

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.ТРЕХГОРНОГО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

Принята на заседании
методического совета
от « 20 » декабря 2017г.
Протокол № 5

Утверждаю:
Директор МБУДО «ЦДТ»
_____ Д.В. Чижов
« 28 » августа 2019г.

**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Возраст учащихся: 7–14 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Тихончик Александр Анатольевич
педагог дополнительного образования

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (АДООП) «Адаптивная физическая культура» выполняет заказ государства, связанного с необходимостью занятости детей с ограниченными возможностями здоровья и их подготовки к жизни в быстро меняющихся условиях, их интеграции в общество.

Расширение образовательных возможностей этой категории учащихся является наиболее продуктивным фактором социализации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в обществе.

Получение детьми с ОВЗ дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни и в разрешении проблем, затрагивающих их интересы.

АДООП разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами федерального и институционального уровня, регламентирующими реализацию адаптированных дополнительных общеобразовательных программ.

АДООП «Адаптивная физическая культура» показывает, как организация обучения, воспитания, развития и реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья реализуется в условиях учреждения дополнительного образования, как изучаются и учитываются в работе с учащимися их индивидуальные особенности, интересы, возможности, способности, как повышается мотивация их учебной деятельности.

Адаптивная физическая культура (далее – АФК) является областью общей физической культуры. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

АДООП для детей с ОВЗ «Адаптивная физическая культура» физкультурно-спортивной направленности. В программе отражено многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий, направленных на всестороннюю адаптацию ребенка и его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет решать общие и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки,

метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

Актуальность программы.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны родителей и их детей с ограниченными возможностями здоровья.

Отличительные особенности.

Данная программа разработана для учащихся с интеллектуальными нарушениями. Таким детям требуются особые, специфические методы обучения и воспитания. В учебный план включены коррекционно-развивающей занятия. Большое внимания уделяется специальной коррекционной физической подготовке для дальнейшего совершенствования различных групп мышц, на повышение уверенности ребенка в себе, в своих силах, что позволяет выстраивать образовательную деятельность с полным учетом этих особенностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать общие и специфические задачи.

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей.

Для обеспечения специальных условий обучения и воспитания детей с особыми образовательными потребностями применяются современные технологии, методы, приемы и формы обучения, оценочные и дидактические материалы, которые прописаны в АДООП, рабочей программе, УМК.

Методическое сопровождение детей с ОВЗ



Каждый ребенок с ОВЗ уникален в своих проявлениях, что требует формирования индивидуальной адаптированной содержательной траектории и особого подхода в рамках реализации программ. В конечном итоге педагог нацелен на положительный результат в работе с детьми.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, выполняются дидактические правила:

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

2) стимулируется словесная регуляция и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;

3) максимально активизируется познавательная деятельность;

4) идет ориентация на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;

5) отдается предпочтение игровому методу. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;

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

Все занятия, которые проводятся в объединении «ФИЗКУЛЬ-УРА», носят воспитывающий характер. Систематическая работа по физическому воспитанию с включением системы коррекционно-воспитательных мероприятий, где педагог разъясняет учащимся значение здорового образа жизни, значение занятий физкультурой и спортом, у учащихся воспитывается уважение к товарищам, нравственные и другие морально-волевые качества.

Игры и соревнования формируют важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность ребят, сплоченность, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Часы воспитательной деятельности реализовываются как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и праздничные дни.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Возраст учащихся участвующих в реализации данной программы – 7-14 лет и рассчитана на 3 года. Группы разновозрастные.

В группу принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по медицинским показателям для занятий спортом.

Режим занятий

Год обучения	Количество групп	Количество учащихся в группе	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	2	8 – 10 чел.	3	105
2	2	6-8 чел.	3	105
3	2	6-8 чел.	3	105

Психолого-педагогические возрастные особенности учащихся

Особенности детей с ОВЗ:

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

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

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

4. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, указание требуют многократного повторения.

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

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

7. Эмоциональная сфера также имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – расширение двигательной активности за счет систематических занятий коррекционными физическими упражнениями, приобщения к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, формирования здорового образа жизни.

Задачи:

личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- воспитывать нравственные и волевые качества: честность, искренность, ответственность, вежливость, настойчивость, организованность, исполнительность, самостоятельность;
- формировать потребность в умении сотрудничать с педагогом, родителями;
- воспитывать потребность в общении и взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, милосердия, чуткости, отзывчивости, взаимопомощи;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- формировать здоровый и безопасный образ жизни;
- обеспечивать эмоциональное благополучие ребёнка, создавать психологический комфорт на занятии.

метапредметные:

- помогать анализировать и оценивать свою деятельность;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;
- формировать умение излагать собственные мысли;
- формировать первоначальное умение осмысленно извлекать нужную информацию;
- формировать умение вступать в диалог и решать конфликтные ситуации;
- учить управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность в процессе коллективной деятельности.

предметные:

- формировать комплекс специальных и необходимых знаний, умений и навыков;
- обучать технике правильного выполнения физических упражнений;
- формировать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- обучать организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, личная гигиена, самостоятельные занятия);
- знать и соблюдать правила техники безопасности;
- обогащать словарный запас.

коррекционно-развивающие:

- развивать и совершенствовать двигательные качества (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, мышечную силу, двигательную реакцию);

- корректировать основные движения в беге, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами;
- корректировать и развивать коррекционные способности (ориентировка в пространстве, расслабление, ритмичность движений);
- укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную систему;
- корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоза, плоскостопия);
- корректировать и компенсировать нарушения психомоторики (преодоление страха, высоты, завышение и занижение самооценки).

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	в том числе		Формы аттестации/контроля
			теоретические (час)	практические (час)	
1	Вводное занятие. Знакомство. Правила техники безопасности.	1	1		объяснение, тестирование
2	Значение здорового образа жизни	1	1		беседа
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		опрос
4	Комплекс утренней гимнастики	3		3	открытое занятие
5	Дыхательные упражнения	9		9	педагогическое наблюдение
6	Основные виды движения	12		12	зачет
7	Профилактические и коррекционные упражнения	21		21	самостоятельная работа
8	Общеразвивающие упражнения без предмета	18		18	показ приемов исполнения
9	Общеразвивающие упражнения с предметами	12		12	контрольное занятие
10	Игровые упражнения	22		22	игра
11	Физкультурный досуг	4		4	праздник, конкурсно-игровая игра

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	в том числе		Формы аттестации/контроля
			теоретические (час)	практические (час)	
12	Итоговое занятие	1	1		подведение итогов за год, сдача контрольных нормативов
	Итого часов	105	4	101	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Первый год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория

Знакомство с детьми. Представление программы и плана работы. Правила поведения в объединении. Режим работы в группе. Изучение правил ТБ.

Тема 2. Значение здорового образа жизни.

Теория

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня; личная гигиена; физические упражнения; отказ от вредных привычек.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека

Теория

Краткое сведение о строении организма человека. Влияние систематических занятий на укрепление здоровья.

Тема 4. Выполнение комплекса утренней гимнастики

Практика

Разучивание и выполнение комплекса утренней гимнастики под руководством педагога.

Тема 5. Дыхательные упражнения

Практика

Профилактические и специальные дыхательные упражнения. Как правильно дышать при различной физической нагрузке. Методика трёхфазного дыхания.

Упражнения: «Вдох и выдох», «Пила», «Повороты», «Перекаты», «Хлопки». Прерывистое дыхание, задержка дыхания на определенное время.

Упражнения на различные типы дыхания – грудное, брюшное или диафрагмальное и смешанное. Коррекция дыхания (см. Приложение № 1).

Тема 6. Основные виды движения

Практика

Коррекция ходьбы.

Ходьба: обычная; на носках, на пятках, прогнувшись; с высоким подниманием бедра; на внутренней и наружной стороне стопы; в полуприседе; приставным шагом вперед, боком; обычный, широким шагом; с высоким подниманием коленей; скрестным шагом вперед; перекатом; широким шагом; гимнастическая; с изменением направления; с преодолением препятствий; по разметкам; в разных построениях (см. Приложение № 2).

Коррекция бега.

Бег: обычный, широким шагом; с высоким подниманием коленей; с захлестыванием голени назад; из различных исходных положений; с изменением направления; в разных построениях; с изменением темпа; с дополнительными заданиями; челночный бег 30 м; равномерный бег на выносливость в сочетании с ходьбой.

Коррекция прыжков.

Прыжки: прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

Тема 7. Профилактические и коррекционные упражнения

Практика

Профилактические и коррекционные упражнения:

- коррекционные упражнения для укрепления мышц стоп и туловища, для развития, формирования правильной осанки:
 - разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;
 - максимальное сгибание и разгибание стоп;
 - скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; перекал с пятки на носок и обратно;
 - перекал с пятки на носок и обратно; полуприсед и присед на носках с разным положением рук;
- упражнения по подтягиванию на руках, лёжа на животе, на гимнастической скамейке и наклонной доске;
- упражнения на уменьшенной площади опоры (дорожке из канатов, доске);
- по расположению в пространстве (горизонтальная или наклонная);
- упражнения на равновесие кружение на месте переступанием, с последующим приседанием по звуковому сигналу, а также остановка во время ходьбы и бега по звуковому сигналу, подпрыгивание на месте с поворотами, перешагивание через предметы (кубики, палки, рейки, канат).

Коррекция лазания и перелезания: упражнения на формирование тонких движений пальцев рук: пальчиковая гимнастика - «Этот пальчик», «Ну-ка, братцы, за работу!», «По грибы», «Апельсин», «Замок», «Цветок», «Зайцы» и др.

Тема 8. Общеразвивающие упражнения без предмета

Практика

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов:

- основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног;
- выполнение ОРУ на месте и в движении;
- сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук;
- комплексы ОРУ на развитие координации движений.

Тема 9. Общеразвивающие упражнения с предметами

Практика

Общеразвивающие упражнения с предметами: с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, скамейкой из различных исходных положений, захватывание стопами мяча и приподнимание его; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; сдавливание стопами резинового мяча; катание палки подошвами; сдавливание стопами резинового мяча (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.).

Коррекция метания. Коррекция и развитие мелкой моторики рук.

Тема 10. Игровые упражнения

Практика

Игровые упражнения: «Стоп!», «Ловишки», «Перемени предмет!», «Жмурки», «Горелки», «Два Мороза», «Краски», «Хитрая лиса», «Коршун и наседка», «Перемена мест», «Ловишки-перебежки», «Канатоходец», «Переправа», «Не оставайся на полу!», «Стой!», «Совушка», «Фигуры», «Через ручей».

Тема 11. Физкультурный досуг

Практика

Воспитательные мероприятия: «Зимние старты», «Кто быстрее», «Праздник здоровья», «Веселые старты», «Мы самые смелые, сильные, ловкие и быстрые» и др.

Тема 12. Итоговое занятие

Теория

Подведение итогов работы. Награждения по итогам года. Рекомендации на лето.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			теоретические (час)	практические (час)	
1	Вводное занятие. Знакомство. Правила техники безопасности.	1	1		беседа, опрос, тестирование
2	Роль физической культуры для человека	1	1		беседа
3	Виды спорта	1	1		опрос
4	Дыхательные упражнения	10		10	педагогическое наблюдение
5	Упражнения на равновесие	14		14	зачет
6	Упражнения коррекционной направленности	24		24	самостоятельная работа
7	Упражнения с большими мячами, метание	20		20	контрольные упражнения
8	Подвижные игры	12		12	игра
9	Игровые задания с элементами спортивных игр	18		18	соревнование
10	Физкультурный досуг	3		3	поход, экскурсия
11	Итоговое занятие	1	1		сдача контрольных нормативов
	Итого часов	105	4	101	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Второй год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория

Представление программы и плана работы. Правила поведения в объединении. Режим работы в группе. Изучение правил ТБ. Травмы, которые можно получить на занятии.

Тема 2. Роль физической культуры для человека

Теория

Утренняя зарядка. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Тема 3. Виды спорта

Теория

Зимние виды спорта. Летние виды спорта. Технические виды спорта. Уличные виды спорта (см. Приложение № 14. Занятие «Зимние виды спорта»).

Тема 4. Дыхательные упражнения

Практика

Упражнения на вдох и выдох, прерывистое дыхание, задержка дыхания на определенное время. Упражнения на различные типы дыхания – грудное, брюшное или диафрагмальное и смешанное (см. Приложение № 1).

Тема 5. Упражнения на равновесие

Практика

Упражнения на равновесие: ходьба прямо и боком по начерченным линиям с различными положениями рук; ходьба по линии с мешочком на голове; ходьба и бег с остановкой по сигналу; стойка, закрыв глаза с различным положением стоп; ходьба по шнуру прямо и боком с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком с различными положениями рук.

Тема 6. Упражнения коррекционной направленности

Практика

Упражнения координационной направленности: упражнения, выполняемые стоя, сидя, лежа, на ориентировку в пространстве, равновесие, точность, дифференцировку усилий, расслабление, ритмичность движений и др. Физические упражнения направленные на развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, гибкости и т.п. (см. Приложение № 3).

Профилактические и коррекционные упражнения:

Коррекция расслабления. Коррекция осанки. Профилактика и коррекция плоскостопия:

- ходьба по гимнастической палке;
- ходьба по бруску с наклонными поверхностями и др.;
- упражнения с различной координационной сложностью.

Тема 7. Упражнения с большими мячами, метание

Практика

- подвижные игры с ловлей, передачей, перекатыванием мяча;
- подвижные игры с различными предметами;

Упражнения с большим и малым мячами, метание:

- «Школа мяча» — броски мяча вверх и ловля его двумя руками без падения, одной рукой без падения;
- ловля мяча после дополнительных движений (хлопок в ладоши);
- ловля мяча после удара об пол, стену;
- удары мяча об пол правой и левой рукой на месте;
- ведение мяча в прямом направлении;
- метание различных предметов на дальность, в горизонтальную, вертикальную и движущуюся цели;
- бросок набивного мяча (1 кг) способами снизу и из-за головы из положения стоя;
- забрасывание мяча в корзину (на высоту поднятой вверх руки ребенка);
- перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 м) разными способами
- перебрасывание мяча через шнур.

Тема 8. Подвижные игры

Практика

- подвижные игры с ходьбой и бегом;
- подвижные игры с прыжками;
- подвижные игры с метанием;
- подвижные игры с лазаньем, ползанием, перелезанием;

Подвижные игры: «Охотники и зайцы», «Пингвины», «Удочка», «Волк во рву», «Не замочи ног!», «Лягушка и цапля», «Прыгни – пригнись!», «Добеги и прыгни!», «Попрыгунчики», «Лягушки в болоте». «Проползи – не урони!», «С мячом под дугой», «Крокодил», «Перелет птиц», «Пожарные на учении», «Ловля обезьян».

Тема 9. Игровые задания с элементами спортивных игр

Практика

Игровые задания с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол): «За мячом», «Поймай мяч!», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей?», «Мяч – водящему», «Мяч в воздухе», «Передал – садись!», «Перестрелка», «Мотоциклисты», «Ловец с мячом», «Ведение мяча парами», «Вызовы по номерам», «Мяч – ловцу», «Мяч – капитану», «Гонка мячей по кругу», «Из ног в ноги», «Кузнечики», «Гонки».

Тема 10. Физкультурный досуг

Практика

Воспитательные мероприятия: «Спорт +», «День здоровья», «Мы сильные, ловкие и быстрые», «Зимние забавы», походы на природу, экскурсии и др.

Тема 11. Итоговое занятие

Теория

Подведение итогов работы. Награждения по итогам года. Рекомендации на лето.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Третий год обучения

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	в том числе		Формы аттестации/ контроля
			теоретические (час)	практические (час)	
1	Вводное занятие. Знакомство. Правила техники безопасности.	1	1		беседа, опрос, тестирование
2	Гигиенические знания и навыки	1	1		опрос
3	Закаливание	1	1		беседа
4	Режим и питание	1	1		объяснение
5	Дыхательные упражнения	9		9	контроль за состоянием здоровья учащихся
6	Упражнения на координацию	21		21	практические задания
7	Упражнения на определенные мышечные группы	15		15	зачет
8	Упражнения на гибкость	18		18	контроль за техникой выполнения упражнений
9	Упражнения с обручем	9		9	тестирование
10	Элементы спортивных игр	21		21	игра, соревнование
11	Физкультурный досуг	3		3	спортивный праздник, соревнование
12	Итоговое занятие	1	1		аттестация, сдача контрольных нормативов, анкетирование
	Итого часов	105	5	100	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Третий год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория

План работы. Повторение правил поведения в объединении. Режим работы в группе. Изучение правил ТБ.

Тема 2. Гигиенические знания и навыки

Теория

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для человека. Гигиена жилища.

Тема 3. Закаливание

Теория

Водные процедуры и их значение для закаливания организма. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Тема 4. Режим и питание

Теория

Значение режима дня в жизни человека. Рациональный распорядок дня. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания.

Тема 5. Дыхательные упражнения

Практика

Упражнения Дыхательные упражнения и релаксация на вдох и выдох, прерывистое дыхание, задержка дыхания на определенное время. Упражнения на различные типы дыхания – грудное, брюшное или диафрагмальное и смешанное (см. Приложение № 1).

Тема 6. Упражнения на координацию

Практика

Упражнения на координацию: Упражнение 1. Пространство. Упражнение 2. Равновесие. Упражнение 3. Дуновение ветра. Упражнение 4. Полсвета. Упражнение 5. Палочник. Упражнение 7. Уголок. Упражнение 8. Журавль. Упражнение 9. Неваляшка. Упражнение 10. Краб (см. Приложение № 4).

Тема 7. Упражнения на определенные мышечные группы

Практика

Упражнения, направленные на определенные мышечные группы: упражнения на мышцы спины, брюшного пресса, плеча, предплечья, голени, бедра, мимические мышцы и т. п.; для формирования правильной осанки: укрепление мышц спины, укрепление мышц брюшного пресса, вытяжение позвоночника;

Упражнения для мышц пресса: Упражнение 1.Скручивание. Упражнение 2. Диагональное скручивание. Упражнение 3. Обратное скручивание. Упражнение 4. Двойное скручивание. Упражнение 5. «Поднимаем ногу» (см. Приложение № 5).

Тема 8. Упражнения на гибкость

Практика

Упражнения на гибкость: Упражнение 1 «Поза йога». Упражнение 2 «Киска». Упражнение 3 Растяжка трицепсов, мышц задней части плеча. Упражнение 4. Выпады вперед. Комплекс упражнений для развития гибкости (см. Приложение № 6).

Тема 9. Упражнения с обручем

Практика

Обруч еще называют хулахуп. С его помощью детям можно делать разные упражнения, как простые, так и сложные, а также можно крутить вокруг талии один или несколько обручей. Этот предмет не требует никаких инструкций, он безопасен для детей. Занятия помогают тренировать дыхание, улучшают тонус мышц и сосудов, если обруч крутить, он делает массаж от бедер до грудной клетки (см. Приложение № 7).

Тема 10. Элементы спортивных игр

Практика

Отработка движений: подачи и передачи мяча в волейболе, отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе, метание мяча на дальность и меткость и др.

Тема 11. Физкультурный досуг

Практика

Воспитательные мероприятия: «Зимние старты», «Спорт +», «День здоровья», «Мы сильные, ловкие и быстрые», походы на природу, экскурсии и др. (см. Приложение № 15).

Тема 12. Итоговое занятие

Теория

Подведение итогов работы. Награждения по итогам года.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения программы:

- повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития;
- развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они могут приобрести в процессе освоения программы, а именно:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, милосердия, чуткости, отзывности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности честность, искренность, вежливость, исполнительность и др.;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной, регулятивной и коммуникативной деятельности, и отражают:

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и педагогом;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками в решении задач на занятиях и во внеурочной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно вступать в диалог и разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Коррекционно-развивающие результаты предназначены для развития и коррекции физических качеств, координационных способностей, коррекции движений с помощью физических упражнений, происходит:

- развитие и совершенствование двигательных качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, точность движения, мышечную силу, двигательную реакцию);
- коррекция и развитие координационных способностей;
- активизация защитных сил организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоза, плоскостопия).

Предметные результаты изучения программы отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности:

- формирование специальных и необходимых знаний и умений;
- формирование знаний о роли физической культуры в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, личная гигиена, самостоятельные занятия);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели.

Результатами изучения курса «Адаптивная физическая культура» является формирование следующих знаний и умений. Учащиеся должны:

1 год обучения

ЗНАТЬ:

- правила ТБ;
- дыхательные упражнения;
- комплекс утренней гимнастики;
- виды движения: ходьба, бег, прыжки;
- коррекционные упражнения;
- упражнения без предмета;
- упражнения с предметами;
- игровые упражнения;
- правила поведения и общения.

УМЕТЬ:

- выполнять дыхательные упражнения;
- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять разные виды движение: ходьба, бег, прыжки;
- выполнять коррекционные упражнения;
- выполнять упражнения без предмета;
- выполнять упражнения с предметами;
- выполнять игровые упражнения;
- соблюдать дисциплину на занятии.

2 год обучения

ЗНАТЬ:

- правила ТБ;
- роль физической культуры;
- виды спорта;
- дыхательные упражнения;
- упражнения коррекционной направленности;

- упражнения на равновесие;
- упражнения с большими мячами;
- подвижные игры;
- игровые задания с элементами спортивных игр;
- правила общения.

УМЕТЬ:

- выполнять дыхательные упражнения;
- выполнять коррекционные упражнения;
- выполнять упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения с большими мячами;
- выполнять игровые упражнения;
- выполнять игровые задания с элементами спортивных игр;
- соблюдать дисциплину на занятии.

3 год обучения

ЗНАТЬ:

- правила ТБ;
- режим дня;
- гигиенические навыки;
- упражнения на координацию;
- упражнения на определенные мышечные группы;
- упражнения на гибкость;
- упражнения с обручем;
- элементы спортивных игр;
- игровые упражнения;
- правила общения.

УМЕТЬ:

- выполнять дыхательные упражнения;
- выполнять упражнения на координацию;
- выполнять упражнения на гибкость;
- выполнять элементы спортивных игр;
- выполнять игровые упражнения с обручем;
- выполнять игровые упражнения;
- быть организованным и активным;
- общаться в коллективе.

РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Прописывается в рабочей программе

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование на одну группу	Количество
Гимнастическая стенка	4 шт.
Гимнастические скамейки	6 шт.
Гимнастические маты	10 шт.
Гимнастические коврики	10 шт.
Гимнастические палки	10 шт.
Волейбольная сетка	1 шт.
Мяч волейбольный	5 штук
Мяч футбольный	5 штук
Мяч баскетбольный	5 штук
Гимнастические мячи	10 шт.
Гимнастические обручи	10 шт.
Скакалки	10 штук

Обеспечение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности:

1. Тщательная влажная уборка помещения.
2. Проветривание.
3. Соблюдение режима обучения и перерывов.
4. Проведение занятий по технике безопасности.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/ КОНТРОЛЯ

Контроль знаний, умений и навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Текущий контроль успеваемости:

На начальном этапе (проводится ежегодно в начале учебного года) и предусматривает систему тестовых заданий *вводной диагностики* с учетом возрастных особенностей детей и предназначен для индивидуальной диагностики детей. Данные задания позволяют выявить их природные данные (прыжок, гибкость, координацию движений), память на движения, творческую активность. Проведение диагностики необходимо для выявления начального уровня развития.

Формы: беседа, опрос, тестирование, диагностика физических способностей.

С целью определения степени усвоения учащимися учебного материала в течение всего учебного года на каждом занятии проводится *текущий контроль*.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий учащихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся.

Формы: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение практических умений по ТБ, открытое занятие.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончании полугодия и учебного года. Она позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы учащимися, динамику физического, творческого и личностного развития, соответствие его прогнозируемому и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их.

Формы: тестирование, контрольное занятие, итоговое занятие, открытое занятие, зачет, сдача спортивных нормативов, игра, соревнование.

Итоговая аттестация – это оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по АДОП.

Формы: самостоятельная работа, опрос, итоговое занятие, тестирование, анкетирование, мониторинг, соревнование, праздник.

2.3. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контроль знаний, умений и навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Текущий контроль успеваемости:

На начальном этапе (проводится ежегодно в начале учебного года) и предусматривает – систему тестовых заданий *вводной диагностики* разработана с учетом возрастных особенностей детей и предназначена для индивидуальной диагностики детей. Данные задания позволяют выявить их природные данные (прыжок, гибкость, координацию движений), память на движения, творческую

активность. Проведение диагностики необходимо для выявления начального уровня развития.

Формы: беседа, опрос, тестирование.

В ходе учебного года обучения контроль проводится с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала. Текущий контроль знаний учащихся осуществляется преподавателем на всех занятиях.

Формы: педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение практических умений по ТБ, открытое занятие.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся.

Он позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы учащимися, динамику физического, творческого и личностного развития, соответствие его прогнозируемому и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их.

Формы: тестирование, контрольное занятие, итоговое занятие, открытое занятие, зачет, сдача спортивных нормативов, игра, соревнование.

Промежуточная аттестация (проводится ежегодно в конце учебного года, в конце обучения по программе) – это определение уровня освоения учащимися программы и отслеживание динамики индивидуального развития.

Формы: самостоятельная работа, опрос, итоговое занятие, тестирование, анкетирование, мониторинг, соревнование, праздник.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Контрольный лист инструктажа учащихся по технике безопасности (Приложение № 8).
2. Диагностическая карта определения уровня физической подготовленности мальчиков, девочек. (Приложение 9).
3. Диагностическая карта усвоения программы по адаптивной физической культуре учащихся с ОВЗ.1 год обучения. (Приложение № 10).
4. Итоги усвоения образовательной программы (Приложение №11).
5. Мониторинг усвоения личностных результатов (Приложение №12).
6. Мониторинг усвоения метапредметных результатов (Приложение №13).

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В основу АДОП учащихся с ОВЗ положены следующие принципы:

- **принцип государственной политики РФ** в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки учащихся и др.);
- **принцип коррекционно-развивающей направленности** образовательного процесса, обуславливающий развитие личности учащегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- **принцип практической направленности**, предполагающий установление тесных связей между изучаемым материалом и практической деятельностью учащихся; формирование знаний и умений, имеющих первостепенное значение для решения практикоориентированных задач;
- **принцип воспитывающего обучения**, направленный на формирование у учащихся нравственных представлений (правильно/неправильно; хорошо/плохо и т. д.) и понятий, адекватных способов поведения в разных социальных средах;
- **принцип учета возрастных особенностей учащихся**, определяющий содержание предметных областей и результаты личностных достижений;
- **принцип учета особенностей психического развития разных групп учащихся с ОВЗ** (в том числе и с интеллектуальными нарушениями);
- **принцип переноса усвоенных знаний, умений и навыков, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации**, что позволяет обеспечить готовность учащегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире.

Используются методы адаптивной физической культуры

Методика представляет собой совокупность методов и приемов, направленных на решение коррекционных, оздоровительных, образовательных и др. задач адаптивной физической культуры.

Наиболее типичными для адаптивной физической культуры следующие группы методов:

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических качеств и способностей;
- методы наглядности;
- методы воспитания личности.

Метод формирования знаний

Методы формирования знаний делятся на две группы: методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия).

К первой группе относятся:

- метод вербальной (устной) передачи информации в виде объяснения, описания, указания, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога и т.п.;
- метод невербальной (неречевой) передачи информации в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов;

Метод обучения двигательным действиям

В практической деятельности это может быть достигнуто следующими методами и методическими приемами:

- сочетанием различных физических упражнений: стандартных, упрощенных и усложненных, упражнений-образов с ориентировочной основой действий, дробного выполнения упражнений, имитационных, подводящих, на тренажерах и др.;
- вариативностью техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, усилий, скорости, направления, амплитуды и т.п.;
- разнообразием вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, психоконцентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений занимающихся;
- вариативностью внешних факторов среды при выполнении упражнений: в любое время года, при разных погодных и метеорологических условиях, в помещении, на открытом воздухе, в лесу.

Метод развития физических качеств и способностей

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями является игровой метод. Игра как забава, развлечение свойственна людям во все возрастные периоды жизни, она удовлетворяет естественные потребности человека в эмоциональном досуге, движении, общении и является способом самовыражения.

Подвижные игры, активизирующие мышление:

- наглядно-действенные и наглядно-образные формы, сравнение объектов по различным признакам, произвольное конструирование и по образцу;
- развитие памяти и внимания: слухового и зрительного, запоминание правил игры, последовательности действий, речитативов, названий инвентаря, частей тела и пр.;
- развитие речи и закрепление грамматических знаний;
- формирование общения и взаимоотношений (согласование движений в парах, команде, оказание помощи, совместные действия и т.д.).

Метод наглядности

Наиболее типичными методами и методическими приемами являются:

- карточки с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами – для формирования наглядно-действенных представлений об изучаемых физических упражнениях;
- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений.

Метод воспитания личности.

К общим задачам адаптивного физического воспитания относятся:

- воспитание гармонически развитого ребенка,
- укрепление здоровья;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам,
- социализации в обществе.

В зависимости от целей, задач, программного содержания проводятся занятия:

1. **занятия образовательной направленности**, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

2. **занятия коррекционно-развивающей направленности**, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

3. **занятия оздоровительной направленности**, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

4. **занятия спортивной направленности**, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;

5. **занятия рекреационной направленности**, предназначенные для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность занятия. Фактически каждое занятие содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики, т.е. наиболее типичными для инвалидов и лиц с ОВЗ являются **комплексные занятия**.

В процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий:

- занятие – объяснение, беседа;
- открытое занятие;
- комбинированное занятие;
- итоговое занятие;
- занятие – игра;
- соревнование, конкурс;
- подвижная игра;
- спортивный праздник;
- спортивная игра.

Структура занятий

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих, коррекционных упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней учащиеся выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

а) литература, использованная педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Балашова В.Ф., Подлубная А.А. Теория и методика спортивных дисциплин в адаптивной физической культуре (подвижные и спортивные игры): Метод. пособие. – Тольятти: ТГУ. 2004. 152 с.
2. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. М. 2006.
3. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М. 2005.
4. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина». 2004.
5. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. 2008. № 6.
6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA». М., 2001.
7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина. 2004.
8. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. М.: СпортАкадемПресс. 2002.
9. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2005. 296.
10. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб.: Речь, 2007. 464 с.
11. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Содержание методики адаптивной физической культуры и
12. характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. 448 с.
13. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе. Ростов-на-Дону: «Феникс». 2004.
14. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. М., 2001.

б) литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе

1. Белоусов А.И. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Екатеринбург: Центр «учебная книга». 2006. 128с.
2. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М. 2004.
3. Дан О. Дыхательные методы для стройности. Выдохните лишние килограммы. СПб., Питер. 2011.

4. Евсеева С.П. Адаптивная физическая культура в школе Санкт-Петербург, издательство «Вектор». 2002.
5. Козырева О.В. Лечебная физкультура для школьников. Система физической реабилитации детей с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата. Пособие для инструкторов лечебной физкультуры. М., Просвещение. 2003.
6. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А. Епифанова. М.: Медицина. 2004.
7. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь». 2007.
8. Ротенберг Р.Г. «Расти здоровым» - детская энциклопедия здоровья / перевод с английского, - М.: Физкультура и спорт, 2000. 592 ст., ил.
9. Щетинин М. Дыхание по Стрельниковой. М., Астрель; 2010. 188с.

Дыхательный комплекс

Дифференциация носового и ротового дыхания

Упражнение 1. «Вдох-выдох»

Выполняется стоя. Произвести короткий, спокойный вдох через нос, задержать на 2-3 секунды воздух в легких, затем произвести протяжный плавный выдох через рот. Таким же образом выполняется ряд следующих упражнений: вдох через нос — выдох через нос, вдох через рот — выдох через нос, вдох через рот — выдох через рот.

Развитие силы диафрагмального выдоха. Закрепление диафрагмального типа дыхания

Упражнение 2. «Одуванчик»

Выполняется сидя на корточках, раскрытые ладони рук на уровне рта. Спокойно вдохнуть и выдохнуть через рот на воображаемую головку одуванчика на ладонях.

Упражнение 3. «Пила»

Выполняется стоя. Имитировать пилку бревна, руки на себя — вдох, руки от себя с замедлением движения — выдох.

Упражнение 4. «Повороты»

Выполняется стоя, руки на поясе, повороты туловища в стороны, влево поворот — вдох, вправо — выдох.

Упражнение 5. «Перекаты»

Выполняется стоя, руки на поясе, подниматься на носки — вдох, опускаться на пятки — выдох, т.е. «перекачиваться». Корпус держать прямо.

Упражнение 6. «Хлопки»

Выполняется стоя, руки опущены вдоль туловища. На вдох — развести руки в стороны, на выдох — поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом.

Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе

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

Коррекционные упражнения, выполняемые стоя

1. Стоя на наружных сводах стоп — подняться на носки и вернуться в исходное положение.
2. Стоя на наружных сводах стопы — полуприсед.
3. Стоя, носки вместе, пятки врозь — подняться на носки, вернуться в исходное положение.
4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони — сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.
5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), — подняться на носки, вернуться в исходное положение.
6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу — захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.
7. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.
8. Поставить левую (правую) ногу на носок — поочередная смена положения в быстром темпе.
9. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе — присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение.

Коррекционные упражнения, выполняемые сидя

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

10. То же, но захватить стопы с внутренней стороны.
11. В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их.
12. В упоре сидя сзади — поочередные и одновременные круговые движения стопой.

Коррекционные упражнения, выполняемые лежа

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

Упражнения на координацию

Упражнение 1. «Пространство».

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

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. «Равновесие».

И.П. - то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

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

Упражнение 3. «Дуновение ветра».

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

Упражнение 4. «Полсвета».

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

Упражнение 5. «Палочник».

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

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

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

Упражнение 6. «Уголок».

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

Упражнение 7. «Журавль».

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

Упражнение 8. «Неваляшка».

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

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

Упражнение 9. «Краб».

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

Упражнения для мышц пресса

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

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

Упражнение 3. Обратное скручивание. Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

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

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

Комплекс упражнений для развития гибкости

1. И.п. – стойка, руки за голову
1-2 – наклоны вправо
3-4 – влево

2. И.п. – стойка, руки на пояс
1-4 - круговые движения туловища вправо.

3. 5-8 – то же влево.

4. Стойка ноги врозь спиной к гимнастической стенке, руками держаться за перекладину на уровне плеч
1 – прогнуться
2 – и.п.
3-4 – то же.

5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела.
1-4 - прогнуться в грудной части, опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола.
5-8 – и.п.

6. И.п. то же.
1-4 – поставить ноги на пол за головой.
5-8 – и.п.

7. И.п. – лежа на спине, руки за голову. Подняться в положение «мост». Стараться уменьшить расстояние между руками и ногами.

6. И.п. лежа на животе, ноги согнуты, руками взяться за стопы.
1-4 – прогнуться, пытаюсь выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища.
5-8 – и.п.

8. И.п. – сидя, ноги как можно шире врозь, руки за голову.
1-2 – наклон вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги.
3-4 – и.п.
5-8 – то же влево.

Упражнения с обручем

1. Прыгать с обручем, как со скакалкой вперед и назад.
2. Прокатить обруч и нырять через него на бегу так, чтобы он не упал. Это упражнение на ловкость, оно настолько нравится детям, что они не считают его тренировкой, а игрой.
3. Вращать на вытянутой руке в одну и другую сторону.
4. Обруч в двух руках, шагаем ногой вперед, и прогибаемся спиной назад, поднимая руки над головой.
5. Прокатывать обруч слева направо, останавливая другой рукой.
6. Сесть на пол, ноги вытянуты и разведены на уровень плеч. Взять обруч над головой и плавно тянуться обручем к носкам, не сгибая при этом спину.
7. Взять обруч перед собой параллельно к телу, поднять над собой, смотря вверх сквозь кольцо, потом вернуться в исходное положение.
8. Поставить обруч перед собой на уровне пояса перпендикулярно к корпусу. Опуская обруч, шагнуть внутрь и после этого поднять руки над собой.
9. Поворачиваемся с обручем в руках влево и вправо. Если обруч стальной, инерция будет помогать создавать дополнительное усилие, укрепляя мышцы корпуса.
10. Вытянуть обруч перед собой и присесть.
11. Обруч на вытянутых руках перед собой, наклониться в сторону, положив обруч на пол, потом выпрямиться и наклониться в ту же сторону, поднимая круг вверх.

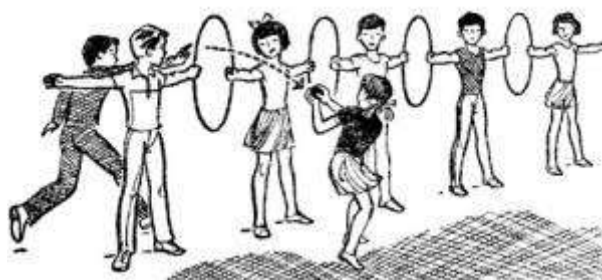
Дыхательный комплекс с обручем

Дыхательные упражнения с обручем можно проводить до и после занятий, как своеобразную разминку или упражнения для отдыха.

1. Поднять обруч на руках вверх, поднимаясь на носки вдыхаем, опускаясь, выдыхаем.
2. Ноги поставить на ширину плеч, обруч прижат к спине или груди. Наклоняясь в сторону вдыхаем, выпрямляемся — выдыхаем.
3. Обруч вокруг туловища или вокруг груди, поворот в сторону — вдыхаем, становимся опять прямо — выдыхаем.
4. Поднимаем обруч над головой. Становимся на носочки и, приседая, выдыхаем, встаем — вдыхаем.
5. Обруч держим за спиной и делаем наклоны вперед, выдыхая, выпрямляясь, вдыхаем.
6. Ставим обруч перед собой. Подныриваем — выдыхаем, возвращаемся — вдыхаем.

Игры с обручем

1. Кто прокатит дальше.
2. Бег с обручем, катая его по земле, можно применять на эстафетах.
3. Катать обруч вокруг талии, кто дольше продержится, чтобы снаряд не упал.
4. Расставить детей по кругу, все держат обруч перед собой, стоя как можно ближе друг к другу. Захватить обруч соседей с обеих сторон, образуя живую цепочку. Потом дети идут направо, налево, приседают, встают и поднимают над головой. Детям интересно и весело, это развивает координацию движений.
5. Дети держат обручи на вытянутых руках, образуя ряд, двое детей с двух сторон на бегу перекидывают мяч сквозь обручи.



Упражнения для детей можно проводить поодиночке, а также в группе, таким образом дети будут учиться соблюдать дистанцию, слушать учителя, и в целом научатся обращаться с этим снарядом, требующим координации движений.

КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ
инструктаж учащихся по технике безопасности

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество	Сентябрь		Декабрь		Март	
		подпись учащегося	подпись педагога	подпись учащегося	подпись педагога	подпись учащегося	подпись педагога

**Диагностическая карта
определения уровня физической подготовленности мальчиков, девочек**

Входной и итоговый контроль

№	Ф.И. учащегося	Прыжки в длину с места	Медленный бег в сочетании с ходьбой	Броски и ловля мяча	Всего баллов

Критерии определения уровня физической подготовленности мальчиков

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Прыжок в длину с места, см	7	130	117-129	104-116	88-103	87
		8	145	132-144	119-131	103-118	102
		9	158	145-157	132-144	116-131	115
		10	166	153-165	141-152	124-140	123
		11	177	164-176	151-163	135-150	134
		12	187	174-186	161-173	145-160	144
		13	198	185-197	172-184	156-171	155
		14	208	195-207	182-194	166-181	165
		15	217	204-216	191-203	175-190	174
		16	228	215-227	202-214	186-201	185
17	238	225-237	212-224	196-211	195		
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	7	1000	900	800	700	600
		8	1050	950	850	750	650
		9	1100	1000	900	800	700
		10	1150	1050	950	850	750
		11	1200	1100	1000	900	800
		12	1250	1150	1050	950	850
		13	1300	1200	1100	1000	900
		14	1350	1250	1150	1050	950
		15	1400	1300	1200	1100	1000
		16	1450	1350	1250	1150	1050
17	1500	1400	1300	1200	1100		
3.	Броски и ловля мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	30	25	20	15	10
		8	31	26	21	16	11
		9	33	28	23	18	13
		10	34	29	24	19	14
		11	36	31	26	21	16
		12	37	32	27	22	17
		13	39	34	29	24	19

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
		14	40	35	30	25	20
		15	42	37	32	27	22
		16	43	38	33	28	23
		17	45	40	35	30	25

Критерии определение уровня физической подготовленности девочек

№ п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Прыжок в длину с места, см	7	123	111-122	99-110	85-98	84
		8	132	119-131	106-118	90-105	89
		9	140	127-139	114-126	98-113	97
		10	157	142-156	127-141	108-126	107
		11	164	150-163	136-149	119-135	118
		12	168	155-167	142-154	126-141	125
		13	176	165-175	154-164	139-153	138
		14	188	174-187	160-173	144-159	143
		15	194	180-193	166-179	150-165	149
		16	198	184-197	174-183	160-173	159
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	7	900	800	700	600	500
		8	950	850	750	650	550
		9	1000	900	800	700	600
		10	1050	950	850	750	650
		11	1100	1000	900	800	700
		12	1150	1050	950	850	750
		13	1200	1100	1000	900	800
		14	1250	1150	1050	950	850
		15	1300	1200	1100	1000	900
		16	1350	1250	1150	1050	950
3.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	25	20	15	10	5
		8	26	21	16	11	6
		9	28	23	18	13	8
		10	29	24	19	14	9
		11	31	26	21	16	11
		12	32	27	22	17	12
		13	34	29	24	19	14
		14	35	30	25	20	15
		15	37	32	27	22	17
		16	38	33	28	23	18
17	40	35	30	25	20		

**Диагностическая карта усвоения программы
по адаптивной физической культуре учащихся с ОВЗ**

1 год обучения

№	Ф.И. учащегося	Ориентировочные действия	Построение и перестроения	Ходьба и упражнения на равновесие	Бег	Прыжки	Катание, бросание, ловля предметов	Ползание, лазание	Итог уровень
Высокий	Средний	Низкий							

Критерии оценки усвоения программы по адаптивной физической культуре учащихся с ОВЗ

1 год обучения

Двигательные действия	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	1. Самостоятельная демонстрация учащимися того, что можно делать с физкультурными снарядами, на спортивном оборудовании. 2. Активное участие в простых подвижных играх.	1. Демонстрация учащимися с помощью педагога того, что можно делать с физкультурными снарядами, на спортивном оборудовании. 2. С помощью учителя участие в простых подвижных играх.	1. Непонимание учащимися того, что можно делать с физкультурными снарядами, на спортивном оборудовании. 2. Неучастие в простых подвижных играх
Построения и перестроения	1. Самостоятельное построение учащихся парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом. 2. Самостоятельное перестроение учащихся из колонны по одному в колонну по два, из колонны по два в колонну по одному, из шеренги в колонну.	1. Построение учащихся с помощью педагога парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом. 2. Перестроение учащихся с помощью педагога из колонны по одному в колонну по два, из колонны по два в колонну по одному, из шеренги в колонну.	1. Невозможность учащихся выполнить построение парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом. 2. Невозможность учащимся выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два, из колонны по два в колонну по одному, из шеренги в колонну
Ходьба и упражнения в равновесии	1. Умение учащихся ходить стайкой за учителем, держась за руки, в заданном направлении, между предметами, по дорожке. 2. Умение учащихся перешагивать из обруча в обруч, из круга в круг. 3. Умение учащихся по команде переходить от ходьбы к бегу вслед за учителем. 4. Умение учащихся выполнять ходьбу в заданном направлении с предметом. 5. Умение учащихся ходить по кругу, взявшись за руки, двигаться под	Умение учащихся с помощью ходить стайкой за педагогом, держась за руки, в заданном направлении, между предметами, по дорожке. 2. Умение учащихся с помощью педагога перешагивать из обруча в обруч, из круга в круг. 3. Умение учащихся с помощью педагога по команде переходить от ходьбы к бегу вслед за учителем. 4. Умение учащихся с помощью педагога выполнять ходьбу в заданном направлении с предметом. 5. Умение учащихся с помощью	1. Невозможность учащихся выполнить ходьбу стайкой за педагогом, держась за руки, в заданном направлении, между предметами, по дорожке. 2. Невозможность учащихся выполнить перешагивания из обруча в обруч, из круга в круг. 3. Невозможность учащихся по команде переходить от ходьбы к бегу вслед за педагогом. 4. Невозможность учащимися выполнять ходьбу в заданном направлении с предметом.

Двигательные действия	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	<p>музыку с прихлопыванием и проговариванием слов.</p> <p>6. Умение учащихся перешагивать через препятствия, невысокие (5 см) предметы.</p>	<p>педагога ходить по кругу, взявшись за руки, двигаться под музыку.</p> <p>6. Умение учащихся с помощью педагога перешагивать через препятствия, невысокие (5 см) предметы.</p>	<p>5. Невозможность учащимися выполнять ходьбу по кругу, взявшись за руки, двигаться под музыку.</p> <p>6. Невозможность учащимися выполнять перешагивания через препятствия, невысокие (5 см) предметы.</p>
Бег	<p>1. Умение учащихся бегать за педагогом, в направлении к нему, в разных направлениях, между модулями.</p> <p>2. Умение учащихся выполнять бег в медленном и быстром темпе (по образцу, по словесной инструкции, по звуковому сигналу).</p> <p>3. Умение учащихся выполнять бег в заданном направлении с предметом в руках.</p>	<p>1. Умение учащихся с помощью педагога бегать за педагога, в направлении к нему, в разных направлениях, между модулями.</p> <p>2. Умение учащихся с помощью педагога выполнять бег в медленном и быстром темпе (по образцу, по словесной инструкции, по звуковому сигналу).</p> <p>3. Умение учащихся с помощью педагога выполнять бег в заданном направлении с предметом в руках.</p>	<p>1. Невозможность учащихся выполнять бег за педагогом, в направлении к нему, в разных направлениях, между модулями.</p> <p>2. Невозможность учащихся выполнять бег в медленном и быстром темпе (по образцу, по словесной инструкции, по звуковому сигналу).</p> <p>3. Невозможность учащихся выполнять бег в заданном направлении с предметом в руках.</p>
Прыжки	<p>1. Умение учащихся выполнять подскоки на месте на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед.</p> <p>2. Умение учащихся выполнять подпрыгивания на надувном мяче (фитболе).</p>	<p>1. Умение учащихся с помощью педагога выполнять подскоки на месте на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед.</p> <p>2. Умение учащихся с помощью педагога выполнять подпрыгивания на надувном мяче (фитболе).</p>	<p>1. Невозможность учащимися выполнять подскоки на месте на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед.</p> <p>2. Невозможность учащимися выполнять подпрыгивания на надувном мяче (фитболе).</p>
Катание, бросание, ловля округлых предметов	<p>1. Умение учащихся прокатывать мяч двумя руками под дуги, друг другу, между предметами.</p> <p>2. Умение учащихся ловить мяч, брошенный учителем, бросать мяч</p>	<p>1. Умение учащихся с помощью педагога прокатывать мяч двумя руками под дуги, друг другу, между предметами.</p> <p>2. Умение учащихся с помощью</p>	<p>1. Невозможность учащихся выполнять прокатывание мяча двумя руками под дуги, друг другу, между предметами.</p> <p>2. Невозможность учащихся поймать</p>

Двигательные действия	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	<p>педагогу, другому учащемуся. 3. Умение учащихся выполнять броски мяча вверх. 4. Умение учащихся выполнять игровые упражнения на мячах фитболах.</p>	<p>педагога ловить мяч, брошенный педагогом, бросать мяч педагогу другому учащемуся. 3. Умение учащихся с помощью педагога выполнять броски мяча вверх. 4. Умение учащихся с помощью педагога выполнять игровые упражнения на мячах фитболах.</p>	<p>мяч, брошенный педагогом, бросать мяч педагогу, другому учащемуся. 3. Невозможность учащихся выполнять броски мяча вверх. 4. Невозможность учащихся выполнять игровые упражнения на мячах фитболах.</p>
Ползание и лазание	<p>1. Умение учащихся ползать на животе и на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях к предметной цели. 2. Умение учащихся проползать на четвереньках под дугой, рейкой, в воротики. 3. Умение учащихся перелезать через незначительные препятствия. 4. Умение учащихся залезать на гимнастическую стенку.</p>	<p>1. Умение учащихся с помощью учителя ползать на животе и на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях к предметной цели. 2. Умение учащихся с помощью педагога проползать на четвереньках под дугой, рейкой, в воротики. 3. Умение учащихся с помощью педагога перелезать через незначительные препятствия. 4. Умение учащихся с помощью педагога залезать на гимнастическую стенку.</p>	<p>1. Невозможность учащихся ползать на животе и на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях к предметной цели. 2. Невозможность учащихся проползать на четвереньках под дугой, рейкой, в воротики. 3. Невозможность учащихся перелезать через незначительные препятствия. 4. Невозможность учащихся залезать на гимнастическую стенку.</p>

ИТОГИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Ф.И. учащихся															Средний показатель по группе
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	
Теоретические знания															
Практические умения и навыки															
Итоговый уровень															
Высокий			Средний			Низкий									

Мониторинг уровня личностных результатов

№		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Имена воспитанников										
	I. Отношение к обществу										
1.	Гордится своей страной										
2.	Заботится о ЦДТ, своей школе										
3.	Любит природу										
	II. Отношение к труду										
1	Стремится к получению новых знаний, умений и навыков										
2.	Трудолюбив										
3.	Стремиться реализовать свои способности										
	III. Отношение к людям										
1.	Уважительно относится к старшим										
2.	Милосерден, чуток, отзывчив										
3.	Дружески относится к сверстникам										
4	Доброжелателен в оценке работы других										
5.	Стремится к помощи в работе другим										
	IV. Отношение к себе										
1.	Отсутствуют вредные привычки										
2.	Честен, искренен, правдив										
3.	Адекватно реагирует на замечания педагога										
4.	Стремится исправить свои ошибки										
5.	Неконфликтен										
	V. Поведение в семье										
1.	Уважает родителей										
	VI. Поведение в ЦДТ										
1.	Выполняет правила поведения на занятиях										
2.	Не мешает другим детям на занятии										
3.	Не требует излишнего внимания от педагога										
4.	Стремится участвовать в мероприятиях (праздниках, спектаклях, соревнованиях, конкурсах и др.)										
	VII. Культура организации										

	своей деятельности										
3.	Аккуратно, добросовестно выполняет все виды упражнений										
	ВЫСОКИЙ СРЕДНИЙ НИЗКИЙ										

Критерии оценивания достижения метапредметных результатов обучения

1. Умение определять последовательность действий при выполнении упражнений
 - В – самостоятельно выполняет упражнения без напоминания;
 - С – выполняет упражнения, соблюдая последовательность с помощью педагога;
 - Н – не приступал к выполнению упражнений.
2. Умение отличать верно выполненное упражнение от неверного
 - В – верно выполняет упражнения;
 - С – упражнения выполняет верно после замечания педагога;
 - Н – не приступал к выполнению упражнений.
3. Умение адекватно реагировать на замечания педагога
 - В – не требуются замечания;
 - С – прислушивается к замечаниям педагога и адекватно реагирует;
 - Н – не реагирует на замечания педагога.
4. Умение осмысленно извлекать нужную информацию из таблиц, схем, иллюстраций.
 - В – дает верный и полный ответ;
 - С – дает неполный ответ;
 - Н – не приступал к выполнению задания или указал неверный ответ.
5. Умение излагать собственные мысли
 - В – четко излагает свои мысли;
 - С – затрудняется излагать свои мысли или излагает с наводящими вопросами педагога;
 - Н – не может четко изложить свои мысли.
6. Умение отвечать на вопросы
 - В – осмысленно отвечает на вопросы;
 - С – не на все вопросы отвечает верно;
 - Н – неверно отвечает на вопросы.
7. Умение задавать вопросы
 - В – грамотно задает вопрос;
 - С – затрудняется задать вопрос или задает с наводящими вопросами педагога
 - Н – не может задать вопрос
8. Проявлять инициативу и самостоятельность в обучении
 - В – самостоятельно выполняет задания;
 - С – хватает самостоятельности на непродолжительное время или требуется постоянная помощь педагога;
 - Н – не проявляет интерес к обучению.
9. Умение анализировать и оценивать свою деятельность
 - В-С-Н – по числу правильных ответов.
10. Умение вступать в диалог
 - В – всегда ведет беседу;

С – вступает в диалог иногда;

Н – не вступает в диалог.

11. Умение разрешать конфликты

В – предпочитает находиться рядом с одноклассниками и не вступать с ними в конфликт;

С – замкнут, пассивен, предпочитает быть один, другие ребята к нему равнодушны;

Н – негативизм по отношению к сверстникам, постоянно ссорится, одноклассники его не любят.

12. Умение сотрудничать со сверстниками и педагогом

В – общительный, коммуникативный, сверстники его любят, часто общаются;

С – сфера общения ограничена, контакт только с некоторыми сверстниками и педагогом;

Н – предпочитает находиться рядом с одноклассниками, но не сотрудничает.

АННОТАЦИЯ

Учебно-методический комплекс – это совокупность систематизированных материалов, необходимых для осуществления образовательного процесса, обеспечивающих успех учащихся в познавательной, творческой, коммуникативной и других видах деятельности.

УМК отражает современный уровень развития образования, предусматривает логически последовательное изложение учебного материала, использование современных методов и технических средств образовательного процесса, позволяющих учащимся глубоко осваивать изучаемый материал и получать умения и навыки для его использования на практике.

Цель: создание условий для оптимизации процесса обучения.

Задачи:

- систематизировать содержание и организацию изучения учебных дисциплин;
- эффективно планировать и организовывать образовательный процесс;
- организовать педагогические условия для достижения учащимися запланированных результатов;
- правильно планировать и организовывать самостоятельную работу учащихся, контролировать результаты их обучения;
- улучшить методическое обеспечение образовательного процесса.

Система дидактических принципов обучения, воспитания и поддержки детей с ОВЗ:

- **принцип коррекционно-развивающей направленности** образовательного процесса, обуславливающий развитие личности учащегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- **принцип практической направленности**, предполагающий установление тесных связей между изучаемым материалом и практической деятельностью учащихся; формирование знаний и умений, имеющих первостепенное значение для решения практикоориентированных задач;
- **принцип воспитывающего обучения**, направленный на формирование у обучающихся нравственных представлений (правильно/неправильно; хорошо/плохо и т. д.) и понятий, адекватных способов поведения в разных социальных средах;
- **принцип непрерывности** – означает преемственность между всеми годами обучения на уровне технологий, содержания и методик с учетом возрастных, психологических особенностей развития детей с ОВЗ.

Первый год обучения

Тема (количество часов)	Задачи	Методическая литература	Демонстрационные материалы	Дидактические, развивающие игры	ТСО (аудио, видео, мультимедиа-продукция)	Реквизит, материалы	Средства контроля
Вводное занятие. Правила техники безопасности	Познакомить с программой и работой объединения. Знать и соблюдать правила техники безопасности.	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры /Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296.	Стенд «Программа занятий на неделю» Фото «Виды спорта»	Угадай вид спорта			Объяснение, тестирование. Справки о допуске от врача
Значение здорового образа жизни	Рассказать воспитанникам о значении здорового образа жизни	Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанов Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии:	Презентация «Здоровый образ жизни», рисунки	Викторина «Здоровый образ жизни»	Проектор, компьютер		Беседа
Влияние физических упражнений на организм человека	Рассказать воспитанникам о влиянии физических упражнений на организм ребенка	Козырева О.В. Лечебная физкультура для школьников. Система физической реабилитации детей с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата. Пособие для инструкторов лечебной физкультуры. М.,	Презентация «О влиянии физических упражнений на организм ребенка», фото	Игра на развитие координации и внимания	Проектор, компьютер	Скакалка, мячи, тренажеры, фитболы, гантели, степы и т.д.	Опрос

Тема (количество часов)	Задачи	Методическая литература	Демонстрационные материалы	Дидактические, развивающие игры	ТСО (аудио, видео, мультимедиа-продукция)	Реквизит, материалы	Средства контроля
		Просвещение 2003.					
Комплекс утренней гимнастики	Формировать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями	Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 2006г	Карточки «Комплекс утренней гимнастики для детей»	Комплекс утренней гимнастики		Скакалка, мячи, тренажеры, фитболы, степы и т.д	Открытое занятие
Дыхательные упражнения	Формировать осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;	Ротенберг Р. Г. «Расти здоровым» - детская энциклопедия здоровья/ перевод с английского, - М.: Физкультура и спорт, 2003, - 592 ст., ил.	Методические рекомендации о выполнении упражнений; схемы	Дыхательный комплекс		Скакалка, мячи, тренажеры, фитболы, степы и т.д	Педагогическое наблюдение
Основные виды движения	Корректировать и развивать координационные способности	Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 2000г.	Методические рекомендации о выполнении упражнений; стенды	Комплекс упражнений «Основные виды движений»		Скакалка, мячи, тренажеры, гантели, степы и т.д	Зачет
Профилактические и коррекционные упражнения	Обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой	Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 2006г.	Методические рекомендации о выполнении упражнений; карточки			Скакалка, мячи, тренажеры, гантели, степы и т.д	Самостоятельная работа
Общеразвивающие упражнения без предмета	Обучать технике правильного выполнения физических упражнений	Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 2001г.	Карточки «Общеразвивающие упражнения без предмета»	Подвижная игра «Повтори»			Показ приемов исполнения
Общеразвивающие	Корректировать	Содержание методики	Карточки	Подвижная игра		Скакалка,	Контрольное

Тема (количество часов)	Задачи	Методическая литература	Демонстрационные материалы	Дидактические, развивающие игры	ТСО (аудио, видео, мультимедиа-продукция)	Реквизит, материалы	Средства контроля
упражнения с предметами	нарушения опорно-двигательного аппарата	адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.	«Общеразвивающие упражнения с предметами»	«Играй, играй, мяч не теряй»		мячи, фитболы, тренажеры, гантели, степы и т.д.	занятие
Игровые упражнения	Познакомить учащихся с общими и физическими упражнениями (маховые движения, круговое вращение рук в сочетании с движениями ног и туловища и т.д.)	Балашова В.Ф., Подлубная А.А. Теория и методика спортивных дисциплин в адаптивной физической культуре (подвижные и спортивные игры)	Методические рекомендации о выполнении упражнений, схемы, рисунки	Игра «Повтори»		Скакалки, мячи, тренажеры, фитболы, гантели	Соревнования, игры
Физкультурный досуг	Повышать общую культуру поведения	Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 2004 г.	Картотека «Спортивные игры»	Сценарии, положения Игры	Проектор, компьютер	Настольный хоккей, настольный футбол,	Эстафета, конкурсно-игровая игра
Итоговое занятие	Подвести итог за год		Турнирная таблица	Сценарии, положения, игры	Проектор, компьютер	Скакалка, мячи, тренажеры, гантели, степы и т.д.	Подведение итогов за год, сдача контрольных нормативов

Второй год обучения

Тема (количество часов)	Задачи	Методическая литература	Демонстрационные материалы	Дидактические, развивающие игры	ТСО (аудио, видео, мультимедиа-продукция)	Реквизит, материалы	Средства контроля
Вводное занятие Правила техники безопасности	Знать и соблюдать правила техники безопасности	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в	Стенд «Программа занятий »	Угадай вид спорта	Проектор, компьютер		Справки о допуске от врача, беседа, контрольное

Тема (количество часов)	Задачи	Методическая литература	Демонстрационные материалы	Дидактические, развивающие игры	ТСО (аудио, видео, мультимедиа-продукция)	Реквизит, материалы	Средства контроля
		специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева.					тестирование
Роль физической культуры для организм человека	Рассказать воспитанникам о значении здорового образа жизни	Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А. Епифанов Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии:	Презентация «Здоровый образ жизни»	Викторина «Здоровый образ жизни»	Проектор, компьютер	Медбол, мячи, кегли, гимнастические маты, скакалки, обруч, гимнастическая скамейка, бадминтон, канат	Беседа,
Виды спорта	Корректировать недостатки в познавательной сфере	Книжка «Познавайка», Виды спорта для детей»	Фото «Виды спорта»	Викторина «Угадай вид спорта»	Проектор, компьютер		Опрос
Дыхательные упражнения	Формировать осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни	Ротенберг Р.Г. «Расту здоровым» - детская энциклопедия здоровья / перевод с английского, М.: Физкультура и спорт, 2003	Карточки «Дыхательные упражнения для детей!»	Дыхательный комплекс		Скакалка, мячи, тренажеры, гантели, степы и т.д.	Педагогическое наблюдение
Упражнения на равновесие	Обучать технике правильного выполнения физических упражнений	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». - Москва: Гуманит. изд. центр	Карточки по теме «Упражнения на равновесие»	Комплекс упражнений на равновесие		Фитболы, скамейка гимнастическая, обруч, канат	Зачет

Тема (количество часов)	Задачи	Методическая литература	Демонстрационные материалы	Дидактические, развивающие игры	ТСО (аудио, видео, мультимедиа-продукция)	Реквизит, материалы	Средства контроля
		ВЛАДОС, 2003 г.					
Упражнения коррекционной направленности	Обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой	Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 2006г.	Карточки по теме «Упражнения коррекционной направленности»	Комплекс упражнений координационной направленности		Медбол, мячи, кегли, гимнастические маты, скакалки, обруч, гимнастическая скамейка, бадминтон, канат	Самостоятельная работа
Упражнения с большими мячами, метание	Формировать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями	Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 2006г.	Карточки по теме «Упражнения с мячами», схемы	Карточки по теме «Упражнения с мячами»		Медбол, мячи, кегли, гимнастические маты	Контрольные упражнения
Подвижные игры	Воспитывать осознанное отношение к своим силам	Галанов А.С. Игры которые лечат М. – 2004.	Картотека игр, схемы	Подвижные игры «Охотники и зайцы», «Пингвины» и др.		Медбол, мячи, кегли, гимнастические маты, скакалки, обруч, гимнастическая скамейка, бадминтон, канат	Игра
Игровые задания с элементами спортивных игр	Развивать и совершенствовать двигательные качества (быстроту, ловкость, гибкость,	Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 2004 г.	Картотека игр «Игры с элементами спортивных игр», рисунки, схемы	Игры		Медбол, мячи, кегли, гимнастические маты,	Соревнование

Тема (количество часов)	Задачи	Методическая литература	Демонстрационные материалы	Дидактические, развивающие игры	ТСО (аудио, видео, мультимедиа-продукция)	Реквизит, материалы	Средства контроля
	выносливость, точность движения					скакалки, обруч, гимнастическая скамейка, бадминтон, канат	
Физкультурный досуг	Воспитывать потребность коммуникативной деятельности социализации в и	Исаева, И. Ю. Досуговая педагогика [Электронный ресурс] : учеб.пособие / И. Ю. Исаева. - М.: Флинта, 2010. - 200 с. (ЭБС Университетская библиотека-online)	Картотека «Спортивные игры»	Сценарии, положения, игры	Проектор, компьютер	Медбол, мячи, кегли, гимнастические маты, скакалки, обруч, гимнастическая скамейка, бадминтон, канат	Конкурсно-игровая игра, поход, экскурсия
Итоговое занятие	Подвести итог за год		Турнирная таблица	Сценарии, положения, игры	Проектор, компьютер	Скакалка, мячи, тренажеры, гантели, степы и т.д	Подведение итогов за год, сдача контрольных нормативов

Третий год обучения

Тема (количество часов)	Задачи	Методическая литература	Демонстрационные материалы	Дидактические, развивающие игры	ТСО (аудио, видео, мультимедиа-продукция)	Реквизит, материалы	Средства контроля
Вводное занятие Правила техники безопасности	Знать и соблюдать правила техники безопасности на занятии	Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и	Стенд «Программа занятий на неделю» Фото «Виды спорта»	Угадай вид спорта			Беседа, анкетирование, контрольное тестирование

Тема (количество часов)	Задачи	Методическая литература	Демонстрационные материалы	Дидактические, развивающие игры	ТСО (аудио, видео, мультимедиа-продукция)	Реквизит, материалы	Средства контроля
		общая характеристика адаптивной физической культуры /Под общей ред. проф. С.П. Евсеева.					
Гигиенические знания и навыки	Рассказать воспитанникам о значении здорового образа жизни	Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А. Епифанов Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии:	Презентация «Здоровый образ жизни»	Викторина «Здоровый образ жизни»	Проектор, компьютер		Опрос
Закаливание	Активизировать защитные силы организма	Крамских В.Я. Воздух закаливает и лечит. М.: Медицина, 1986.	Плакат «Закаливание», «Закаливающие процедуры», «Закаливание воздухом»	Карточки по теме «Закаливание», «Закаливающие процедуры»	Проектор, компьютер	Скакалка, мячи, тренажеры, гантели, степы и т.д.	Беседа
Режим и питание	Формировать здоровый и безопасный образ жизни	Брызгунов И.П. Беседы о здоровье школьников. М.: Просвещение, 1992.	Плакат «Режим дня», «Режим питания», фото	Викторина «Режим и питание»	Проектор, компьютер	Фитболы, скакалка, мячи, тренажеры, гантели, степы и т.д.	Объяснение
Дыхательные упражнения	Формировать осознанное отношение к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни	Ротенберг Р. Г. «Растить здоровым» - детская энциклопедия здоровья/ перевод с английского, - М.: Физкультура и спорт, 2003, - 592 ст., ил.	Карточки «Дыхательные упражнения для детей!», рисунки	Дыхательный комплекс		Скакалка, мячи, тренажеры, гантели, степы и т.д.	Педагогическое наблюдение
Упражнения на	Корректировать	Козырева О.В.	Карточки упражнений	Игра «Повтори»		Фитболы,	Тестирование

Тема (количество часов)	Задачи	Методическая литература	Демонстрационные материалы	Дидактические, развивающие игры	ТСО (аудио, видео, мультимедиа-продукция)	Реквизит, материалы	Средства контроля
координацию	нарушения опорно-двигательного аппарата	Лечебная физкультура для школьников. Система физической реабилитации детей с функциональными нарушениями опорно - двигательного аппарата. Пособие для инструкторов лечебной физкультуры. М., Просвещение 2003.	«Координация движения», схемы			скакалки, мячи, тренажеры, гантели, степы и т.д.	
Упражнения на определенные мышечные группы	Обучать технике правильного выполнения физических упражнений	Черник Е.С.« Физическая культура во вспомогательной школе» : Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 2010	Технологическая карта «Упражнения на определенные мышечные группы»	Игры		Скакалка, мячи, тренажеры, гантели, степы и т.д	Зачет
Упражнения на гибкость	Корректировать и развивать координационные способности	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.	Технологическая карта «Упражнения на гибкость»	Игры		Скакалка, мячи, тренажеры, гантели, степы и т.д.	Активность учащихся на занятии
Упражнения с обручем	Формировать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями	Черник Е.С.« Физическая культура во вспомогательной школе» : Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 2010 – 320 с., ил.	Технологическая карта «Упражнения с обручем»	Технологическая карта «Упражнения с обручем»		Обручи, скакалки, фитболы	Педагогическое наблюдение
Элементы спортивных игр	Воспитывать осознанное отношение к своим силам	Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 2004 г.	Карточки «Спортивные игры», схемы	Игры		Скакалка, мячи, тренажеры, гантели,	Игра, соревнование

Тема (количество часов)	Задачи	Методическая литература	Демонстрационные материалы	Дидактические, развивающие игры	ТСО (аудио, видео, мультимедиа-продукция)	Реквизит, материалы	Средства контроля
						стеги и т.д.	
Физкультурный досуг	Формировать гуманистический стиль взаимоотношений с товарищами	Галанов А.С. Игры которые лечат М. – 2004.	Картотека «Спортивные игры»	Сценарии, положения Игры		Скакалка, мячи, тренажеры, гантели, стеги и т.д.	Праздник, конкурс-игровая игра
Итоговое занятие	Подвести итог за год		Турнирная таблица	Сценарии, положения Игры	Проектор, компьютер		Подведение итогов за год, сдача контрольных нормативов

