартизировать технику выполнения упражнений, учитывая физическую подготовленность занимающихся и их эмоциональный настрой, а также разные сложные дефекты. При проведении тестов необходим индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Так при прыжке в длину с места

отталкивание выполнять толчком двух ног или одной, как удобно ребенку; оказывать страховку, поддерживая его сбоку за плечо или руку. При выполнении приседания держаться за рейку гимнастической стенки. Броски из-за головы выполнять одной рукой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа - выполнять из исходного положения упор на коленях.

Способы выполнения поточный и круговой. Можно проводить тестирование в виде соревнований, что способствует воспитанию волевых качеств, стремлению к победе. Данные тестирования фиксируются в таблице. Использование данных таблиц позволяет проводить качественный анализ физического развития.

Противопоказания при занятиях физической культурой:

1. Лихорадящие состояния, гнойные процессы в тканях, хронические заболевания в стадии обострения, острые инфекционные заболевания.
2. Сердечно – сосудистые заболевания.
3. Легочная недостаточность.
4. Заболевания крови (в т.ч. анемия).
5. Длительное пребывание в положении сидя, так как это наиболее невыгодное положение для позвоночника и нижних конечностей.
6. Избегать упражнений и исходных положений, растягивающих длительное время ослабленные мышцы, если такие упражнения имеют место, то они должны чередоваться с упражнениями, укрепляющими эти мышцы.
7. Использование упражнений, влияющих на раскачивание и растягивание позвоночника при искривлениях позвоночника всех степеней и форм.
8. Не допускать длительной задержки дыхания при выполнении всех видов упражнений.
9. Избегать упражнений с длительными статическими напряжениями.
10. Не допускать упоры и висы для учащихся, страдающих нарушением опорно – двигательного аппарата с локализацией в верхнем плечевом поясе.
11. При артродезах суставов противопоказаны упражнения, развивающие подвижность в этих суставах.
12. При вывихе бедра и после его вправления противопоказано форсирование приведения и наружной ротации бедра.
13. После фиксации позвоночника хирургическим методом, противопоказаны наклоны и повороты туловища с большой амплитудой.
14. Злокачественные новообразования.
15. Желчно – каменная и мочекаменная болезни.
16. Хронический гепатит любой этиологии.
17. Сахарный диабет тяжелой формы.
18. Эпилепсия.
19. Остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков.
20. Психические заболевания (шизофрения, депрессивно – маниакальное состояние).

3. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.

Численный состав групп по ОФП.

№	Заболевание	Наполняемость группы (чел)	Срок освоения программы
---	-------------	----------------------------	-------------------------

1.	ДЦП	1-2	5 лет
2.	ЗПР, инвалиды по зрению	5-8	5 лет
3.	Нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)	10-15	5 лет

Режим учебной работы групп по ОФП.

СОГ по ОФП	Возраст	Количество занятий в неделю	Длительность отдельного занятия (час.)	Количество учебных часов в год
1 год обучения	7-8	3	2	312
2 год обучения	9-10	3	2	312
3 год обучения	11-12	3	2	312
4 год обучения	13-14	3	2	312
5 год обучения	15-16	3	2	312

Учебно-тематический план групп всех годов обучения.

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Теоретич.	Практич.	Всего
1.	Теоретическая подготовка	8	-	8
2.	Общая физическая подготовка	4	50	54
3.	Гимнастика	2	13	15
4.	Лёгкая атлетика	2	30	32
5.	Плавание	12	118	130
6.	Атлетическая гимнастика	2	16	18
7.	Подвижные и спортивные игры	4	31	35
8.	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	-	20	20
	Всего:	34	278	312

План составлен с расчетом 40 недель занятий непосредственно в условиях учреждения ДЮСШ и 12 недель по индивидуальным планам.

4. Учебный материал(для групп 1 года обучения):

- задачи 1 года обучения - научить простейшим элементам строя, научить основным исходным положениям верхних и нижних конечностей, обучение правильной ходьбе, формирование правильной осанки, привить навыки правильного дыхания, научить произвольному расслаблению мышц, научить лазанию по гимнастической стенке, научить выполнять группировки, перекаты, кувырок вперед, научить погружаться в воду с задержкой дыхания, с выдохом, держаться на воде, выполнять скольжение на груди и спине, работе ног при плавании кролем, научить метанию мяча с места, научить различным подвижным играм

4.1. Теоретические занятия.

- Физическая культура и спорт.

Зарождение физической культуры: ритуальные игры, танцы и обряды у древних народов. Возникновение физических упражнений, их применение для подготовки воинов, охотников.

- Гигиена, закаливание и питание.

Основы личной гигиены: влияние грязи на кожный покров и на организм в целом.

Гигиенические процедуры, необходимость в их регулярности. Гигиенические требования к одежде, обуви, к внешнему виду занимающихся.

Что такое закаливание? Влияние на здоровье закаливания организма.

- Техника безопасности.

Правила поведения при занятиях общей физической подготовкой.

Правила поведения при посещении плавательного бассейна: приход в бассейн, проход через контроль бассейна, передвижение по лестнице, раздевалка, душ, вход в воду, выход из воды, занятия в воде.

Дисциплина – основа безопасности во время занятий.

- Общая физическая подготовка.

Что такое ОФП? Значение физических упражнений для здоровья человека.

Ознакомление со спортивным инвентарем и оборудованием, их предназначение для занятий физическими упражнениями.

Основные виды движений человека: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и перелазания.

- Психологическая подготовка.

Общие представления о психике человека. Знания и умения как основы человеческого поведения.

Практические занятия.

Гимнастические упражнения.

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу; в колонну;
- повороты на месте направо, налево, кругом переступанием;
- построение в круг из шеренги;
- размыкание в шеренге и в колонне на месте;
- команды: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»;

Ходьба:

- ходьба с различными положениями рук;
- ходьба с движениями рук;
- ходьба от предмета к предмету;
- ходьба, обходя предметы;
- ходьба на точность шага;
- ходьба с остановками по сигналу;
- ходьба с перешагиванием через небольшие препятствия.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц шеи и плечевого пояса:

- и. п. - лежа, сидя, стоя. Выполнять движения головой в разных направлениях Следить,

чтобы при этом не было сопутствующих движений рук, ног, туловища.

- и. п. – лежа на животе, руки вперед, Наклонить и поднять голову.

- и. п. - то же, Поднять руки вверх, разгибая плечевой пояс, спину и удерживать голову в правильном положении.

- и. п. - лежа на спине, Приподнять голову и туловище, вернуться в и. п., Избегать приподнимания, приведения и поворота бедер вовнутрь.

- и. п. - то же, Поднимание туловища.

- и. п. - то же, Повороты верхней части туловища и головы в сторону с возвращением в и. п. То же в другую сторону, Ноги и таз неподвижны.

- и. п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища, Поднять руки вперед-вверх, потянуться, посмотреть на руки, вернуться в и. п. Избегать чрезмерного закидывания головы назад, сгибания рук в локтевом суставе, сжимания пальцев в кулак, поворотов тыльной поверхности кистей рук вовнутрь.

- и. п. - то же, Вытянуть руки вперед и помахать кистями, опустить руки.

- и. п. - то же, Непрерывные потряхивания предплечий, расслабляя кисти.

- и. п. - то же, Поднять руки в стороны, помахать ими вверх-вниз, опустить руки, Избегать закидывания головы назад, поворотов в стороны.

- и. п. - сидя на скамейке, слегка расставить ноги, руки согнуть в локтях, Под счет поочередно выпрямить руки вперед и снова согнуть их, Стремиться к ритмичным координированным движениям рук, Избегать приведения ног, напряжения мышц шеи.

- и. п. - то же, В опущенных руках флажки, Вытянуть руки вперед, спрятать их за спину, снова руки вперед и вернуться в и. п. Избегать поворота ладоней вниз, при отведении рук за спину – наклона головы и сгибания спины, а также сгибания и приведения ног.

- и. п. - то же. В одной руке флажок. Поднять флажок, помахать, посмотреть на него, опустить. То же другой рукой. Избегать при поднимании руки поворота головы в сторону и закидывания ее назад, разгибания ног, приведения бедер.

- и. п. – то же. В руках флажки. Размахивать руками вперед-назад, поднимая их все выше и выше. Следить за ритмичными, попеременными взмахами рук. Избегать тех же движений, что и в предыдущем упражнении.

- и. п. – то же. Выпрямить спину, поднять руки в стороны ладонями вверх, пальцы вытянуты. Опустить руки. Избегать сгибания спины, поднимания рук ладонями вниз, сжимания пальцев в кулак.

- и. п. - то же. Вытянуть руки вперед ладонями вверх, спрятать руки за спину.

- и. п. – то же. Руки вытянуты вперед ладонями вниз. Сжимать и разжимать пальцы рук в кулаки. Движения делать одновременно обеими руками и попеременно одной и другой рукой.

- и. п. – то же. Одна рука поднята вверх. Чередовать сгибание и разгибание расслабленной кисти. Избегать сопутствующих движений в лице и других частях тела.

- и. п. – сесть на пол, ноги вытянуть, руки впереди, в руках предмет. Поднять предмет вверх, выпрямить спину, посмотреть на предмет, опустить руки вперед. Избегать при поднимании рук закидывания головы и падения назад, сгибания и приведения ног.

Упражнения для ног:

- и. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременно сгибать и разгибать ноги. Следить, чтобы занимающийся опирался всей стопой, не приводил бедра. Вырабатывать последовательность и ритм движений.

- и. п. – то же. Одновременно и поочередно поднимать выпрямленные ноги. Избегать приведения и сгибания ног.

- и. п. – то же. Попеременно сгибать и разгибать ноги без опоры на стопы. Избегать

приведения бедер, следить за ритмичностью движений.

- и. п. – то же, с прямыми ногами, разведенными на расстояние 10 см. Выполнение – сгибание и разгибание стоп.

- и. п. – сидя на скамейке, несколько развести ноги, стопы параллельны друг другу на полу. Поочередно поднимать и опускать переднюю часть стопы, опираясь на пятку.

- и. п. – стоя боком у гимнастической стенки, держаться за рейку. Стоя левым боком к стенке, покачать правой ногой вперед-назад, приставить ногу. То же другой ногой. Следить за опорой ноги на всю стопу.

- и. п. – стоя ноги вместе, руки вниз. Сделать шаг вперед, приставить ногу. Следить за опорой ноги на всю стопу.

- и. п. – стоя, держась руками за рейку. Сгибать и выпрямлять ноги, выбрасывая их вперед.

- и. п. – то же. Присесть, встать. Следить за положением головы, опорой ноги на всю стопу, избегать сгибания спины.

Упражнения для туловища:

- и. п. – лежа на спине, ноги вытянуть и несколько развести, руки вдоль туловища.

Повернуться на бок, ноги подтянуть, руки согнуть, сложить ладони, положить под щеку, голову опустить на руки («кошечка спит»), снова лечь на спину; то же самое, поворачиваясь на другой бок.

- и. п. – то же. Приподнять руки и ноги, произвольно подвигать ими.

- и. п. – то же. Сесть обхватить колени руками, подтянуть колени к груди, снова лечь на спину.

- и. п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях, прижать к туловищу. Выпрямить руки вперед, приподнять голову, снова согнуть руки.

- и. п. – лежа на спине, руки в стороны, ладонями вверх. Поднять прямые руки вперед, сделать хлопок, развести руки в стороны, опустить на пол. Избегать приведения и сгибания ног, откидывания головы назад, резкого разгибания и перекреста ног.

- и. п. – лежа на спине, руки поднять вверх и положить на пол. Поворачиваться со спины на живот и обратно.

- и. п. – встать на колени, сесть на пятки. Выпрямиться, поднять руки вверх, потрясти ими, опустить, снова сесть на пятки. Избегать внутреннего поворота бедер и стоп. Для детей со спастической диплегией это упражнение заменить.

- и. п. – встать на колени. Наклониться вперед, встать на четвереньки, «потопать» руками, выпрямиться. Следить за опорой кистей на разогнутые пальцы, отведением большого пальца. Избегать сгибания и поворота головы в сторону.

- и. п. – сидя на полу, опереться руками сзади, ноги вытянуть вперед. Согнуть ноги и выпрямить.

Упражнения для коррекции мелкой моторики рук:

С большими мячами:

- перекачивание мяча партнёру напротив, в положении сидя;

- перекачивание мяча партнёру через ворота из набивных мячей и т.д.;

- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;

- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;

- подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол.

С маленькими мячами:

- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;

- подбрасывания мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;

- удары мячом об пол и ловля его двумя;

- то же, но ловля правой (левой);
- удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- лежа на спине, приподнять голову и плечи, вернуться в и. п.;
- лежа на спине, поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях;
- лежа на животе, приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить;
- лежа на боку, приподнять и опустить ногу;
- лежа на спине, руки за головой, поочередно поднимать прямые ноги вверх;
- лежа на животе, отвести руки назад и приподнять ноги;
- упражнение «велосипед».

Упражнения на расслабление:

- встряхивание руками с опускание их вниз и наклоны вперед из и. п. стоя, руки вверх;
- встряхивание ног, согнутых в коленях, из и. п. лежа на спине;
- встряхивание рук, отведенных в сторону, из и. п. ноги врозь, руки в стороны;
- махи расслабленной ноги вперед-назад.

Упражнения на дыхание:

- подуть на «занавеску», изготовленную из папиросной бумаги, нарезанной тонкими полосками, не до самого края листа;
- подуть на бумажную «мельницу»;
- через короткую трубочку подуть на мелко порезанные клочки тонкой, разноцветной бумаги или ватные шарики. Следить за силой и продолжительностью выдоха. Усложнить упражнение можно за счет увеличения расстояния.
- дуть на мыльную воду через трубочку;
- надувать воздушные шары.

Лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз, вправо, влево).

Группировки (сидя, лежа, в приседе).

Перекаты на спине.

Кувырок вперед.

Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой.

Перелезание через рейку.

Плавание:

- ОРУ на суше;
- упражнения в воде:
 - а) передвижение шагом, держась за бортик;
 - б) передвижение с помощью гребковых движений;
 - в) приседания, прыжки, держась за бортик;
 - г) погружение в воду (по шею, до носа, до глаз, погружение с головой);
 - д) упражнения «Поплавок», «Звездочка»;
 - е) скольжение на груди;
 - ж) скольжение на спине;
 - з) кроль на груди без выноса рук (с доской, без нее);
 - и) кроль на спине (с доской, работа ног);
 - к) погружение в воду с задержкой дыхания;
 - л) погружение в воду с выдохом;

- подвижные игры: «Морской бой», «Винтики», «Фонтан», «Хвостики моржат», «Волны в море», «Поймай воду», «Достань игрушку», «Футбол», «Пятнашки с мячом», «Искатели жемчуга», «Переправа пограничников», «Доплыви до островов».

Подвижные игры:

«Шишки, желуди, орехи» (на месте, команды выполняют различные движения), «Проворные мотальщики», «Снайперы», «Землемеры», «Меткий футболист», «Грибники», «Водоносы», «Кто сделает меньше шагов», «Пройди и не задень», «Дотронься до мяча», «Позвони в колокольчик», «Поймай бабочку», «Перенеси кегли», «Стой», «По узенькой дорожке», «Подбрось-поймай», «Подбрось повыше», «Перебрось через веревку», «Попади в обруч», «Совушка», «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голосок?», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Слушай сигнал», «Метко в цель», «Фигуры», «Заяц без дома». «Кто дальше бросит», «Горячий мяч», «Запрещенное движение», «Ладушки», «Метание мешочков», «Зайчики», «Запомни порядок», «Запомни свой цвет», «Угадай кто?», «Карлики и великаны», «Море волнуется», «Светофор», эстафеты.

Легкоатлетические упражнения:

- метание малого мяча (правой, левой, двумя руками - в каждой по мячу);
- метание в цель;
- метание на дальность.

Требования к знаниям, умениям и навыкам.

На конец учебного года учащиеся должны уметь:

- строиться в шеренгу, в колонну, выполнять повороты, перестраиваться из круга в шеренгу;
- выполнять разновидности ходьбы;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на дыхание и расслабление;
- выполнять лазание по гимнастической стенке;
- выполнять группировки, перекаты, кувырок вперед;
- держаться на воде, скользить на груди и спине;
- метать мяч с места.

На конец учебного года учащиеся должны знать:

Теоретические основы 1 года обучения.

Тестирование двигательных умений.

1. Из и. п. лежа на спине перейти в положение сидя (кол-во раз):
А) махом рук;
Б) руки на груди.
2. И. п. лежа на спине. Удержание головы на весу (время).
3. И. п. лежа на животе, руки в упоре (время удержания).
4. Поворот из положения лежа на спине в положение лежа на животе:
А) направо;
Б) налево.
5. И. п. лежа на животе. Согнуть ногу в коленном суставе (кол-во раз):
А) правая;
Б) левая.
6. Сбор пирамидки из 5 колец (время):

А) правой рукой;

Б) левой рукой.

7. Метание в цель из 5 попыток с расстояния 3 м:

А) правой рукой;

Б) левой рукой.

4.2. Учебный материал (для групп 2 года обучения):

- задачи 2 года обучения - формирование правильной осанки. обучение произвольному расслаблению мышц, тренировать сознательное управление дыханием, научить элементам строя, обучение ходьбе, разучить комплекс утренней гимнастики, научить выполнять перекат в сторону, стоя на коленях, научить выполнять стойку на лопатках, закрепление навыков лазания по гимнастической стенке, научить имитационным упражнениям на суше, научить скольжению на груди и на спине с движениями ног и различными положениями рук, научить скольжению на груди с движениями рук, закрепление навыков дыхания при плавании, научить метанию мяча из-за головы, научить прыжку в длину с места, научить подвижным играм.

Теоретические занятия.

1. Физическая культура и спорт.

Развитие физической культуры у народов Древнего Египта, Греции и Рима. Как обучали детей физической культуре в Древней Греции и Древнем Риме.

История возникновения и развитие плавания.

2. Гигиена, закаливание, режим и питание.

Уход за кожей, волосами, ногтями, гигиена полости рта.

Закаливание природно-климатическими условиями. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.

Двигательный режим школьника. Влияние на здоровье утренней гимнастики.

3. Техника безопасности.

Профилактика травматизма. Бытовые травмы (раны, закрытые повреждения).

Профилактика простудных заболеваний.

Преодоление критических ситуаций при занятиях плаванием: отпускание рук от опоры, сильное волнообразование, непроизвольное запрокидывание головы назад под воду, «захлеб» и т.д.

4. Общая физическая подготовка.

Обучение выполнению комплекса утренней гимнастики: группы упражнений – влияние упражнений на организм.

Классификация физических упражнений: по видам спорта (гимнастические, легкоатлетические и т.д.).

Значение двигательной активности.

5. Психологическая подготовка.

Занятия физической культурой как средство оптимизации психического состояния человека.

6. Строение и функция организма человека.

Строение тела человека. Какие движения может выполнять человек. Роль скелета и мышц в движении человека.

Осанка человека: в чем она проявляется и от чего зависит.

Практические занятия.

Гимнастические упражнения:

Строевые упражнения:

- закрепление упражнений 1 года обучения;
- перестроение в круг из колонны по одному;
- расчет по порядку;
- размыкание в шеренге и в колонне на месте и в движении.

Ходьба:

- ходьба с сохранением правильной осанки;
- ходьба приставными шагами;
- ходьба по линии, приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги;
- ходьба с изменением направления;
- ходьба спиной вперед;
- ходьба в разных темпах;
- ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки;
- ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно - быстро.

Общеразвивающие упражнения: потягивания:

- о. с. – шаг в сторону, руки через стороны вверх и за голову, ладони на затылок, вернуться в и. п.
- о. с. – руки вперед, поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться, вернуться в и. п.

Упражнения для плечевого пояса:

- и. п. – стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед, сказать «вот», вернуться в и. п. Следить, чтобы при повороте ладоней вверх по возможности не сгибались руки в локтевых суставах и предплечья не приближались друг к другу; пальцы кистей должны быть разогнуты.
- и. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить ладони на колени, сказать «вот», вернуться в и. п. Следить, чтобы кисти рук полностью охватывали колени.
- и. п. – стоя, руки вниз. Вытянуть руки вперед, сделать хлопок перед собой, опустить вниз. Следить, чтобы в хлопке равномерно участвовали обе руки.
- и. п. – то же. Размахивать руками вперед - назад.
- и. п. – встать, руки перед грудью, пальцы в кулаки. Выполнять круговые движения перед грудью, развести руки в стороны, опустить вниз.
- и. п. – о. с., в одной руке мяч. Поднять руки вверх, переложить мяч в другую руку, вернуться в и. п.
- и. п. – о. с., мяч внизу. Поднять мяч вверх, хорошо потянуться, вернуться в и. п.
- и. п. – встать на колени, держать мяч двумя руками внизу. Поднять мяч вперед, опустить.

Упражнения для ног:

- и. п. – встать, стопы параллельно, руки на поясе. Поочередно поднимать правую и левую ноги, согнутые в коленях.
- и. п. – то же, руки вниз. Приседания.
- и. п. – то же. Хлопнуть в ладоши перед собой, присесть, хлопнуть в ладоши внизу, вернуться в и. п.

- и. п. – то же, в руках предмет. Присесть, положить предмет на пол, встать, руки за спину. Присесть, взять предмет, вернуться в и. п.

Упражнения для туловища:

- и. п. – о. с. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, обхватить руками колени, спрятать голову, вернуться в и. п.
- и. п. – сед на полу, руки сзади, ноги прямые. Сгибание и разгибание ног.
- и. п. – то же. Подтянуть правую (левую) ногу к себе, обхватить колено руками, выпрямить ногу, руками опереться об пол.
- и. п. – то же. Приподнять правую (левую) ногу, положить ее на левую (правую). Поменять положение ног несколько раз.
- и. п. – стойка, в руках кубик. Присесть, встать на колени, положить мяч подальше от себя, вернуться в и. п.
- и. п. – сед на полу, ноги согнуты в коленях, в руках мяч. Положить мяч перед собой, придерживая его руками, прокатить вокруг себя.
- и. п. – то же, в руках предмет. Повернуться, положить предмет сзади себя, вернуться в и. п.
- и. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять обе ноги вверх, опустить.
- и. п. – лежа на животе, руки согнуты, кисти одна на другой под подбородком. Согнуть ноги, выпрямить.

Комплекс утренней гимнастики:

- ходьба на месте, сохраняя правильную осанку;
- и. п. – о. с. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – руки вперед, 4 – и. п.;
- и. п. – стойка ноги врозь. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 – и. п. 3 – 4 то же влево;
- и. п. – стойка руки на пояс. 1 – наклон вправо, 2 – и. п., 3 – 4 то же влево;
- и. п. – упор присев. 1 – встать, руки в стороны, 2 – и. п.;
- ходьба на месте, сохраняя правильную осанку.

Упражнения для мелкой моторики рук:

С большими мячами:

- бросок мяча в стену и ловля его;
- то же, но ловля после отскока от пола;
- то же, но ловля после хлопка в ладони;
- то же, но ловля после приседания.

С малыми мячами:

- перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полёта;
- круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками и плечами, ягодицами и пятками, отойти и вернуться к ней, сохраняя принятое положение;
- стоя у гимнастической стенке или вертикальной плоскости, поочередные движения ногами вперед, в сторону, не теряя касания с ней;
- стоя у вертикальной плоскости, поднимание рук в стороны, вверх, вперед, не теряя касания с ней,

- стоя спиной к вертикальной плоскости, приседая и полуприседая, не теряя касания с ней;
- упражнения в и. п. лежа, укрепляющие мышцы спины и живота.

Упражнения на расслабление:

- расслабленные движения рук вперед и назад из и. п. стоя, одна рука впереди, другая сзади;
- расслабленные движения рук из и. п. стоя, руки скрестно перед грудью с отведением их в сторону;
- опускание расслабленных рук в стороны - вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой;
- маховые движения расслабленной ногой вперед и назад;
- встряхивание ног, поднятых вверх из и. п. лежа на спине.

Упражнения на дыхание:

- на счет 1 - 2 – вдох (быстрый, глубокий), на счет 1 – 2 – 3 – 4 – выдох (плавный, медленный) ;
- на счет 1 – 2 – 3 – 4 – вдох (медленно, плавно), на счет 1 – 2 – выдох (быстрый, полный);
- на счет 1 – 2 – 3 – 4 – вдох (плавный, полный, глубокий), на счет от 4 до 10 – выдох (продолжительный и полный);
- при тренировке ритма дыхания вдох и выдох производится с остановками – «ступеньками» на 2 – 4 счета;
- 4 счета – вдох, с остановками после каждого счета.

Лазание по гимнастической стенке (вправо, влево, вверх, вниз).

Лазание по гимнастической скамейке; подтягиваясь на руках.

Группировки и перекаты 1 года обучения.

Перекат в сторону из упора на коленях.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед.

Перелезание через гимнастическую скамейку.

Плавание:

- ОРУ на суше при обучению кролю:

а) встать, поднять руки вверх, соединить кисти. Подняться на носки, вытянуться, напрячь все мышцы рук, ног и тела. Расслабиться. Упражнение подводит к правильному

выполнению скольжения, вырабатывает умение правильно держать корпус при плавании;

б) упражнение то же, выполняется лежа на груди (руки вытянуты вперед) и лежа на спине (руки вдоль тела и вытянуты вверх);

в) ноги поставить на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть прямо перед собой. Одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения одной рукой, как при плавании кролем;

г) то же упражнение, но с остановкой руки в трех положениях: впереди, «в середине гребка», у бедра – «в конце гребка»;

д) имитационные упражнения на суше: работа рук, ног при плавании кролем на груди и спине;

- упражнения в воде:

а) повторение упражнений 1 года обучения;

б) выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Встать, ноги на ширине плеч, наклониться

вперед, руками опереться на колени, лицо щекой положить на воду. Сделать вдох, опустить лицо в воду;

в) движения рук кролем. Встать, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, плечи и подбородок опустить на воду, одну руку вывести вперед, другую держать сзади у бедра. В этом положении выполнять движение руками, как при плавании кролем;

г) то же, но с передвижением по дну;

д) сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. В этом положении выполнять движение рук кролем;

е) скольжение на груди с движением ног кролем и различными положениями рук;

ж) скольжение на груди с движением рук кролем;

з) скольжение на спине. Встать на дно, руки держать у бедер, чуть – чуть присесть и, слегка оттолкнувшись, скользить на спине с последующим движением ног кролем;

и) скольжение на спине с движением ног кролем, руки вытянуты вперед;

к) плавание кролем на спине с помощью ног с различными положениями рук;

л) плавание на спине с помощью ног. Вначале одна рука впереди, другая у бедра;

м) плавание кролем на спине с помощью ног и одновременным гребком двумя руками

- подвижные игры: «Рыбак и рыбка», «Остров сокровищ», «В гостях у Нептуна», «Горящий обруч», «Чехарда», «Бегом за мячом», «Щука», «Парус», «Передача мяча», «Кто кого?».

Подвижные игры:

«Паровозики», «Рука к руке», «Караси и щука», «Жмурки», «Каракатица», «Водяной», «Найти предмет», «Точный глазомер», «Телеграф»,

«Салки с веревочкой», «Салки с приседанием», «Чувство времени», «Медведи и пчелы»,

«Челнок», «Кто быстрее?». «Мяч по кругу», «Эстафета с обручем», «Сбей кеглю»,

«Циркачи», «Продвинь дальше», «Вызов», «Два Мороза», «Поезд», «Передача мячей»,

«Погрузка арбузов», «Мяч в воздухе», «Метатели», «Попади в мяч», «Скульпторы»,

«Ягоды, фрукты, овощи», «Нарисуй солнышко», «Маяк», «Колобок», «Пчёлки»,

«Находка», «Разноцветный мяч», «Дождик», «Катай мяч», «Укрощение змеи», «Фигуры»,

«Зевака», «Тише едешь, дальше будешь», «Земля, вода, воздух», «Передал, садись»,

«Салки с выручкой», «Салки с приседанием», эстафеты.

Легкоатлетические упражнения:

- метание малого мяча;

- сед на полу, ноги прямые, метание волейбольного мяча из-за головы;

- прыжки в длину с места.

Требования к знаниям, умениям и навыкам.

На конец учебного года учащиеся должны уметь:

- выполнять перестроение в круг из колонны, знать расчет по порядку, выполнять размыкание в шеренге и в колонне на месте и в движении;

- выполнять лазание по гимнастической стенке, по гимнастической скамейке, перекат в сторону, стойку на лопатках;

- выполнять имитационные упражнения на суше и в воде, движения рук кролем на месте и в движении, плавание кролем на груди и спине с помощью ног и с различными положениями рук;

- выполнять метание волейбольного мяча из-за головы,

- выполнять прыжок в длину с места.

На конец учебного года учащиеся должны знать:

Теоретические основы 2 года обучения.

Тестирование двигательных умений.

Все упражнения 1-го года обучения.

Дополнительные упражнения тестирования:

1. И. п. лежа на животе, удержать согнутую ногу в коленном суставе (время).
2. Стойка на четвереньках (время):
А) на трех точках опоры, правая рука вперед, левая в опорном положении;
Б) на трех точках опоры, левая рука вперед, правая в опорном положении.
3. Прыжки на двух ногах (кол-во).
4. Ловля большого мяча с расстояния 3 м из 5-ти попыток.

4.3. Учебный материал (для групп 3 года обучения):

- задачи 3 года обучения - научить элементам строя, обучение ходьбе, вводя усложняющие условия, закрепление навыков правильной осанки, закрепление навыков акробатики, научить гимнастической комбинации, научить перелезанию через скамейку, научить согласованию дыхания с движениями рук, передвигаясь по дну, научить прыжкам в воду, научить метанию в коридоре, закрепление навыков прыжка в длину с места, научить «челночной» ходьбе.

Теоретические занятия.

1. Физическая культура и спорт.

Древнегреческие игры Олимпийские игры, их зарождение, организация и проведение.

Понятие адаптивной физической культуры. Задачи и цели. История физической культуры и спорта инвалидов. Паралимпийские игры.

2. Гигиена, закаливание, режим и питание.

Рациональное питание школьников младшего возраста.

Сознательное отношение к процедурам закаливания и режиму дня.

Гигиена сна.

3. Техника безопасности.

Профилактика травматизма. Причины травм во время гимнастических и легкоатлетических занятий. Спортивный травматизм (ушибы, вывихи, переломы).

Транспортный травматизм. Правила поведения на улице.

4. Общая физическая подготовка.

Гимнастика: виды гимнастики (спортивная, художественная и т.д.)

Лечебный эффект физических упражнений при формировании правильной осанки и плоскостопия.

Характеристика видов плавания (кроль, брасс).

5. Психологическая подготовка.

Эмоционально-мотивационная структура спортивной деятельности: функциональная необходимость, стремление к максимальным результатам, социальный мотив.

6. Строение и функция организма.

Влияние занятий физической культурой на развитие движений. Работа мышц: понятие напряжения и расслабления мышц, как мышцы приводят в движение все части тела.

Практические занятия.

Гимнастические упражнения:

Строевые упражнения:

- совершенствование материала 1 и 2 годов обучения;
- расчет на первый-второй;
- размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;
- перестроение по два в шеренге и колонне.

Ходьба:

- ходьба с изменением длины и частоты шагов;
- ходьба с открытыми и закрытыми глазами по ограниченной площади, на определенное расстояние, по линии;
- ходьба по скамейке лицом вперед;
- ходьба по скамейке приставными шагами левым, правым боком;
- ходьба по наклонной плоскости;
- ходьба с перешагиванием препятствий в заданном темпе;
- ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего;
- ходьба с хлопками на каждый 4-й счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!»
Первый раз хлопок над головой, второй – перед собой, третий – за спиной.

Общеразвивающие упражнения: потягивания:

- о. с. – ногу назад на носок, руки вверх. Вернуться в и. п.
- и. п. – ноги врозь, руки на пояс. Руки за голову, локти отвести назад, подняться на носки, руки вверх – в стороны, вернуться в и. п.
- о. с. – дугами вперед, руки в стороны ладонями вверх, не опуская локтей, кисти к плечам, руки вверх, вернуться в и. п.

Упражнения для плечевого пояса:

- и. п. – о. с. Поднять руки в стороны ладонями вверх, пальцы вытянуть, опустить. Следить, чтобы кисти были расположены на уровне предплечий, руки не напрягались, не сжимались в кулаки.
- и. п. – то же. Поднять руки вверх ладонями внутрь, посмотреть на них, вернуться в и. п..
- и. п. – то же. Поднимать попеременно руки вперед – вверх, опуская отводить их назад.
- и. п. - встать в колонну, у первого в руках мяч. Передать мяч друг другу над головой вперед и назад. То же, сидя на гимнастической скамейке или на полу, ноги согнуты в коленях.

Упражнения для ног:

- и. п. – стойка руки на поясе. Присесть, посмотреть вперед, выпрямиться. Следить, чтобы при приседании ребенок не опускал голову.
- и. п. – о. с. Сделать 2-3 приседания подряд, свободно покачивая руками вперед и назад.
- и. п. - стойка, руки на поясе. Подняться на носки, опуститься на всю ступню.
- и. п. – о. с. Поднять левую (правую) ногу, согнутую в колене, сделать хлопок над коленом; приставить ногу.
- и. п. – встать прямо, в руках кубики. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, поставить предмет на колено; взять кубик, приставить ногу, опустить руки. Это упражнение особенно трудно для детей с атаксией и насильственными движениями, тем не менее оно крайне полезно для них, так как формирует равновесие и стабилизацию позы.
- и. п. – стойка, ноги вместе, руки на поясе; впереди лежит мяч. Согнуть ногу, выпрямить вперед, опустить на мяч, снова выпрямить ногу вперед, согнуть в колене, приставить.

- и. п. – стойка, в руках палка. Присесть, положить палку на пол, встать, выпрямиться, присесть, взять палку, выпрямиться, поднять палку над головой, опустить.
- и. п. – стоя в обруче (обруч на полу), ноги вместе. Присесть, взять обруч двумя руками, встать, присесть, положить обруч на пол, встать.
- и. п. – встать у палки (диаметр 6-8 см), руки опущены. Передвигаться по палке приставными шагами. Аналогичное упражнение на канате. Некоторые дети выполняют эти упражнения с поддержкой за гимнастическую стенку или другие предметы.

Упражнения для туловища:

- и. п. – стойка, руки на поясе. Повороты вправо (влево). Следить, чтобы при поворотах туловища ноги и таз оставались неподвижными.
- и. п. – то же, в руках палка. Повернуться вправо (влево), вытянуть руки вперед, вернуться в и. п.
- и. п. – сед на полу, ноги согнуты в коленях, руки на коленях. Повернуться вправо (влево), вытянуть руки вперед, вернуться в и. п.
- и. п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, смотреть вперед. Следить, чтобы занимающиеся не опускали голову вниз.
- и. п. – стойка, ноги на ширине плеч, палка внизу. Наклониться вперед - вниз, не сгибая колен, коснуться палкой носков ног, выпрямиться.
- и. п. – присед. Положить мяч на пол, придерживая его руками, прокатить вокруг одной и другой ноги, взять мяч, вернуться в и. п.
- и. п. - сед на полу, ноги прямые, в одной руке кубик. Поднять одну ногу от пола, переложить кубик из одной руки в другую под ногой, опустить ногу.
- и. п. – сед на полу, ноги прямые. Приподнять обе ноги от пола, опустить, подтянуть к себе одновременно обе ноги, выпрямить их.
- и. п. – сидя верхом на гимнастической скамейке, руками опереться сзади. Поднять одну ногу, положить её на скамейку, то же другой ногой, опустить ноги на пол.
- и. п. – лёжа на спине, руки в стороны ладонями вверх, плотно прижав их к полу. Поднять прямые руки вперед, сделать хлопок, развести в стороны, опустить на пол. То же, перекладывая кубик из руки в руку. Следить, чтобы при поднимании рук не сгибались колени и не приводились бёдра.
- и. п. – лёжа на спине, руки вверх. Повернуться со спины на живот и обратно.
- и. п. – лёжа на животе, руки с мячом вытянуть вперед. Приподнять мяч, опустить.

Упражнения для коррекции мелкой моторики рук:

С большими мячами:

- перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнёру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полёта);
- то же, но ловля после отскока от пола;
- то же, но после дополнительных движений (хлопок);
- ведение мяча на месте правой рукой, левой.

С малыми мячами:

- высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений;
- удары мяча об стену с дополнительным движением перед ловлей мяча;
- поочерёдное подбрасывание мячей и ловля правой рукой, затем левой;
- одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол;

- подбрасывание правой рукой и ловля правой;
- подбрасывание левой рукой и ловля левой.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- из положения сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, перекаат назад и вернуться в и. п.;
- и. п. – лёжа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед, медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову;
- и. п. – лёжа на груди. Выполнять движения руками, как при плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола;
- стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь её затылком, лопатками и плечами, ягодицами и пятками, выполнить наклоны вправо и влево;
- и. п. – лёжа на животе, руки за спину. Поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться.

Упражнения на расслабление:

- повороты туловища налево и направо с расслабленными движениями рук назад;
- встряхивание рук с помощью педагога, держащего учащегося за кисть в горизонтальном положении (или держать руку у локтевого сустава в вертикальном положении);
- встряхивание ног с помощью педагога (удерживающего за голеностопный сустав) из и. п. лёжа на спине;
- стоя ноги врозь, наклонившись вперед. Руки поднять через стороны вверх; предельно напрячь и расслабить мышцы, опустив руки вниз, сделать ими несколько маховых движений;
- основная стойка. Приподнять правую ногу (можно поддерживать руками бедро) встряхивая её, расслабить мышцы голени и стопы, то же левой ногой;
- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны. Напрягая мышцы ног, свести с усилием колени, максимально расслабляя мышцы, вернуться в и. п..

Упражнения на дыхание:

- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая на – животе – глубокое медленное дыхание через нос;
- лёжа на спине, руки вдоль туловища – глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос;
- лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях – глубокий вдох и выдох;
- то же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»);
- стоя, руки на пояс – глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»).

Закрепление кувырка вперед.

Закрепление переката в сторону из упора на коленях.

Закрепление стойки на лопатках.

Выполнение серии кувырков вперед.

Выполнение гимнастической комбинации (кувырок, стойка на лопатках).

Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10 градусов.

Плавание:

- правила техники безопасности;
- ОРУ на суше;

- имитационные упражнения на суше: работа рук, ног при плавании кролем на груди и спине;
- имитация техники работы рук и ног в сочетании с дыханием;
- упражнения в воде:
 - а) повторение и закрепление упражнений 1-2 годов обучения;
 - б) согласование дыхания с движением одной руки, как при плавании кролем на груди, передвигаясь по дну;
 - в) согласование дыхания с движением рук кролем, передвигаясь по дну;
 - г) плавание кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох;
 - д) прыжки в воду;
- подвижные игры: «Удочка», «Кто быстрее?», «Морской поезд», «Рыбка в сетке», «С донесением вплавь», «Волейбол по кругу», «Баскетбол на воде», «Циркачи», «Акробаты», «Поезд в тоннель», «Резвый мячик», «Винт»

Подвижные игры:

«В кругу». «Точные броски», «Кто перетянет», «Сбить кеглю», «Вороны и воробьи», «Разведчики и часовые», «Метание мешочков», «Попади в мяч», «Пятнашки», «Два лагеря», «Веселый мяч», «Длинные ноги, короткие ноги», «Запрещенное движение», «Охотник и утки», «Дракон кусает хвост», «Хоп, стоп», «Эстафета с фитболами», «Путешествие», «По кругу», «Придумай сам», «За флажком», «Простая арифметика», «Падающая палка», «Найти предмет», «Отгадай у кого предмет», «Так и этак», «Счет по кругу», «Быстрее к цели», «Кто бросит палку дальше противника», «Три, тринадцать, тридцать», «Соревнование скороходов», «Бег сороконожек (с веревкой)», «Вьюны», «На новое место», «Кто летит?», «Отгадай кто бросил», «Мяч сквозь обруч», «Услышь своё имя», «Быстрые и ловкие», «Разложи в слепую», «Попади в городки», «Точный удар», «Салки с ленточкой», «Салки с элементами корригирующей гимнастики»

Легкоатлетические упражнения

- метание в коридоре;
- прыжок в длину с места;
- «челночная» ходьба.

Требования к знаниям, умениям и навыкам.

На конец учебного года учащиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения за 3 года обучения;
- выполнять несколько кувырков вперед, комбинацию из гимнастических упражнений;
- выполнять перелазание через наклонную скамейку;
- выполнять движения рук при плавании согласованные с дыханием;
- выполнять метание в «коридоре», «челночную» ходьбу.

На конец учебного года учащиеся должны знать:

Теоретические основы 3 года обучения.

Тестирование двигательных умений.

Все упражнения 1-го и 2-го годов обучения.

Дополнительные упражнения:

1. Стойка на четвереньках (время):

А) на двух точках опоры, правая рука вперед, левая в опорном положении, левая нога назад, правая в опорном положении;

Б) на двух точках опоры, левая рука вперед, правая в опорном положении, правая нога назад, левая в опорном положении.

2. Стойка на ногах без опоры руками (время):
 - А) на правой ноге;
 - Б) на левой ноге.
3. Прыжок в длину с места (см).
4. Приседание за 30с (кол-во раз).
5. Метание волейбольного мяча из-за головы из положения сед на полу, ноги врозь.
6. «Челночная» ходьба 3 10 (время).

4.4 Учебный материал (для групп 4 года обучения):

- задачи 4 года обучения - научить элементам строя, совершенствование правильной ходьбы, совершенствование навыков правильного дыхания, научить упражнениям с набивными мячами, с гимнастическими палками, на гимнастической скамейке, научить упражнениям с амортизаторами, научить ходьбе по рейке гимнастической скамейке, научить кувырку назад, научить гимнастической комбинации, закрепление навыков плавания, научить метанию в движущуюся цель, научить преодолевать полосу препятствий, научить элементам баскетбола: стойке, ловле, передаче, ведению, броскам. научить элементам настольного тенниса: стойке, движению руки, положению ракетки, ввести в занятия элементы атлетической гимнастики.

Теоретические занятия.

1. *Физическая культура и спорт.*
Физическая культура в Киевском государстве. Развитие физической культуры в период реформирования России Петром I.
История возникновения баскетбола.
2. *Гигиена, закаливание, режим и питание.*
Реакция организма на закаливающие процедуры. Холодовое воздействие на организм человека: влияние на мускульную систему, на дыхание.
Процесс утомления и восстановления организма.
3. *Техника безопасности.*
Умение занимающихся оказывать страховку друг другу.
Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
4. *Общая физическая подготовка.*
Адаптация организма к физическим нагрузкам.
Понятие о физических качествах: сила, выносливость, быстрота, ловкость. Развитие физических качеств.
Настольный теннис, баскетбол и атлетическая гимнастика – положительное влияние на функциональное состояние человека.
5. *Психологическая подготовка.*
Волевая закалка. Методы самовнушения: аутогенная тренировка.
Психические состояния напряженности: тревоги, утомление.
6. *Строение и функция организма.*
Мышечная работа и виды мышечной силы.

Практические занятия.

Гимнастические упражнения:

Строевые упражнения:

- ходьба с переменной направлением по сигналам: «Ко мне!», «Направление на флажок!» и т. д.;
- ходьба в обход, противходом и по диагонали;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Ходьба:

- ходьба в приседе, руки на пояс;
- ходьба с выпадами;
- ходьба с остановками и поворотами на 90, 180 и 360 градусов;
- ходьба с изменением способа передвижения на внезапно поданный сигнал;
- быстрое выполнение несложных движений и действий из различных исходных положений по заранее обусловленному сигналу;
- ходьба с грузом на голове;
- ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга;
- ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой по полу.

Общеразвивающие упражнения: потягивания:

- и. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – небольшой поворот туловища и головы направо, левую руку за голову, правую в сторону ладонью вверх. 3-4 - и. п. 5-8 – в другую сторону;
- и. п. – о. с. 1-2 небольшой шаг вперед левой ногой, правая сзади на носке, левую руку вверх, правую в сторону ладонью вверх. 3-4 - и. п. 5-8 - то же с другой ноги;
- и. п. – ноги врозь руки на пояс. 1-2 – полусогнутую левую руку со сжатыми в кулак пальцами поднять вверх и отвести назад, одновременно правую отвести назад. 3-4 – и. п. 5-8 - то же, сменив положение.

Упражнения для всех групп мышц.

Комплекс упражнений:

- и. п. – лёжа на спине. Приподнять голову и плечи от опоры;
- и. п. – лёжа на спине. Сведение лопаток – вдох, разведение выдох;
- и. п. – то же. Выпячивание живота – вдох, втягивание выдох;
- и. п. – то же. «Ходьба» со скольжением по опоре по степени возрастающей трудности ногой (слева, справа): на скользящей поверхности, затем свободно, затем с умеренным сопротивлением (сопротивление растягивание резинового амортизатора);
- и. п. – то же. Отведение выпрямленной ноги (слева, справа) по степени возрастающей трудности: на скользящей поверхности или на подвесе, затем без облегчения, затем с умеренным сопротивлением;
- и. п. – то же. Разведение ног, согнутых в коленях по степени возрастающей трудности: свободно, затем с умеренным сопротивлением;
- и. п. – то же. Разгибание ноги по степени возрастающей трудности: валик высотой 20-30 см под коленом, свободно, затем с умеренным сопротивлением;
- и. п. – лёжа на боку. Отведение прямой ноги по степени возрастающей сложности: нога согнута в колене, затем с умеренным сопротивлением;
- и. п. – лёжа на боку. Прогнуться в спине с опорой на локти, затем без опоры;
- и. п. – то же. Отведение прямой ноги (влево, вправо) по степени возрастающей трудности: по скользящей поверхности, затем с умеренным сопротивлением;
- и. п. – то же. Сгибание ног с удержанием мяча между стопами;

- и. п. – сидя на скамейке. Разведение – сведение носков и пяток: при сомкнутых и согнутых под прямым углом коленях;
- и. п. – то же. «Ходьба» на месте со скольжением по опоре по степени возрастающей трудности: на скользящей поверхности, затем без облегчения, затем с умеренным сопротивлением;
- и. п. – то же. Отведение прямой ноги (влево, вправо) с умеренным сопротивлением;
- и. п. – то же. Разведение ног, согнутых в коленях с умеренным сопротивлением.

Упражнения с набивными мячами:

- передача набивного мяча весом 1 кг в шеренге, в колонне, над головой и между ног;
- переноска 1-2 мячей на руках и катание их на расстояние 10-12 м;
- метание набивных мячей двумя руками (сверху, снизу);
- толкание набивного мяча от груди двумя руками;
- толкание набивного мяча от груди одной рукой;
- подбрасывание и ловля мяча;
- передача мяча в шеренге, в колонне, по кругу и сбоку двумя руками на скорость.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- и. п. – сидя на скамейке, ноги согнуты, ступни на полу, руки на пояс. 1 – руки к плечам, 2 – руки вверх, 3 – голову наклонить назад, посмотреть между руками, 4 – руки к плечам, смотреть прямо, 5 – руки на пояс;
- и. п. – то же, но руки к плечам. 1 – руки за голову, 2 – руки вперед, 3 – руки к плечам, 4 – руки вниз - назад, 5 – руки к плечам;
- и. п. – то же, но руки за голову. 1 – наклониться вперед, грудью коснуться коленей, руки к носкам ног., 2 – выпрямляясь, слегка отклониться назад, руки вверх, 3 – вернуться в и. п.;
- и. п. – руками взяться за дальний край скамейки, ноги прямые. 1 – поднять правую ногу вперед, 2 – ногу опустить, 3 – 4 то же левой ногой;
- и. п. – то же. 1 – поднять правую согнутую ногу к груди, 2 – ногу выпрямить и опустить, 3 – 4 – то же левой ногой;
- и. п. – сидя на скамейке поперёк, руки на пояс, ноги прямые – в стороны. 1 – наклониться вперед, руки в стороны, смотреть вперёд, 2 – и. п., 3 – наклониться слегка назад, руки за голову, смотреть вверх, 4 – и. п.,
- и. п. – то же, руки за спину, ноги согнуты в коленях. 1 – наклон туловища влево, правая рука вверх, 2 – и. п., 3 – 4 то же в другую сторону;
- и. п. – то же. 1 – поворот туловища направо, руки за голову, 2 – и. п., 3 – 4 то же в другую сторону;
- и. п. – руками опереться сзади, захватывая края скамейки, ноги прямые. 1 – ноги положить на скамейку, 2 – согнуть ноги, 3 – выпрямить ноги, 4 – и. п.

Упражнения с гимнастической палкой:

- и. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вверх, правую ногу назад, 2 – и. п., 3 – 4 то же левой ногой;
- и. п. – ноги врозь, палка прижата за спиной на сгибах локтевых суставов. 1 – повернуть туловище налево, 2 – наклониться вперед, 3 – выпрямиться, 4 – вернуться в и. п.;
- и. п. – ноги врозь, палка за спиной на локтевых суставах. 1 – 3 наклониться назад, 4 – вернуться в и. п., то же с наклоном вперед;
- и. п. – палка сверху. 1 – 3 наклониться влево, опуская правую руку, свободным концом палки достать пол сбоку, 4 – вернуться в и. п., то же в другую сторону;
- и. п. – лёжа на животе, палку, стоящую на полу, держать за конец внизу прямыми руками.

- 1 – 4 перехватывая палку руками, подняться и прогнуться, 5 – 8 перехватывая палку поочередно руками в обратном направлении, вернуться в и. п.;
- и. п. – лёжа на спине, палка на груди. 1 - 2 поднять палку вверх, коснуться стопой палки, 3 – 4 вернуться в и. п.;
 - и. п. – стоя, палка внизу. 1 – присесть, палку положить на пол, 2 – встать, 3 – присесть, палку взять, 4 – вернуться в и. п.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, выгибание туловища;
- и. п. то же, поднимание поочередно правой, левой ноги;
- стоя на нижней рейке лицом к стенке, держась прямыми руками за рейку выше головы, поднимание и сгибание ног назад;
- поднимание согнутых ног в висе.

Упражнения на расслабление:

- руки поднять через стороны вверх, предельно напрягая мышцы и сжимая пальцы в кулаки, удерживать состояние напряжения 3 – 4 с., максимально расслабляя мышцы, опустить руки вниз, сделать ими несколько потряхиваний;
- стоя одной ногой на небольшом возвышении, одновременно держаться за опору. Поднять свободную ногу вперед, предельно напрягая мышцы, носок оттянуть, удерживать состояние напряжения 3 – 4 с., максимально расслабляя мышцы, уронить ногу, совершив ею несколько маховых движений – 3 -4 раза каждой ногой;
- и. п. – о. с. Напрячь мышцы шеи на 2 – 3 с., максимально расслабляя мышцы, опустить голову вперед;
- и. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Напрягаясь приподнять ноги и плечи, удерживать состояние напряжения 3 – 4 с., максимально расслабляясь, вернуться в и. п.;
- и. п. – о. с. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой, расслабить «бросить» руки.

Упражнения на дыхание:

- и. п. – лёжа на спине. Поднять руки вверх – вдох, опустить руки – выдох;
- и. п. – сидя на стуле. Развести руки в стороны – глубокий вдох, на выдохе – наклон вперед, доставая руками носки ног;
- ходьба, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 3 шага – вдох, на 3 шага – выдох; на 3 шага – вдох, на 5 шагов – выдох и т. д.;
- и. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. На счет 1 – 4 глубокий вдох, плечи и локти немного приподнять и отвести назад, прогнуться в грудном отделе позвоночника, 5 – 8 глубокий выдох, плечи опустить, слегка наклониться вперед, локти вперед;
- и. п. – стойка руки вверх, на счет 1 – 4 глубокий вдох, руки к плечам, локти прижать к грудной клетке, плечи и голову отвести назад, 5 – 8 глубокий выдох, руки вверх, голову наклонить вперед;
- и. п. – лежа на спине, руки за голову, на счет 1 – 4 вдох, 5 – 8 глубокий продолжительный выдох;
- и. п. – стойка на коленях, руки на пояс, на счет 1 – 4 вдох, плечи и локти отвести назад, 5 – 8 выдох, локти вперед.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и наоборот.

Ходьба по рейке гимнастической скамейке.

Перешагивания через препятствия: на гимнастической скамейке, на рейке гимнастической скамейки.

Кувырок назад.

Выполнение серии кувырков назад.

Выполнение комбинации (кувырок назад, стойка на лопатках, кувырок вперед).

Плавание:

- закрепление пройденного материала;
- плавание способом «кроль» без учета дыхания (лицо в воду);
- проплыть 15 – 20 м кролем на груди, кролем на спине;
- подвижные игры: «Хоровод», «Невод», «Кто быстрее?», «Эстафета».

Подвижные игры:

«Выбей чурку», «Двенадцать палочек», «Салки с футбольным мячом», «Мяч в центр», «Солнышко», «Быстрый и ловкий», «Бездомный щенок», «Вокруг стульев», «Спаси друга», «Перестрелка», «Два барана», «Путешествие», «Перемена мест с вызовом», «Лес, болото, море», «Найди себе пару», «Скорый поезд», «Иголка и нитка», «Не теряй равновесия», «Кто выбьет шайбу», «Кому достанется кегля», «Потяни шнур», поединок на ракетках», «Защищай город», «Пионербол».

Легкоатлетические упражнения:

- метание в цель (игра «Дартс»);
- метание в движущуюся цель;
- метание малого мяча на дальность отскока;
- преодоление полосы препятствий.

Спортивные игры:

Баскетбол:

- история возникновения;
- держание мяча
- стойка игрока;
- ловля мяча (от стены, в парах, сидя, стоя);
- ловля мяча на месте;
- ловля с выходом навстречу летящему мячу;
- передача мяча в парах от груди (сидя, стоя);
- ведение мяча на месте (сидя – на стуле, на скамейке, стоя);
- ведение мяча в движении;
- броски мяча (двумя руками, одной рукой);

Теннис:

- история возникновения;
- научить правильно держать ракетку;
- стойка игрока;
- особенность движения руки с ракеткой;
- положение ракетки в момент удара по мячу;
- выполнить передачу партнёру, отбив шарик так, чтобы шарик прокатился по столу;
- удержать шарик на ракетке;
- отбить шарик вертикально вверх;

- отбить шарик, летящий от партнера.

Атлетическая гимнастика:

- сгибание и разгибание рук;
- подтягивание на перекладине из упора лёжа;
- вис на перекладине, подняв ноги, согнутые в коленях;
- лёжа на спине, руки вдоль туловища – подъём прямых ног с закидыванием их за голову;
- поднимание туловища;
- занятия на тренажёрах.

Требования к знаниям, умениям и навыкам.

На конец учебного года учащиеся должны уметь:

- выполнять гимнастические упражнения с предметами;
- выполнять упражнения с отягощением;
- выполнять кувырок назад, комбинацию из гимнастических упражнений;
- выполнять метание в движущуюся цель;
- выполнять стойку и движения руки при игре в теннис;
- плавать кролем на груди и спине без учета дыхания;
- преодолевать полосу препятствий;
- выполнять стойки баскетболиста, ловлю мяча, передачу мяча, ведение и броски мяча.

На конец учебного года учащиеся должны знать:

Теоретические основы 4 года обучения.

Тестирование двигательных умений.

1. Прыжок в длину с места (см).
2. Приседание за 30с.
3. Метание баскетбольного мяча из-за головы, сидя на полу, ноги врозь (см).
4. «Челночная» ходьба (время).
5. Сгибание-разгибание рук (кол-во раз).
6. Преодоление полосы препятствий (точность выполнения заданий).
7. Броски мяча в корзину из 5-ти попыток.
8. Поднимание туловища (кол-во раз).
9. Ведение мяча 10м (время):
 - А) правой рукой;
 - Б) левой рукой.
10. Удерживать шарик на ракетке (время).
11. Отбить шарик вертикально вверх (кол-во раз).

4.5. Учебный материал (для групп 5 года обучения):

- задачи 5 года обучения - научить элементам строя, совершенствование ходьбы с сохранением правильной осанки, совершенствование плавания кролем, научить плаванию способом брасс, научить «челночному» бегу, научить метанию мяча с 3-х шагов, научить передвижениям, остановке шагом, передаче одной рукой от плеча в баскетболе, научить выполнять подачи снизу, сверху, прямой удар при игре в настольный теннис, научить выполнять простые элементы при игре в волейбол.

Теоретические занятия.

1. *Физическая культура и спорт.*

История зарождения Российского спортивного движения. Основные виды спорта, представленные на первой Олимпиаде. Участие российских спортсменов на первых Олимпийских играх.

История возникновения игры волейбол.

2. *Общая физическая подготовка.*

Техника двигательного действия. Техника и тактика в спортивных играх. Индивидуальная и командная тактика.

Положительное влияние игры волейбол на функциональное состояние человека.

3. *Психологическая подготовка.*

Значение сознательного и активного отношения к занятиям физической культурой.

4. *Строение и функция организма.*

Кровообращение и дыхание, роль этих физиологических функций в жизнедеятельности человека.

Как работает сердце, о чем говорит «учащение» и «урежение» работы сердца, как характеризуется работа сердца при выполнении физических упражнений.

Дыхание при выполнении физических упражнений.

Практические занятия.

Гимнастические упражнения:

Строевые упражнения:

- изменение скорости по команде: «Шире шаг!», «Короче шаг!»;
- размыкание уступами «Шесть, три, на месте!»;
- перестроение из колонны по одному в колонну по три.

Ходьба:

- скрестным шагом прямо;
- скрестным шагом боком;
- ходьба спиной вперед через гимнастические палки, самоконтроль осанки, каждый последующий шаг начинается с ноги, которую приставили, 1 – шаг назад правой ногой, 2- приставить левую ногу, 3 – шаг назад левой ногой, 4 – приставить правую ногу;
- ходьба спиной вперед через деревянные бруски;
- ходьба через предметы различной высоты и формы;
- ходьба через бруски с ударом мяча о пол, использование мячей различной величины, 1 – шаг с правой ноги, 2 – приставить левую ногу, удар мяча о пол перед собой, 3 – шаг с левой ноги, 4 – приставить правую ногу, удар мяча о пол перед собой;
- ходьба по мягким пуфикам, обычная и приставными шагами, самоконтроль осанки;
- ходьба по мягким пуфикам приставным шагом с поочередными ловлей и передачей мяча партнеру (ловля и передача мячей различной величины);
- ходьба приставным шагом по мягким пуфикам с последующим ударом мяча о пол.

Общеразвивающие упражнения:

Комплекс ОРУ без предметов:

- и. п. – о. с. Опустить голову вниз (достать подбородком грудь) и запрокинуть назад, темп и дыхание произвольные, можно выполнять с отягощением – сопротивление рукой;
- и. п. – стоя (сидя). Повороты головы вправо и влево, с отягощением – сопротивление ладонью в области подбородка;
- и. п. – о. с. Повороты головы вокруг своей оси;

- и. п. – стойка, ноги на ширине плеч. На вдохе руки поднять вверх и завести по возможности назад с одновременным отведением одной ноги назад, вернуться в и. п. – выдох;
- и. п. – стойка ноги на ширине плече. Наклониться вперед, руки в стороны – повороты вправо, влево;
- и. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. Сделать вдох, на выдохе – наклон вправо, руки выпрямить, то же в другую сторону;
- и. п. – стоя у стены (на расстоянии 15-20 см), ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и направлены вперед. Повороты туловища вправо, влево по возможности на 120-180, пытаясь руками достать стену. При и. п. – вдох, при повороте – выдох;
- и. п. – стойка ноги шире плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо с одновременным наклоном туловища вниз, коснуться руками носка правой стопы. При этом сгибаем левую ногу, правая остаётся прямой. То же в другую сторону;
- и. п. – сидя на стуле (спинка стула ниже уровня лопаток). Прогнуться в области грудного отдела позвоночника назад;
- и. п. – стоя спиной к стене на расстоянии 30-60- см, ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, достать ладонями стену. Степень прогибания и дыхания произвольные;
- и. п. – лёжа на животе, на стуле, держась руками за ножки. На выдохе поднять прямые ноги вверх с одновременным подъёмом головы и грудной клетки. Задержаться в этом положении 5-20 с. Вернуться в и. п. (2-4 раза);
- и. п. – лёжа на спине, на валике (валик жёсткий, диаметром около 10 см), руки за головой. Прогнуться на валике вниз и вернуться в и. п. Валик необходимо через 3-4 упражнения перемещать в область грудной клетки;
- и. п. – лёжа на спине. Приподнять ноги и сделать перекрёстное движение прямыми ногами;
- и. п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Опустить ноги вправо, грудную клетку и руки повернуть влево;
- и. п. – то же. Двигаться вперед, передвигая поочерёдно плечи и ноги, затем вернуться на исходную позицию.

Комплекс упражнений с набивными мячами на скамейке:

- и. п. – стоя на скамейке мяч внизу. 1- поднять мяч вверх, потянуться, 2 – и. п., 3 – 4 то же;
- и. п. - то же. 1 – наклон вперед, 2 – и. п., 3 - 4 то же;
- и. п. – стоя спиной к скамейке, мяч в руках. 1 – повернуться, положить мяч на скамейку, 2 – и. п., 3 – повернуться, взять мяч, 4 – и. п.;
- и. п. – сидя на скамейке поперек. Передать мяч вперед, назад, справа, слева;
- и. п. – сидя на скамейке, ноги согнуты, мяч на коленях. Передать мяч вправо и влево на время.

Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой:

- и. п. – стоя в одном шаге от скамейки, руки перед грудью. 1 – поставить правую ногу на скамейку, 2 – правую ногу согнуть, руки вверх, 3 – ногу выпрямить, руки перед грудью, 4 – и. п.;
- и. п. – о. с. 1 – поставить правую ногу на скамейку, руки вверх, 2 – приставляя левую к правой, встать на скамейку, руки вперед, 3 – 4 шагом правой, сойти со скамейки вперед, 5 – 6 повернуться кругом;
- и. п. – о. с. 1 – руки положить на скамейку, присесть, 2 – правую ногу отставить назад на носок, 3 – правую ногу приставить к левой, 4 – и. п., то же левой ногой;
- и. п. – о. с. Правым боком к скамейке. 1 – поставить правую ногу на скамейку, 2 – руки за

спину, 3 – наклониться вправо, 4 – и. п. То же левым боком;

- и. п. - то же. 1 – поставить правую ногу на скамейку, руки на пояс, 2 – приставить левую ногу к правой, встать на скамейку, руки в стороны, 3 – встать правой ногой на пол вправо, руки на пояс, 4 – приставить левую ногу к правой.

Для тех учащихся, у которых выполнение упражнений на скамейке вызывает затруднения, можно начертить линию на полу.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой:

- и. п. – стойка, палка за головой. 1 – левую ногу назад, палку вверх, прогнуться, 2 – наклониться влево, 3 – выпрямиться, палка вверху, 4 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – стойка ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 2 левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо, 3 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – о. с., палка внизу сзади. 1 – 2 наклониться вперед, положить палку на пол сзади, 3 – 4 выпрямиться, 5 – 6 наклониться, взять палку, 7 – 8 и. п.;

- и. п. – лежа на животе, палка вверху. 1 – 2 медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх, 3 – держать, 4 – и. п.;

- и. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3 сгибая руки в локтях, встать, 4 – и. п.;

- и. п. – о. с., палка спереди. 1 – подбросить палку вверх, 2 – присесть, поймать палку двумя руками, 3 – и. п.;

- и. п. – о. с., палка стоит вертикально и придерживается руками. 1 – присесть, 2 – и. п.

Комплекс упражнений в парах:

- и. п. – стоя лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох, 2 – и. п.;

- и. п. – то же. 1 – отставив ногу в сторону, наклониться в сторону, 2 – 3 пружинящие наклоны, 4 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – то же. 1 – руки через стороны вверх, левую ногу назад, 2 – и. п. То же с другой ноги;

- и. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1 – пружинящий наклон вперед, 2 – поворот налево. То же с поворотом в другую сторону;

- и. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера. 1 – 3 пружинящие наклоны влево, 4 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки. 1 – отставить левую ногу в сторону на носок, поднимая правую руку, наклон влево, 2 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – стоя лицом друг к другу. 1 – 3 пружинящие наклоны вперед. Один выполняет наклоны, второй – нажимая руками на лопатки, усиливает наклоны. 4 – и. п.;

- и. п. – стоя друг за другом. 1 – один приседает, второй нажимает на плечи, оказывая несильное сопротивление.

Комплекс упражнений со скакалкой:

- и. п. – стойка, скакалка за головой. 1 – повернуться влево, скакалку вверх, 2 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – то же. 1 – 3 наклон вперед, 4 – и. п.;

- и. п. – стойка ноги врозь, скакалка на шее, руки согнуты. 1 – наклониться влево, опуская левую руку и сгибая правую за голову, 2 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – широкая стойка на скакалке, концы ее в руках. 1 – 3 пружинящие приседания, руки прямые, 4 – и. п.;

- и. п. – сед на полу, ноги врозь, руки в стороны, скакалку за голову. 1 – 2 пружинящий поворот налево, 3 – и. п. То же в другую сторону;

- и. п. – лежа на животе, скакалка впереди. 1 – 2 поднять скакалку вверх, 3 – и. п.;

- и. п. – лежа на спине, скакалка за головой. 1 – сесть, 2 – наклониться вперед, скакалкой коснуться носков ног, 3 – сесть, 4 – и. п.;
- и. п. – о. с., скакалка внизу. 1 – 2 натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок, 3 – 4 и. п.;
- и. п. – о. с., скакалка сзади. 1 – 3 наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона, 4 – и. п.;
- и. п. – стойка на коленях, скакалка внизу. 1 – поднять скакалку вверх, 2 – 3 пружинящие наклоны влево, 4 – и. п. То же в другую сторону;
- и. п. – стойка ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. 1 – стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене, натягивая скакалку, 2 – и. п. То же другой ногой;
- и. п. – упор сидя сзади, ноги врозь, скакалка в руках. 1 – наклониться вперед, круг руками вперед, опустить скакалку за стопы, 2 – и. п.;
- и. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка натянута руками на ступнях ног. 1 – пережат назад, касаясь носками пола, 2 – и. п.;
- и. п. – о. с., скакалка внизу. 1 – 2 поднять руки влево – вверх, прогнуться вправо, правую ногу назад на носок, 3 – 4 и. п. То же в другую сторону;
- и. п. – стойка, скакалка сверху. 1 – 3 шаг правой скрестно, наклоны влево, 4 – и. п. То же в другую сторону;
- и. п. – стойка ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. 1 – стоя на левой ноге, натягивая скакалку, отвести правую ногу в сторону, 2 – и. п. То же другой ногой.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- вис на перекладине 10-15 сек.;
- полувис (ноги на полу) на перекладине или гимнастической стенке. Расслабиться, почувствовать, как тянется грудной отдел позвоночника;
- вис на гимнастической стенке. Отвести ноги назад, потихоньку покачать ногами влево – вправо;
- лёжа на животе, руки вперед, потянуться, как бы растягивая грудной отдел. Поддержать натяжение 5-8 сек.;
- лёжа на спине, руки за головой, на полу. Потянуться, стараясь растянуть поясничный отдел. Держать напряжение 5-8 сек..

Упражнения на дыхание:

- и. п. – сидя на гимнастической скамейке, на вдохе – руки скрестить на груди, голову выпрямить, ноги вытянуть вперед, на выдохе – руки вытянуть вперед, голову в медленном темпе (с удлиненным выдохом) опустить вниз, ноги согнутые в коленных суставах, поставить под скамейку;
- и. п. – то же, руки супинированы, кисти рук удерживают нижний край гимнастической скамейки, при повороте головы – выдох, и. п. – вдох;
- и. п. – лежа на спине, руки супинированы, на вдохе – пассивно – активное сгибание головы до касания подбородком груди без перемещения плечевого пояса;
- и. п. – то же, одновременно на выдохе потянуть стопы на себя (под коленными суставами валик), и. п. – вдох;
- и. п. – то же, руки вдоль туловища, на выдохе – согнуть правую руку и повернуть голову вправо, и. п. – вдох, голова по средней линии. То же в другую сторону;
- и. п. – то же, на вдохе свести лопатки, руки супинировать, повернув ладонями вверх, и. п. – выдох, повернуть ладони вниз.

Упражнение «полумост».

Стойка на голове.

Кувырок вперед через препятствие.

Плавание:

- плавание кролем на груди и на спине;

- плавание способом брасс;

- ОРУ на суше:

а) движение ног, как при плавании брассом. Сесть на пол или на край скамьи, руками упереться сзади, ноги вытянуть. Подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны и, описав полукруг, выполнить толчок ногами; соединить ноги и вытянуть их на полу;

б) движение рук брассом. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки вытянуть вперед перед собой. Развести руки в стороны - вниз (сделать гребок), согнуть руки в локтевых суставах и прижать к корпусу. Выпрямить руки вперед в и. п.;

в) лечь грудью на скамью. Выполнить движения ног, как при плавании брассом с помощью педагога;

г) то же без помощи;

д) согласование дыхания с движением рук брассом. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки вытянуть вперед. Одновременно с разведением рук в стороны-вниз (гребком) сделать вдох, а с выпрямлением рук вперед выдох;

- упражнения в воде:

а) встать лицом к стенке бассейна, взяться руками за бортик, плотно прижаться животом и бёдрами к стенке. Присесть, разводя колени в стороны и скользя ими по стенке, затем выпрямиться;

б) лечь на спину у бортика, держась за него руками. Выполнить движения ногами, как при плавании брассом;

в) лечь на грудь, взяться руками за бортик. Выполнить движения ногами брассом;

г) плавание с доской с помощью одних ног;

д) скольжение на груди с помощью только ног (руки вытянуть вперед);

е) плавание брассом с задержкой дыхания.

Подвижные игры:

«Волейбол с воздушным шаром», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Охотники», «Пятнашки с мячом», «Защищай ворота», «Сбей городок», «Мишень на колёсах», «Защита моста», «Салки в висе», «Салки давай руку», «Салки елочки», «Караси и щуки», «День и ночь», «Салки в два круга», «Внимание – начинаем», «С места на место», «Чуткий часовой», «Сильный удар»

Легкоатлетические упражнения:

- «челночный» бег;

- метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы;

- метание мяча с 3-х шагов.

Спортивные игры:

Баскетбол:

- передвижения;

- остановка шагом;

- передача одной рукой от плеча;
- повороты.

Бадминтон, Настольный теннис:

- правила игры;
- подача снизу;
- подача сверху;
- прямой удар.

Волейбол:

- стойки игрока;
- имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте;
- обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче;
- передача двумя руками сверху с набрасывания партнёра;
- передача сверху у стены с собственного подбрасывания;
- передача в парах;
- имитация приёма мяча снизу двумя руками;
- приём мяча с набрасывания партнёра;
- приём мяча в парах;
- приём мяча у стены.

Атлетическая гимнастика:

- техника безопасности при занятиях на тренажёрах;
- вис на перекладине, покачивания влево - вправо, вперёд - назад.

Упражнения с гантелями (1 – 1,5 кг):

- разведение рук в стороны до уровня плеч;
- разведение рук с наклоном вперёд;
- лёжа на спине, руки в стороны, сведение рук через стороны вверх;
- лёжа на спине, на скамейке, руки вдоль туловища, поднять руки вверх и опустить назад за голову (поочередно правой, левой, одновременно);
- в одной руке гантель, слегка приподнимая её, наклон в противоположную сторону, вернуться в и. п.;
- гантели поднять на плечи, вверх, вперёд, и. п.;
- подтягивание на перекладине из упора лёжа;
- работа на тренажёрах.

Требования к знаниям, умения и навыкам.

На конец учебного года учащиеся должны уметь:

- плавать способом брасс;
- выполнять «челночный» бег;
- выполнять метание с 3 шагов;
- выполнять передвижения, остановку шагом, передачу одной рукой от плеча в баскетболе;
- выполнять стойки игрока при игре в волейбол, передачу двумя руками сверху с набрасывания партнера, у стены с собственного подбрасывания, передачу в парах, прием мяча снизу двумя руками;
- выполнять подачи и прямой удар при игре в теннис.

На конец учебного года учащиеся должны знать:

Теоретические основы 5 года обучения.

5. Система контроля

5.1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке проблемами интеллектуального развития. (Мальчики)

тесты	оценка	Нормативы для детей с проблемами интеллектуального развития						
		возраст						
		9	10	11	12	13	14	15
1. Прыжок с места (см)	5	139,44	139,75	153,97	156,07	159,83	165,69	183
	4	135,47	136,04	150,45	151,43	156,70	161,21	179
	3	131,50	132,33	146,93	146,7	153,5	156,73	174
2. Метание теннисного мяча на дальность (м)	5	11,38	13,58	15,27	17,67	19,39	21,28	23,50
	4	10,24	12,37	14,15	16,38	17,33	19,47	22,40
	3	9,10	11,16	13,03	15,15	15,27	17,66	21,65
3. «Ласточка» (сек)	5	9,82	10,29	12,50	18,64	26,54	26,58	29,27
	4	9,36	9,76	11,82	18,05	25,92	25,94	28,71
	3	8,60	9,23	11,14	17,46	25,30	25,30	28,20
4. Челночный бег (сек)	5	10,03	9,31	9,03	9,01	8,68	8,36	8,0
	4	10,12	9,41	9,14	9,16	8,82	8,51	8,3
	3	10,21	9,51	9,25	9,31	8,96	8,66	8,4
5. «Линейка» (см)	5	11,00	14,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00
	4	19,50	19,50	14,50	13,50	13,50	13,50	13,50
	3	28,00	25,00	19,00	17,00	17,00	17,00	17,00

5.2 Контрольные нормативы по общей физической подготовке детей с проблемами интеллектуального развития. (Девочки)

тесты	оценка	Нормативы для детей с проблемами интеллектуального развития						
		Возраст						
		9	10	11	12	13	14	15
1. Прыжок с места (см)	5	113,94	127,30	135,10	139,06	147,17	151,36	155,80
	4	109,32	122,27	129,96	133,92	142,05	145,24	149,40
	3	104,70	117,24	124,82	128,78	136,93	139,12	143,05

2. Метание теннисного мяча на дальность (м)	5	8,69	11,49	12,72	14,94	16,47	17,01	18,60
	4	7,12	9,05	11,17	13,12	14,32	15,38	16,40
	3	5,55	6,64	9,62	11,30	12,17	13,75	14,20
3. «Ласточка» (сек)	5	10,2	12,1	15,6	23,7	26,9	27,1	32,6
	4	9,8	11,6	15,0	23,1	26,3	26,6	32,0
	3	9,4	11,1	14,4	22,5	25,6	26,0	31,4
4. Челночный бег (сек)	5	10,9	10,3	10,0	9,7	9,2	9,0	8,7
	4	11,0	10,4	10,1	9,8	9,4	9,2	8,9
	3	11,1	10,6					
5. «Линейка» (см)	5	11,00	11,00	11,00	10,00	8,00	8,00	8,00
	4	17,50	16,50	16,50	13,50	12,50	12,50	11,50
	3	24,00	22,00	22,00	17,00	17,00	15,00	15,00

5.3. Контрольные нормативы по общей физической подготовке детей с проблемами слуха.(Мальчики)

Тесты	Оценк а	Нормативы для детей с проблемами слуха						
		Возраст						
		9	10	11	12	13	14	15
1. Прыжок в длину с места (см)	5	149,77	150,96	144,57	158,20	168,57	173,09	183,80
	4	126,67	132,50	134,50	147,30	153,75	154,29	172,50
	3	103,57	114,04	124,43	136,40	138,93	135,49	161,20
2. Метание теннисного мяча на дальность (м)	5	9,85	15,72	13,36	17,81	16,49	19,02	20,41
	4	8,47	13,35	11,10	16,11	14,92	16,53	18,20
	3	7,09	10,98	8,84	14,41	13,35	14,04	15,99
3.«Ласточка» (сек)	5	11,7	13,6	16,4	22,3	31,2	42,9	44,0
	4	7,8	10,2	10,5	17,0	25,4	32,1	32,1
	3	3,9	6,9	4,6	11,7	18,6	23,2	20,2
4. Челночный бег (сек)	5	9,6	9,1	9,4	9,3	8,8	8,8	8,6
	4	10,0	9,4	9,8	9,6	9,5	9,4	8,9
	3	10,4	9,7	10,2	9,9	10,1	9,9	9,1
5. «Линейка» (см)	5	28,23	29,90	16,58	15,01	10,80	14,12	22,20
	4	37,57	33,46	17,93	29,58	19,13	17,68	26,46
	3	46,91	37,02	19,28	44,15	27,46	21,24	30,60

5.4. Контрольные нормативы по общей физической подготовке детей с проблемами слуха. (Девочки)

Тесты	Оценка	Нормативы для детей с проблемами слуха						
		Возраст						

		9	10	11	12	13	14	15
1. Прыжок в длину с места (см)	5	116,70	129,40	162,07	137,77	156,38	165,19	159,0
	4	106,60	115,00	155,00	129,17	142,00	146,86	141,2
	3	96,50	100,60	147,93	120,57	127,62	128,53	123,4
2. Метание теннисного мяча на дальность (м)	5	7,87	7,09	12,17	13,49	15,17	18,13	17,3
	4	7,35	6,45	10,90	10,30	11,72	15,91	13,7
	3	6,83	5,81	9,63	7,11	8,27	13,69	10,1
3.«Ласточка» (сек)	5	9,9	16,2	10,2	14,6	22,1	43,0	45,0
	4	8,3	8,5	8,6	14,4	17,9	21,6	31,5
	3	6,7	6,7	6,7	14,3	11,2	10,3	18,0
4. Челночный бег (сек)	5	10,7	10,2	9,4	10,7	9,1	9,4	9,5
	4	10,8	10,4	10,0	10,1	9,6	9,8	10,3
	3	10,9	10,6	10,5	9,5	10,1	10,2	11,1
5. «Линейка» (см)	5	42,28	32,58	31,98	24,49	17,93	15,94	9,56
	4	48,15	37,93	42,50	25,20	25,10	29,69	28,1
	3	54,02	43,28	53,02	25,91	32,27	43,44	46,7

5.5. Контрольные нормативы по общей физической подготовке детей с проблемами зрения.(Мальчики)

Тесты	Оценк а	Нормативы для детей с проблемами слуха						
		Возраст						
		9	10	11	12	13	14	15
1. Метание теннисного мяча на дальность (м)	5	6,85	9,72	11,36	12,81	14,49	17,02	17,4
	4	5,47	7,35	9,10	11,11	12,92	14,53	15,2
	3	4,09	4,98	6,84	9,41	11,35	12,04	12,9
2.«Ласточка» (сек)	5	12,6	17,4	16,7	19,3	26,9	37,6	42,0
	4	9,2	11,5	12,8	14,0	17,1	25,5	33,2
	3	5,9	5,5	8,9	8,7	7,2	13,4	21,0
3. «Линейка» (см)	5	48,23	41,58	29,90	20,12	19,2	16,80	16,01
	4	57,57	42,93	33,46	23,68	23,4	25,13	30,58
	3	66,91	44,28	37,02	27,24	27,6	33,46	45,15

5.6. Контрольные нормативы по общей физической подготовке детей с проблемами зрения. (Девочки)

Тесты	Оценка	Нормативы для детей с проблемами слуха
-------	--------	--

		Возраст						
		9	10	11	12	13	14	15
1. Метание теннисного мяча на дальность (м)	5	4,87	5,09	7,17	10,49	13,17	13,13	15,3
	4	4,35	4,45	5,90	7,30	9,72	10,91	11,7
	3	3,83	3,81	4,63	4,11	6,27	8,69	8,11
2. «Ласточка» (сек)	5	6,91		11,24	10,64			35,01
	4	5,35		7,00	10,48			21,5
	3	3,79		2,76	10,32			8,06
3. «Линейка» (см)	5	44,49	41,98	27,28	25,58	17,93	11,94	5,56
	4	45,20	52,50	33,15	30,93	25,10	25,69	24,1
	3	45,91	63,02	39,02	36,28	32,27	39,44	42,7

Календарно-тематический план (0-1 класс)

Задачи:

- коррекция и профилактика вторичных двигательных нарушений;
- обеспечение максимальной подвижности ребенка в условиях помещения;

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Профилактика и коррекция плоскостопия	10	1	9
2	Развитие мелкой моторики	10	1	9
3	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата	13	1	12
4	Коррекция нарушений равновесия	10	1	9
5	Коррекция дыхания	5	1	4
6	Игротерапия (коррекционно-развивающие подвижные игры)	12	1	11
7	Тестирование физической подготовленности	6	2	4
8	Итого:	64	8	56

Календарно-тематический план (2 класс)

Задачи:

- коррекция и профилактика вторичных двигательных нарушений;
- развитие двигательных умений и навыков;

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Профилактика и коррекция плоскостопия	9	1	8
2	Развитие мелкой моторики	9	1	8
3	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата	11	1	10
4	Коррекция нарушений равновесия	10	1	9
5	Коррекция дыхания	10	1	9
6	Игротерапия (коррекционно - развивающие подвижные игры)	9	1	8
7	Тестирование физической подготовленности	6	2	4
8	Итого:	64	8	56

Календарно-тематический план (3 класс)

Задачи:

- коррекция и профилактика вторичных двигательных нарушений;
- развитие двигательных умений и навыков;

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Профилактика и коррекция плоскостопия	9	1	8
2	Развитие мелкой моторики	9	1	8
3	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата	13	1	12
4	Развитие скоростных способностей	9	1	8
5	Развитие координации движения	9	1	8
6	Игротерапия (коррекционно - развивающие подвижные игры)	9	1	8
7	Тестирование физической подготовленности	6	2	4
8	Итого:	64	8	56

Календарно-тематический план (4 класс)

Задачи:

- коррекция и профилактика вторичных двигательных нарушений;
- развитие двигательных умений и навыков;
- развитие ориентации в пространстве.

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Профилактика и коррекция плоскостопия	8	-	8
2	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата	11	-	11
3	Коррекция вестибулярного аппарата	9	1	8
4	Развитие пространственно-ориентационных способностей	8	1	7
5	Развитие выносливости	7	1	6
6	Развитие силовых способностей	7	1	6
7	Игротерапия (коррекционно - развивающие подвижные игры)	8	1	7
8	Тестирование физической подготовленности	6	1	4
9	Итого:	64	6	58

6. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у учащихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, адаптации в коллективе.

Психологическая подготовка помогает создать такое состояние, которое способствует, с одной стороны наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед неудачей, скованность, перевозбуждения, комплекс неполноценности и т. д.)

Психологическая подготовка в виде последовательных воздействий представляет собой один из вариантов управления совершенствования учащихся групп АФК, в случаи не применения воздействия самим учащимся она является процессом самовоспитания и саморегуляции.

Управление на первых этапах подготовки подразделяются как целенаправленность и систематическое применение методов, направленных на:

- оптимизацию условий тренировочной деятельности по формированию навыков физической подготовки;
- развитие волевых и психических качеств, определяемых к решению этих задач;

- регуляцию психических состояний, способствующих решению задач АФК по периодам этапам обучения.

В повседневном тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, тактическую и техническую), хотя имеет свои цели и задачи.

Если цель психологической подготовки - реализация потенциальных воздействий данного учащегося, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижения психической устойчивости к тренировочным нагрузкам) приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психологической подготовки.

Построение психологической подготовки связано с использованием определенных принципов:

- принцип сознательности;
- принцип систематичности;
- принцип всесторонности;
- принцип согласованности.

7. Восстановительные средства и мероприятия.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, т. к. в процессе тренировочной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановительные процессы подразделяются на: текущие восстановления в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановления после напряжений.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используются широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после микроцикла соревнований; перманентно.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхание, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечения соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведения курсов витаминизации и использование биологических активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон- отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения учащихся групп АФК, а также стандартизованные функциональные пробы.

8. Требования техники безопасности.

8.1. К занятиям допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

8.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

8.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений;
- столкновения в игровой ситуации.

8.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

8.5. При проведении занятий в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями.

8.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

8.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

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

8.9. Требования безопасности перед началом занятий.

8.9.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

8.9.2. Проветрить спортивный зал.

8.9.3. Проверить надежность крепления вспомогательного оборудования и

исправность спортивного инвентаря.

8.10. Требования безопасности во время занятий.

8.10.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах и тренажерах без тренера или его помощника, а также без страховки.

8.10.2. Не выполнять упражнения без команды тренера.

8.10.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

8.10.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных скамеек и снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая при приземлении.

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

8.11. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

8.11.1. При появлении во время занятий боли, покраснения кожи, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

8.11.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

8.11.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

8.12. Требования безопасности по окончании занятий.

8.12.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

8.12.2. Проветрить спортивный зал.

8.12.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

8.12.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

9. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Главной целью Программы «Адаптивной физической культуры» (для детей с ограниченными возможностями), является создание благоприятной интегративной среды с максимально всесторонним развитием ребенка в соответствии с его возможностями. Поскольку ребенок познает мир через движение, то ни одна образовательная дисциплина не обладает таким потенциалом для реализации широкого комплекса педагогических задач, как адаптивная физическая культура.

Многообразие физических упражнений и игровых методик, варьирования методических приемов позволяют педагогу формировать у детей знания и умения касающиеся не только самого предмета занятий - физических упражнений, но и смежных дисциплин, являющихся неотъемлемой частью единого педагогического процесса; (ознакомление с окружающим, развитие речи и др.).

Таким образом реализация данной программы при рациональном ее использовании послужит стимулятором повышения физической активности и уровня физической подготовленности, коррекции двигательных нарушений, удовлетворения естественной потребности ребенка в эмоциях, движении и игре, развития познавательных способностей, а следовательно и фактором гармоничного развития

личности, что создает реальные предпосылки социализации этой категории детей.

10. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Азбука здоровья: Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физической культуре для детей с нарушением слуха 1-4 классов /Сост. Г.И. Гербцова СПб.: Образование, 1994. - 65 с.

2. Астафьев Н.В. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников / Н.В. Астафьев, А.С. Самыличев. - Омск, 1997.-40 с.

3. Бубен С.С. Интеграция в общество детей с особенностями психофизического развития. Проблемы и перспективы // Дефектология. — 1996. — No5.-С. 3-11.

4. Веневцев С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся; начальных классов специальных (коррекционных) школ в процессе обучения Автореф. Дис. - Красноярск, 2000. -43 с.

5. Гонеев А.Д. Основы коррекционной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед учеб. заведений / А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева; под ред. В.А.

6. Сластина 2-е изд., перераб. — М.: Академия, 2002. - 272 с.6. Дмитриев А.А. Дифференцированный подход в физическом воспитании учащихся: вспомогательных школ // Дефектология, 1989. - No5. - с. 41-44.

7. Дмитриев, А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития / А.А. Дмитриев. - М. Моск. психол.-соц. ин-т, 2004. - 223 с.

8. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. - М.: Сов. спорт, 2000. - 240 с.

9. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1995, № 5 - 5 с.

10. Курамшин Ю.Ф. Координационные способности и методика их развития // Педагогика физической культуры / Под ред. Б. А. Ашмарина - СПб., 1999. -128 с.

11. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии под общ. ред. Л.В. Шапковой. - М.: Сов. спорт, 2002. - 212 с.

12. Люблинская А.А. О преемственности учебной работы в школе/ Преемственность в процессе обучения // СПб 1993. - Т. 372. - С. 5 - 32.

13. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая; характеристика детей с нарушениями в развитии; учеб. пособие для ВУЗОВ

15. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практик; физической культуры. - 1995. - No 11. - С. 16-23.

16. Мирошников А.А., Гониянц С.А. Содержание и методика воспитания двигательной- координационной способности дошкольников 3-6 лет / Методические рекомендации для студентов ИФК. - М.: Принт-центр РГАФК, 2000. - 32 с.

17. Молчанов Э.В. Повышение эффективности усвоения отдельных параметров движений глухими дошкольниками. Дисс. .канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 2000. - С. 48-53; 78 105.

18. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. - Спб. 1993.-С. 10-14; 21-35.

19. Парамонова Л.А., Алиева Т.В., Арушанова. Л.И. Дошкольное учреждение и начальная школа: проблема преемственности. //Дошкольное воспитание. - 1998, - №4. - С. 97-104.
20. Плаксунова Э.В. Коррекционное значение средств адаптивной физической культуры в восстановлении двигательной функции детей с нарушениями в развитии 10-13 лет: Дисс. ...канд. пед. наук. -М. -2001. - 188 с.
21. Программа воспитания и обучения глухих детей дошкольного возраста (для специальных дошкольных учреждений). - М.: Просвещение, 1991. - 191 с.
22. Сермеев Б.В. Пути повышения эффективности физического воспитания детей с отклонениями в развитии // Дефектология, 1990. - №4. - С. 7-14.
23. Шапкова Л.В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры. Учеб. пособие / Л.В. Шапкова. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. - С. 45.
24. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания / Человек и его здоровье. - СПб., 1998. - 44
25. Шапкова Л.В. Взаимосвязь адаптивной физической культуры и специальной педагогики // Адаптивная физическая культура, 2000, № 1 -2. - 75 с.
26. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры // Методическое пособие. - М.: Советский спорт. -2001, - 11-18 с.
27. Шипицина, Л.М. Развитие навыка общения лиц с нарушением интеллекта (Руководство для родителей и программа для педагогов) / Л.М. Шипицина. - СПб. Ин-т специальной педагогики и психологии, 2000. - 84 с.
28. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. -М.
29. (Программа «Адаптивная физическая культура»: авторы А.А. Дмитриев, С.П. Евсеев — Санкт-Петербург. Изд-во: Питер, 2007 г.)