

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА**

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования г. Мурманска
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНО-АДАПТИВНАЯ ШКОЛА № 15**

Принята
на педагогическом совете
МБУДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15
Протокол от 08.04.2021 № 5
Председатель Анат С.Л. Алексеева

Утверждена
Приказом МБУДО г. Мурманска
ДЮСАШ № 15
от 08.04.2021 № 01-30
Директор И.Ю.Горохова



**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Шаги к здоровью»

Возраст обучающихся: 5 - 8 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Шкарупина О.А,
инструктор–методист МБУДО
г. Мурманска ДЮСАШ № 15

Мурманск
2021

Пояснительная записка

Направленность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Шаги к здоровью» - физкультурно-спортивная.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шаги к здоровью» составлена на основе:

- программ: «Общая физическая подготовка для умственно отсталых детей» (составитель Шкарупина О.А., рецензент главный врач Мурманского областного врачебно-физкультурного диспансера, заслуженный врач РФ Назарьев А.А.), «Общая физическая подготовка для детей с ДЦП дошкольного возраста»;
- учебно-методической литературы по адаптивной физической культуре (далее – АФК) и адаптивному спорту;

в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СП 1.2.3685-21;
- Методическими рекомендациями «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);
- Уставом МБУДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
- Нормативным локальным актом «Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15» (утверждён приказом МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15 от 30.04.2020 № 01-48).

Уровень сложности программы.

«Базовый» уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно – тематического направления программы.

Актуальность разработки данной программы обусловлена следующими причинами:

Программа обеспечивает социализацию детей с ОВЗ в соответствии с индивидуальными особенностями их развития, формирует у них осознанную добровольную мотивацию к получению знаний, сохранению собственного здоровья, социально-значимой деятельности, желание заниматься адаптивным спортом в дальнейшем.

Новизна программы:

- разработана с учетом психофизических возможностей детей с ОВЗ, их функциональными возможностями;
- подобранные средства направлены на укрепление и развитие сохранных двигательных функций, предупреждение появления вторичных нарушений с учетом их физических и умственных способностей;
- используются корригирующие упражнения с элементами хореографии и художественной гимнастики; фитбол-гимнастики; ритмопластики; упражнения на специальных тренажерах.

Отличительная особенность данной программы. Настоящая программа разработана для детей с ОВЗ, в т. ч. детей-инвалидов. Программа имеет коррекционную направленность.

Цель программы. Целью программы является максимально возможная самореализация детей с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивной физической культуры, обеспечение физической реабилитации, социализации и, как следствие, социальной интеграции.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- обучение теоретическим знаниям;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

2. Коррекционно-развивающие:

Общие:

- укрепление здоровья, приобщение к культуре здорового и безопасного образа жизни;
- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие у занимающихся качеств физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- поддержание устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;

-развитие координационных способностей – ориентировки в пространстве, точности, дифференцировки усилий и времени, расслабления;

Специальные (коррекционные):

- коррекция основных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- коррекция и профилактика соматических нарушений;
- развитие познавательной деятельности;
- профилактика и предупреждение вторичных отклонений.

3. Воспитательные:

- воспитание положительных морально-волевых, нравственных качеств, чувство коллективизма;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование интереса к занятиям физической культурой;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося.

Сроки реализации программы– 3 года.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, с 5 до 8 лет. Допускается комплектование разновозрастных групп.

Условия набора детей в группу: принимаются все дети с ОВЗ, в т. ч. дети-инвалиды, желающие заниматься адаптивной физической культурой.

Наполняемость. Наполняемость групп зависит от сложности заболевания занимающихся - от 2 до 5 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 40 минут.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения в детских образовательных учреждениях.

Тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели в год.

Формы занятий:

1. Групповые занятия.
2. Занятия по индивидуальным планам.
3. Дистанционная форма обучения - применяется с помощью телекоммуникационных технологий и сети Интернет в периоды отмены учебно-тренировочных занятий в связи с неблагоприятной

эпидемиологической обстановкой и другими мероприятиями, влекущими за собой приостановку учебного процесса.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы учащиеся должны:

- повысить уровень физической реабилитации;
- повысить уровень социальной адаптации и интеграции;
- сформировать интерес к занятиям;
- расширить круг двигательных умений и навыков.

Способы определения результативности: результативность определяется тренером-преподавателем методом наблюдений за выполнением упражнений учащимися.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объёме количества часов программного материала;
- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

В соответствии с законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 «освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся».

**Календарный учебный график
на 52 недели учебно-тренировочных занятий, 1 - 3 года обучения**

№ п/ п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретическая подготовка	0,5		0,5			0,5		0,5					2
2.	Общая физическая подготовка	11,5	12	12,5	12	11	12,5	12	12,5	12	13	13	13	147
3.	Воспитательно- образовательные мероприятия	1			1	1		1		1				5
4.	Участие в соревнованиях		1			1								2
Итого часов		13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156

**Учебный план Программы
на 52 недели тренировочных занятий (в часах)
1год обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Теория	Практика
	Первый год обучения			
1	Раздел: теоретическая подготовка	2		
1.1	Тема: техника безопасности на занятиях. Адаптивная физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.		0,5	
1.2	Тема: личная и общественная гигиена. Закаливание организма.		0,5	
1.3	Тема: понятия: ходьба, бег, прыжки и метание. Сведения о гимнастических снарядах, предметах и тренажёрах.		0,5	
1.4	Тема: Сведения о хореографии. Сведения о движениях рук, ног и туловища в художественной гимнастике.		0,5	
2.	Раздел: общая физическая подготовка	147		
2.1	Гимнастика			60
	Тема: строевые упражнения;			10
	Тема: общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов;			30
	Тема: общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.			20
2.2	Упражнения на развитие силы			25
	Тема: работа на тренажёрах;			8

	Тема: упражнения без предметов;			8
	Тема: упражнения с предметами.			9
2.3	Лёгкая атлетика			22
	Тема: коррекция ходьбы;			6
	Тема: коррекция бега;			6
	Тема: коррекция прыжков;			6
	Тема: коррекция метания.			4
2.4	Подвижные игры			40
	3. Воспитательно-образовательные мероприятия	5		5
	4. Участие в соревнованиях	2		2
	Итого	156	2	154
№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Теория	Практика
	Второй год обучения			
1	Раздел: теоретическая подготовка	2		
1.1	Тема: техника безопасности на занятиях. Адаптивная физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.		0,5	
1.2	Тема: личная и общественная гигиена. Закаливание организма.		0,5	
1.3	Тема: понятия: ходьба, бег, прыжки и метание. Сведения о гимнастических снарядах, предметах и тренажёрах.		0,5	
1.4	Тема: Сведения о хореографии. Сведения о движениях рук, ног и туловища в художественной гимнастике.		0,5	
2.	Раздел: общая физическая подготовка	147		
2.1	Гимнастика:			50
	Тема: строевые упражнения;			10

	Тема: общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов;			20
	Тема: общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.			20
2.2	Упражнения на развитие силы			30
	Тема: работа на тренажёрах;			10
	Тема: упражнения без предметов;			10
	Тема: упражнения с предметами.			10
2.3	Лёгкая атлетика			34
	Тема: коррекция ходьбы;			9
	Тема: коррекция бега;			9
	Тема: коррекция прыжков;			8
	Тема: коррекция метания.			8
2.4	Подвижные игры			33
	3. Воспитательно-образовательные мероприятия	5		5
	4. Участие в соревнованиях	2		2
	Итого	156	2	154
№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Теория	Практика
	Третий год обучения			
1	Раздел: теоретическая подготовка	2		
1.1	Тема: техника безопасности на занятиях. Адаптивная физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.		0,5	
1.2	Тема: личная и общественная гигиена. Закаливание организма.		0,5	
1.3	Тема: понятия: ходьба, бег, прыжки и метание. Сведения о гимнастических снарядах, предметах и тренажёрах.		0,5	

1.4	Тема: Сведения о хореографии. Сведения о движениях рук, ног и туловища в художественной гимнастике.		0,5	
2.	Раздел: общая физическая подготовка	147		
2.1	Гимнастика			40
	Тема: строевые упражнения;			10
	Тема: общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов;			15
	Тема: общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.			15
2.2	Упражнения на развитие силы			40
	Тема: работа на тренажёрах;			10
	Тема: упражнения без предметов;			15
	Тема: упражнения с предметами.			15
2.3	Лёгкая атлетика			40
	Тема: коррекция ходьбы;			10
	Тема: коррекция бега;			10
	Тема: коррекция прыжков;			10
	Тема: коррекция метания.			10
2.4	Подвижные игры			27
	3. Воспитательно-образовательные мероприятия	5		5
	4. Участие в соревнованиях	2		2
	Итого	156	2	154

Примечание: расчёт часов произведён по максимальной нагрузке на всех годах обучения. Конкретная учебная нагрузка на текущий год устанавливается с учётом особенностей каждой группы.

Содержание изучаемой Программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

Темы для теоретической подготовки:

1.1 Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях.

Адаптивная физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие об адаптивной физической культуре.

1.2 Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Режим дня.

1.3 Понятия: ходьба, бег, прыжки и метание. Правильное дыхание во время ходьбы и бега. Правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Понятия: шеренга, колонна, круг. Повороты «направо», «налево», «кругом». Движение в колонне.

Сведения о гимнастических снарядах, предметах и тренажёрах. Название, применение. Правильное положение тела и правильное дыхание во время выполнения упражнений.

1.4 Сведения о хореографии. Основные движения по позициям рук и ног.

Сведения о движениях рук, ног и туловища в художественной гимнастике. Правильная осанка и правильное дыхание во время выполнения упражнений без предметов и с предметами. Воспитание грациозных, изящных и гибких движений. Правильный хват предмета.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических качеств и двигательных навыков, которые так или

иначе обуславливают успех в дальнейшей спортивной деятельности избранного вида спорта.

2.1 Гимнастика

Тема: строевые упражнения

1. Построение в одну шеренгу. Равнение по носкам (по черте).
2. Повороты на месте (направо, налево) переступанием. Повороты кругом.
3. Передвижения.

Тема: общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения для шеи, рук и плечевого пояса:

- и. п.- лежа, сидя, стоя. Выполнять движения головой в разных направлениях. Следить, чтобы при этом не было сопутствующих движений рук, ног, туловища.
- и. п. - то же. Повороты верхней части туловища и головы в сторону с возвращением в и. п. То же в другую сторону, Ноги и таз неподвижны.
- и. п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища, Поднять руки вперед-вверх, потянуться, посмотреть на руки, вернуться в и. п. Избегать чрезмерного закидывания головы назад, сгибания рук в локтевом суставе, сжимания пальцев в кулак, поворотов тыльной поверхности кистей рук вовнутрь.
- и. п. - то же. Вытянуть руки вперед и помахать кистями, опустить руки.
- и. п. - то же, Непрерывные потряхивания предплечий, расслабляя кисти.
- и. п. - то же. Поднять руки в стороны, помахать ими вверх-вниз, опустить руки, Избегать закидывания головы назад, поворотов в стороны.
- и. п. - сидя на скамейке, слегка расставить ноги, руки согнуть в локтях. Под счет поочередно выпрямить руки вперед и снова согнуть их. Стремиться к ритмичным координированным движениям рук. Избегать приведения ног, напряжения мышц шеи.
- и. п. – то же. Выпрямить спину, поднять руки в стороны ладонями вверх, пальцы вытянуты. Опустить руки. Избегать сгибания спины, поднимания рук ладонями вниз, сжимания пальцев в кулак.
- и. п. - то же. Вытянуть руки вперед ладонями вверх, спрятать руки за спину.
- и. п. – то же. Руки вытянуты вперед ладонями вниз. Сжимать и разжимать пальцы рук в кулаки. Движения делать одновременно обеими руками и попеременно одной и другой рукой.

- и. п. – то же. Одна рука поднята вверх. Чередовать сгибание и разгибание расслабленной кисти. Избегать сопутствующих движений в лице и других частях тела.
- и. п. – лежа на животе, руки вперед. Наклонить и поднять голову.
- и. п. - то же. Поднять руки вверх, разгибая плечевой пояс, спину и удерживать голову в правильном положении.
- и. п. - лежа на спине. Приподнять голову и туловище, вернуться в и, п, Избегать приподнимания, приведения и поворота бедер вовнутрь.
- и. п. - то же. Поднимание туловища.

Упражнения для ног:

- и. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременно сгибать и разгибать ноги. Следить, чтобы занимающийся опирался всей стопой, не приводил бедра. Выбатывать последовательность и ритм движений.
- и. п. – то же. Одновременно и поочередно поднимать выпрямленные ноги. Избегать приведения и сгибания ног.
- и. п. – то же. Попеременно сгибать и разгибать ноги без опоры на стопы. Избегать приведения бедер, следить за ритмичностью движений.
- и. п. – то же, с прямыми ногами, разведенными на расстояние 10 см. Выполнение – сгибание и разгибание стоп.
- и. п. – сидя на скамейке, несколько развести ноги, стопы параллельны друг другу на полу. Поочередно поднимать и опускать переднюю часть стопы, опираясь на пятку.
- и. п. - стоя боком у гимнастической стенки, держаться за рейку. Стоя левым боком к стенке, покачать правой ногой вперед-назад, приставить ногу. То же другой ногой. Следить за опорой ноги на всю стопу.
- и. п. – стоя ноги вместе, руки вниз. Сделать шаг вперед, приставить ногу. Следить за опорой ноги на всю стопу.
- и. п. – стоя, держась руками за рейку. Сгибать и выпрямлять ноги, выбрасывая их вперед.
- и. п. – то же. Приседание. Следить за положением головы, опорой ноги на всю стопу, избегать сгибания спины.

Упражнения для туловища:

- и. п. – лежа на спине, ноги вытянуть и несколько развести, руки вдоль туловища. Повернуться на бок, ноги подтянуть, руки согнуть. Снова лечь на спину; то же самое, поворачиваясь на другой бок.
- и. п. – то же. Приподнять руки и ноги, произвольно подвигать ими.

- и. п. – то же. Сесть обхватить колени руками, подтянуть колени к груди, снова лечь на спину.
- и. п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях, прижать к туловищу. Выпрямить руки вперед, приподнять голову, снова согнуть руки.
- и. п. – лежа на спине, руки в стороны, ладонями вверх. Поднять прямые руки вперед, сделать хлопок, развести руки в стороны, опустить на пол. Избегать приведения и сгибания ног, откидывания головы назад, резкого разгибания и перекреста ног.
- и. п. – лежа на спине, руки поднять вверх и положить на пол. Поворачиваться со спины на живот и обратно.
- и. п. – встать на колени, сесть на пятки. Выпрямиться, поднять руки вверх, потрясти ими, опустить, снова сесть на пятки. Избегать внутреннего поворота бедер и стоп.
- и. п. – встать на колени. Наклониться вперед, встать на четвереньки, «потопать» руками, выпрямиться. Следить за опорой кистей на разогнутые пальцы, отведением большого пальца. Избегать сгибания и поворота головы в сторону.
- и. п. – сидя на полу, опереться руками сзади, ноги вытянуть вперед. Поднять туловище, прогнуться, голову сильно не закидывать назад. Опуститься.

Упражнения для коррекции мелкой моторики рук:

1. Сжимание пальцев в кулак и разжимание, круговые движения кистью. Развод прямых пальцев, и начиная с мизинца последовательное сгибание их в кулак. Одновременное и поочередное соприкосновение пальцев.
2. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.
3. Последовательные движения кистями рук в разных направлениях по показу педагога.
4. Перекладывание мелких предметов с места на место; перекладывание мячей разного диаметра.
5. Сжимание пальцами малого мяча, «колючего», мягкого мячика.
6. Комплекс упражнений:
 - «Пароход»
 - Пароход плывёт по речке,
И пытит он, словно печка.
 - «Очки»
 - Бабушка очки надела
И внучонка разглядела.

- «Стул»

Ножки, спинка и сиденье –
Вот вам стул на удивленье.

- «Стол»

У стола четыре ножки,
Сверху крышка, как ладошка.

- «Грабли»

Листья падают в саду,
Я их граблями смету.

- «Цепочка»

Пальчики перебираем –
И цепочку получаем.

- «Скворечник»

Скворец в скворечнике живёт
И песню звонкую поёт.

- «Краб»

Краб ползёт по дну,
Выставив клешню.

- «Бабочка»

Бабочка – коробочка,
Улетай под облачко.
Там твои детки
На берёзовой ветке.

Упражнения для коррекции осанки:

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

Упражнения для коррекции расслабления:

- встряхивание руками с опускание их вниз и наклоны вперед из и. п. стоя, руки вверх;
- встряхивание ног, согнутых в коленях, из и. п. лежа на спине;

- встряхивание рук, отведенных в сторону, из и. п. ноги врозь, руки в стороны;
- махи расслабленной ноги вперед-назад.

Упражнения на коррекцию дыхания:

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

Коррекция ползания:

1. Ползание по-пластунски.
2. Ползание на животе только с помощью на руках.
3. Ползание на спине только при помощи ног.
4. Ползание на четвереньках
5. Сочетание ползания на четвереньках с поворотами и разворотами.
6. Ползание на четвереньках всеми вариантами в сочетании с предметно - манипулятивными ручными действиями.
7. Ползание под различные предметы (препятствия).
8. Перелезания через препятствия.
9. Сочетание действий ползания, подлезания, пролезания, перелезания.
10. То же, но с предметами.
11. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
12. Ползание по гимнастической скамейке на животе и спине, подтягиваясь на руках.
13. Ползание «Гусеница». Наклониться вперед так, чтобы руки и ноги были на земле, и попросить ребёнка ползти как гусеница-пяденица: сначала выставлять руки вперед, затем подтягиваем ноги к рукам.

Лазанье

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, «разноименными» и «одноименными» способами; попеременно приставляя сначала руку, затем

ногу (например, начиная правой ногой и левой рукой, правой ногой и правой рукой).

Акробатические упражнения:

1. Полушпагат.
2. Стойка на лопатках.
3. «Ласточка».
4. «Кольцо». Из положения лёжа на животе пытаться сделать «кольцо» - дотянуть ноги к затылку.
5. «Корзинка». Пытаться соединять и разъединять ноги при выполнении данного упражнения.
6. Виды перекатов:
 - перекаты из группировки, сидя на краю мата;
 - перекаты из группировки, лёжа на спине;
 - перекаты из группировки, лёжа на боку.
8. Акробатический номер:
 - перекат на спину из группировки, сидя на краю мата;
 - перекат со спины в положение в упор присев;
 - из упора присев прыжок в высоту, руки вверх, вернуться в упор присев;
 - принять положение группировки сидя;
 - перекат на спину и обратно;
 - перекат на спину в положение «берёзка»;
 - опустить ноги и из положения лёжа на спине перейти в положение лёжа на животе – упражнение «колечко».

Упражнения игрового стретчинга:

1. «Страус». И. п. – встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены. Не сгибая колени, наклониться вперёд, стараясь лбом коснуться колен, Руки соединить сзади.
2. «Паучок». И. п. – встать, расставив ноги как можно шире. Согнуть правую ногу в колене, перенести на неё тяжесть тела. Левую ногу выпрямить. Не возвращаясь в и. п., перенести тяжесть тела на левую ногу, правую выпрямить.
3. «Самолёт». И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперёд, голова поднята. Не меняя положения ног, правой прямой рукой потянуться к правой ноге, левая прямая рука поднимается вверх. Повторить в обратном порядке.
4. «Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед – медленно выпрямить руки и поднимая голову,

максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову.

5. «Пловец». Из положения лежа на груди – движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола.

6. «Лодочка». Лежа на животе – отвести руки назад и поднять ноги, покачаться.

7. «Рыбка». И. п. – лёжа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони положить на пол уровне плеч. Плавно, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы.

8. «Кукушечка». И. п. – то же. Поднимать всё тело. Опираясь только на ладони и кончики пальцев ног. Выпрямляя руки, прогнуться насколько возможно, запрокидывая голову назад.

9. «Кузнечик». И. п. – лёжа на животе, касаясь пола подбородком, руки вдоль тела. Медленно поднять правую ногу как можно выше, задержать. Вернуться в и. п. Повторить всё с левой ноги.

10. «Улитка». И. п. – лёжа на спине, ноги вместе, носочки натянуты, руки вдоль тела ладонками вниз. Медленно поднять прямые ноги, затем таз и всё тело в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжать заносить ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола. Постараться поставить ноги подальше за головой.

11. «Кошечка». И. п. – стоя на коленях, прямые руки на пол на уровне плеч.
- поднять голову, максимально прогнуть спину («Ласковая кошечка»);
- опустить голову, максимально выгнуть спину («Сердитая кошечка»)

12. «Лисичка». И. п. – сесть на пятки, руками за спиной взяться за локти. Сесть справа от пяток, Затем слева.

13. «Книжка». И. п. – сидя на полу, ноги вытянуты, руки поднять вверх, ладонями вперёд. Не сгибая ног нагнуться вперёд, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Коснуться лбом колен. Руки при этом сгибаются в локтях. Стараться грудью коснуться ног.

14. «Ёжик». И. п. – сесть на пол, скрестив ноги. Прямые руки в замке за спиной. Поднять руки, насколько возможно. Стараться лбом коснуться ног.

15. «Замочек». И. п. – то же. Одну руку завести за голову, другую за спину. Постараться взять пальцы обеих рук в замок.

16. «Бабочка». И. п. – сидя на полу, согнуть ноги в коленях, соединить стопы, колени развести, руки на коленях. Опустить развёрнутые колени до пола, надавливая на них руками.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности:

1. Упражнения из и. п. стоя:

- приподнимание на носках вместе и попеременно,
- перекат с пятки на носок и обратно,
- полуприсед и присед на носках,
- поднимание пяток, без отрыва от пола пальцев ног,
- полуприсед на гимнастической рейке с хватом рук на уровне груди.

2. Упражнения из и. п. сидя:

- сед, ноги параллельно, приподнимание пяток вместе и попеременно,
- сидя, тыльное сгибание стоп вместе и попеременно,
- сидя, захват пальцами ног мелких предметов и их перекладывание,
- сед по-турецки,
- подгребание пальцами матерчатого коврика.

3. Упражнения в и. п. лёжа:

- оттягивание носков,
- стопы на полу, разведение пяток в стороны и обратно,
- поочередное поднимание пяток от опоры,
- ноги согнуты, бёдра разведены, стопы касаются подошвами друг друга-отведение и приведение стоп в области пяток с упором на переднюю часть стопы,
- лёжа на спине, поднимание прямых ног, носки на себя,

4. Игровые упражнения:

«Сборщик», «Гусеница», «Художник», «Барабанщик», «Эквилибрист», «Кораблик», «Маляр», «Мельница», «Окно».

Упражнения для коррекции равновесия:

1. «Солдатик». И. п. – стоя, руки на талию. Медленно поднять одну ногу, сгибая её в колене, затем выпрямить, задержать в максимально поднятом положении.
2. «Ласточка». И. п. – стоя, руки на талии. Медленно отвести прямую ногу в сторону, назад, наклоняясь и переходя в «ласточку», максимально задержаться в этом положении.
3. «Балерина». И. п. – стоя, ноги в линию, носок одной ноги касается пятки другой. Попеременное выполнение наклонов туловища вперёд и в стороны.
4. «Канатоходец». Ходьба по нарисованной на полу линии.
5. «Жмурки». Ходьба с закрытыми глазами.
6. «Жонглёр». Подбросить мяч вверх, повернуться на 36 гр. и поймать мяч.
7. «Циркач». Ходьба спиной вперёд.

8. «По мостику». Ходьба по скамейке, переступая через препятствия; с приседаниями на середине скамейки, боком приставными шагами.
9. Передвижение вперед, назад, боком, повороты на двух ногах.
10. Ходьба по рейке гимнастической стенки.
11. Стойка на носках.
12. Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая в сторону; нога в сторону, руки в стороны; нога назад, руки вверх.
13. Передвижение на четвереньках вперед, назад.

Упражнения для коррекции координации рук и ног:

1. Попеременно выставлять вперед на носок правую и левую ногу.
2. Присед с махами обеих рук вперед и назад.
3. Присед с движениями правой и левой руки попеременно.
4. Делать шаг вперед правой ногой и вытягивать вперед левую руку и наоборот.
5. Рука правая вперед, в сторону, вниз; то же левой; одновременно двумя.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений:

1. Переноска предметов к определенному ориентиру, находящийся справа, слева, впереди, сзади. Переноска 2 – 3 предмета в заданное место (в угол зала, в центр зала, к гимнастической скамейке).
2. Определение интервалов времени (дольше, меньше).
3. Сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя и лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами.
4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
5. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции педагога.
6. Ходьба по ограниченному коридору (между начерченными линиями, палками, верёвками, скамейками).
7. Ходьба на определённое расстояние и возвращение на прежнее место.

Ритмопластика:

1. «Струночка», «Кобра», «Звезда», «Травинка на ветру», «Дерево», «Тянемся к солнышку»
2. «Штанга», «Шарик», «Пружинки», «Кулачки». «Кораблик», «Огонь и лёд», «Пляж», «Море».
3. «Пальма»:

- «Выросла пальма большая пребольшая», - руки вверх.
- «Завяли листочки», - уронить кисть.
- «Ветви», - от локтя.
- «И вся пальма».
- 4. «Поймай хлопок». Реакция на хлопок педагога.
- 5. «Насос и надувная кукла». Выполняется в парах. Один изображает сдутую куклу, второй накачивает ее, затем кукла опять сдувается.
- 6. «Снеговик». Мышцы напряжены, ноги врозь, руки согнуты перед грудью. «Пригрело солнышко, снеговик начал медленно таять», - мышцы расслабляются.
- 7. «Как живешь?». Дети отвечают на вопросы «Вот так» и изображают жестом.
- Как живешь? А плывешь? Как бежишь? Вдаль глядишь? Ждешь обед? Машешь вслед? Утром спишь? А шалишь?
- 8. «Ёжик». И. п. – лежа на спине, руки вдоль головы. «Ёжик съежился, свернулся, развернулся, потянулся (на живот), 1 – 5 (лодочка), ёжик съежился опять».

Ритмические упражнения:

1. Отстукивание или прохлопывание заданного ритма.
2. Ходьба с хлопками в различном темпе; ходьба с музыкальным сопровождением; переходом на бег; бег, подскоки.
3. Круговой групповой танец; спонтанный, неструктурированный танец
4. Под музыку в разном темпе – общеразвивающие упражнения с предметами и без; дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и на растягивание; волны руками, туловищем; упражнения на равновесие; прыжки со сменой положения ног, с поворотами.
5. Упражнения спортивно-гимнастического стиля (махи, наклоны, выпады, на силу). Разновидности ходьбы, танцев, шаги.
6. Комплекс «Игрушки»
 - 1) «Чебурашка». И. п. – о. с.
1-3 шага на месте или с продвижением; 4 притоп с полунаклоном в сторону притопывающей ноги, руки к ушам, локти вниз, ладони вперед; 5 -8 – то же, но с другой ноги.
 - 2) «Матрёшка»: И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе; 1 -4 – два раза подняться и опуститься на носках; 5 – 7 два наклона головы вправо, указательный палец право руки к правой щеке; 8 – и. п. ; 9 – 16 – то же в другую сторону.
 - 3) «Лягушонок»: И. п. – то же.

- 1 – руки вперёд;
- 2 – полуприсед, руки в стороны;
- 3 – 6 повторить 2 раза движения счётов 1 – 2; 7 – 8, и. п.

4) «Насос»: И. п. – о. с.

- 1 – полуприсед, руки вверх;
- 2 – и. п.;
- 3 – наклон вперёд, руки назад;
- 4 – и. п.

Повторить 8 раз.

4) «Гуси»: И. п. – о. с.

- 1 - 2 - руки дугами в стороны – вверх – вдох;
- 3 – 4 – руки вниз – выдох.

5) «Буратино»: И. п. – о. с.

1 – 2 – поворот туловища вправо, руки согнуты, пальцы врозь к носу; 3 – 4 то же, но в другую сторону.

6) «Цапля»: И. п. – о. с.

- 1 – правую ногу согнуть вперёд;
- 2 – наклон вперёд;
- 3 – правую ногу и туловище выпрямить;
- 4 – и. п.;
- 5 – 8 – то же, но левой ногой.

7) «Качели»: И. п. – широкая стойка.

- 1 – выпад влево, руки влево – вверх;
- 2 – и. п.;
- 3 – выпад вправо, руки вправо – вверх;
- 4 – и. п.

Корректирующие упражнения с элементами хореографии

Ходьба с различными движениями рук:

1. Мягкий шаг (с носка с постепенным перекатом на всю стопу).
2. Высокий шаг (свободный вынос бедра, голень вертикальна).
3. Острый шаг (резко).
4. Широкий шаг (как выпад с сильным взмахом рук).

Три позиции рук:

1-я позиция: руки впереди на высоте диафрагмы, ладони обращены к туловищу, локти округлены и обращены в стороны, плечи опущены, пальцы одной руки на расстоянии 5 – 10 см. от пальцев другой;

2–я позиция: округлённые руки разведены в стороны и находятся несколько ниже плеч и немного впереди туловища, локти по сравнению с 1 – й позицией несколько выпрямлены и обращены назад, ладони обращены друг к другу;

3–я позиция: руки вверху (в поле зрения), кисти и локти находятся несколько впереди лица и обращены в стороны, ладони вниз.

Три позиции ног:

1–я позиция: пятки соединены, носки развёрнуты в стороны;

2–позиция: ноги врозь на расстоянии длины ступни, носки развёрнуты в стороны;

3–я позиция: пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развёрнуты в стороны.

Упражнения для ног у опоры:

- полуприседание (без отрыва пяток от пола);
- приседание (из 1 – й позиции приседая, постепенно поднимать пятки, колени в стороны, спина прямая; из 2 – й позиции выполнять на всей стопе, не отрывая пяток от пола);
- выставление ноги в различных направлениях (движение выполнять точно по прямой, скользя стопой по полу, затем поднять пятку и ногу предельно вытянуть в подъёме; возвращение ноги обратно начинать с движения носка назад; при движении вперёд и назад носок свободной ноги останавливается против опорной пятки);

Корректирующие упражнения с элементами художественной гимнастики

Упражнения без предметов

Пружинные движения:

1. Пружинные движения руками (одновременно, попеременно и одновременно в различных направлениях).

2. Пружинные движения ногами:

- на двух ногах стоя на месте;
- подъём на полупальцы и опускание на ступню не сгибая коленей;
- стоя на всей ступне сгибание и разгибание коленей;
- переносы тяжести тела с ноги на ногу стоя на месте и передвигаясь вперёд и назад.

3. Целостное пружинное движение (опускание тела в присед).

Волнообразные движения:

1. Волнообразные движения кистью и руками (в любом направлении; плечо является ведущим звеном, предплечье и кисть следует за ним).
2. Волнообразные движения туловищем (и. п.: упор стоя на коленях, сед на пятках, стоя на коленях).

Взмахи

1. Взмахи руками.
2. Взмахи туловищем:
 - сед на пятках, наклон туловища и головы вперёд, руки назад; взмахом туловища вперёд встать на колени.
 - сидя на правом бедре, наклон влево, руки влево; взмахом туловища встать на колени, руки вниз; и наоборот;
3. Взмахи ногами (с опорой и без).

Повороты

Повороты на двух ногах переступанием на носках (колени не сгибать, спину держать прямо, мышцы ног и туловища напряжены, руки на поясе или в стороны).

Упражнения с предметами

Упражнения с мячом:

1. Удержания мяча в и. п.:
 - мяч лежит на ладони;
 - мяч поддерживают пальцами с боков, не касаясь его ладонями.
2. Броски и ловля.
3. Отбивы мячей.
4. Перекаты мяча (по полу, между ладонями – руки немного согнуты и по различным частям тела).

Упражнения с обручем:

1. Хваты обруча:
 - двумя руками снаружи;
 - двумя руками изнутри;
 - одной рукой сверху и снизу.
2. Повороты обруча в сочетании с движением туловища.

3. Вращения обруча правой и левой рукой; передача обруча из одной руки в другую не останавливая вращения.
4. Броски обруча: вертикальный и горизонтальный.
5. Вращение обруча на талии.
6. Прыжки, вращая обруч как скакалку: двумя ногами, с одной ноги на другую.
7. Перекаты обруча по полу из одной руки в другую.

Упражнения с лентой:

1. Махи (стоя на месте; в сочетании с различными шагами и несложными движениями тела.):
 - большие лицевые махи;
 - махи в боковой плоскости;
 - горизонтальные махи.
2. Круги:
 - лицевые круги;
 - круги в боковой плоскости;
 - горизонтальные круги над головой.
3. Змейки:
 - вертикальная змейка в лицевой плоскости;
 - вертикальная змейка по полу в боковой плоскости;
 - горизонтальная змейка по полу;
 - горизонтальная змейка над головой.
4. Спирали:
 - вертикальные;
 - спирали в лицевой плоскости;
 - горизонтальные спирали.
5. Восьмёрки.

Тема: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

Упражнения на гимнастической скамейке:

1. Сидя поперек скамейки, руки на поясе – встать, руки вверх.
2. И. п. то же, ноги прямые – наклоны к одной ноге, к другой.
3. И. п. то же, руки вперед – махи ногами поочередно.
4. Упражнение «велосипед», держась руками за скамейку, круговые движения ногами.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, ноги на полу.

6. Прогибание туловища назад в положении лежа на скамейке на бедрах.
7. Одна нога на полу, другая на скамейке, руки на поясе – присед, руки в стороны.
8. Одна нога на полу, другая на скамейке, руки за голову – наклоны в стороны.
9. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке.
10. Сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты вперед, руки держаться за край скамейки – присесть на пол и обратно, оставляя руки на скамейке.

Упражнения у гимнастической стенки:

1. Различные наклоны, повороты, махи ногами, подъемы на носки – держась за стенку спереди, сзади, стоя боком, держаться одной рукой.
2. Стоять спиной к стенке, держаться за рейку на уровне головы, плеч - прогибание туловища.
3. Вис на стенке – поднимание ног прямых и согнутых в колене.
4. Лечь на спину, зацепиться носками за вторую рейку – принять положение сидя, вернуться в и. п. (положение рук различно).

С гимнастическими палками:

1. Удерживание гимнастической палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой, за спиной.
2. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой.
3. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой.
4. Перехваты гимнастической палки. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.
5. В паре перетягивание палки на свою сторону в положении сидя; приседания.
6. Стоя, ноги врозь, палка над головой – полуприсед, наклон в одну сторону, и. п. – полуприсед, наклон в другую сторону.
7. Стоя, палка сзади обеими руками – наклон вперед, палка вверх;
8. Сидя на полу, прямые ноги, палка впереди на полу, наклон – достать палку;
9. Лежа на спине, палка за головой в обеих руках – поднять согнутые колени, перешагнуть через палку, выпрямить ноги и вернуться в и. п.

С малыми обручами:

1. Выполнение упражнений из и. п.: обруч перед собой, над головой.
2. Приседания с обручем в руках.

3. Прокатывание и ловля обруча. Прыжки из обруча в обруч. Перешагивание через обруч.
4. Обруч справа или слева от себя вертикально к полу – обойти вокруг него и вернуться обратно. То же и пролезть в него и обратно
5. Вращение обруча на полу правой и левой рукой.
6. Выполнение упражнений с обручем (обруч вверх, обруч вправо, влево) с различными сочетаниями. Перехватывание обруча в ходьбе и беге.

С маленькими мячами:

1. Сгибание, разгибание рук с удержанием мяча, вращение мяча вокруг кисти.
2. Броски мяча вверх, в стену, ловля мяча с отскока от пола, от стены.
3. Отбивание мяча от пола одной рукой, затем другой и двумя.
4. Ударить мячом о стену, поймать его с отскока от стены.
5. Передача мяча из руки в руку вокруг шеи, туловища.
6. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, под коленом.
7. Разбрасывание и собирание мячей, прокатывание одного и двух на встречу мячей, в положении сидя, лежа на животе, ловля после прокатывания.
8. Катание мяча между ногами «восьмеркой». Катание ногой, рукой – вращающие движения, в парах друг другу.

Упражнения с фитболами:

1. Катание, перекатывание, по полу, по скамейке, между ориентирами в различных исх. положениях.
2. Удержание мяча одному, в парах, в кругу.
3. Отбивание фитбола с различными видами ходьбы; передачи друг другу.
4. Упражнения сидя с различным положением рук, ног; переходы из положения сидя в положение лежа на спине. Упражнения лежа спиной на фитболе: поднятие головы, туловища. Упражнения лежа животом на фитболе: парение ласточкой; ходьба на руках (ноги на фитболе), отжимание от пола.
5. Покачивания на фитболе в различных исходных положениях.
6. Сед на пятки, руки в опоре на мяч – откатить мяч руками вперед, вытянуть позвоночник.
7. Упражнения лежа на спине, ноги на фитболе: поднятие головы, таза, ног.
8. Лежа на спине, ступнями опора на мяче: покачивание ногами.
9. Использование фитбола для общей релаксации организма.

2.2 Упражнения на развитие силы

Тема: работа на тренажерах: велотренажёр, мини-пеппер, гребля, беговая дорожка, силовые тренажёры (с утяжелением и без).

Тема: упражнения без предметов: поднимание туловища из положения лёжа на спине, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, из упора на пятках пружинистые движения, отрывая колени от пола, приседания у гимнастической стенки, держась двумя руками, одной рукой, самостоятельно (не отрывая пяток).

Тема: упражнения с предметами: упражнения с гантелями в разных исходных положениях, работа с амортизаторами.

2.3 Лёгкая атлетика

Тема: коррекция ходьбы:

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

Тема: коррекция бега:

- на месте;
- по кругу – в колонне по одному;
- в чередовании с ходьбой;
- в медленном темпе (30-40 сек; 50-60 сек; 2 мин.);
- между предметами.

Тема: коррекция прыжков:

- прыжки на двух ногах на месте;
 - подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);
 - прыжки вверх из глубокого приседа;
 - прыжки в глубину с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением;
- Прыжки на батуте:

- «Зайка-попрыгайка». Произвольные прыжки с поддержкой и без поддержки.
- «Попрыгунчики». Прыжки с активныммахом рук вперёд – вверх.
- «С пенёчка» Прыжки на батуте и спрыгивание с него.
- «Пляска». Прыжки и подскоки с различными дополнительными движениями рук, головы и туловища.

Тема: коррекция метания:

- прием и передача мяча по кругу, в колонне;
- произвольное метание малых и больших мячей в игре;
- бросание и ловля мячей;
- метание большого мяча двумя руками: из – за головы и снизу с места в стену;
- броски мяча в горизонтальную цель (обруч, корзину).

2.4 Подвижные игры

«Достань игрушку», «Футбол», «Пятнашки с мячом», «Проворные мотальщики», «Снайперы», «Землемеры», «Меткий футболист», «Грибники», «Пройди и не задень», «Дотронься до мяча», «Позвони в колокольчик», «Поймай бабочку», «Перенеси кегли», «Стой», «По узенькой дорожке», «Подбрось-поймай», «Подбрось повыше», «Перебрось через веревку», «Попади в обруч», «К своим флажкам», «Отгадай, чей голосок?», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Слушай сигнал», «Метко в цель», «Фигуры», «Заяц без дома». «Кто дальше бросит», «Горячий мяч», «Ладушки», «Зайчики».

Весёлые эстафеты.

Раздел 3. Воспитательно-образовательные мероприятия

В ходе проведения рекреационных мероприятий можно использовать природные ресурсы и следует применять следующие формы:

- турпоходы выходного дня;
- лыжные прогулки;
- подвижные игры;
- физкультурно-спортивные праздники;
- упражнения и игры в воде.

Также в содержание воспитательно-образовательных мероприятий могут входить:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- оформление стендов и газет.

Раздел 4. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях, разбор соревнований.

Мониторинг результатов освоения Программы

Способы отслеживания результативности по Программе:

1. В соответствии с законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 «освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся».

Вместо аттестации проводится наглядный контроль за выполнением упражнений, разработаны требования к умениям и навыкам по окончанию каждого года обучения.

Требования к умениям и навыкам на конец 1 года обучения:

Гимнастика

1. Формирование правильной осанки, умения сохранять её в положении лёжа, сидя.
2. Формирование обобщённых представлений о возможностях основного движения.
3. Катание обручей, мячей.
4. Ползание, пролезание, подлезание, перелезание через предметы.
5. Закрепление умения контролировать положение тела, ориентироваться в пространстве.
6. Формирование правильного дыхания, навыков рационального дыхания с движением.
7. Обучение расслаблению мышц посредством специальных упражнений.

Упражнения на развитие силы

1. Познакомиться с тренажёрами. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Овладение навыками работы на тренажёрах.
2. Умение удерживать в руках гантели весом 0,5 кг.
3. Умение выполнять приседания на двух ногах, поднимание туловища из положения лёжа на спине.
4. Умение ходить на руках, туловище на фитболе (с помощью тренера).

Легкая атлетика

1. Знать: где правая и левая сторона, верх и низ.
2. Правильно дышать при выполнении упражнений в различном темпе.
3. Умение подпрыгивать на месте, спрыгивать с небольшой высоты 15 – 20 см (с помощью тренера).
4. Освоение техники приставного шага.
5. Освоение технических характеристик бега, метания в цель и на дальность.

Подвижные игры.

1. Знать правила и поведение во время игры.
2. Уметь целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством тренера.

Упражнения с элементами хореографии и художественной гимнастики

1. Уметь сохранять правильную осанку при выполнении упражнений.
2. Выполнять ходьбу с различными движениями рук.

Требования к умениям и навыкам на конец 2 года обучения:

Гимнастика

1. Знать, что такое фитбол и как правильно использовать его на занятии. Уметь правильно сидеть на фитболе: стопы параллельно друг другу, следить за правильной осанкой.
2. Выполнять упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на дыхание и расслабление.
3. Выполнять упражнения с предметами.
4. Выполнять движения в соответствии с заданным темпом, выдерживание ритма движений в сопровождении музыки, подсчёта.
5. Самостоятельное выполнение простых и известных упражнений.
6. Лазанье по гимнастической стенке разными способами: вверх – вниз, с одного пролёта гимнастической стенки на другой.
7. Принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке

Упражнения на развитие силы

1. Знать технику безопасности при работе на тренажерах. Предупреждение и коррекция неправильных движений и положений тела на тренажёрах, следить за правильным дыханием.
2. Выполнять упражнения с гантелями, с набивным мячом.
3. Выполнять висы на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (ноги на фитболе).

Легкая атлетика

1. Правильное дыхание во время ходьбы и бега.
2. Закрепление умения ходить и бегать, соблюдая координацию движений рук и ног, в разном темпе, в разных направлениях.
3. Знать свое место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!»
4. Выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции педагога.
5. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.
6. Прокатывание мяча ногой в заданном направлении.

Подвижные игры

Уметь выполнять правила общественного порядка и правила игры.

Упражнения с элементами хореографии и художественной гимнастики

1. Выполнять основные движения по позициям.
2. Формирование правильного дыхания.

Требования к умениям и навыкам на конец 3 года обучения:

Гимнастика

1. Знать: приемы самостраховки; понятия: гимнастическое упражнение, колонна, шеренга, круг; элементарные сведения о снарядах и предметах.
2. Знать правила поведения на занятиях гимнастикой.
3. Выполнять повороты, разновидности ходьбы, бега.
4. Выполнять перестроение в круг из колонны.
5. Сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках.

6. Согласовывать движения рук и ног в лазаньи по гимнастической стенке; по гимнастической скамейке.
7. Выполнять группировки, перекаты, стойку на лопатках.
8. Выполнять упражнения с гимнастической палкой, обручем, мячом.
9. Выполнить акробатический номер.

Упражнения на развитие силы

1. Выполнять упражнения на тренажёрах, следить за правильным дыханием.
2. Овладение навыком расслабления мышц после силовых упражнений.

Легкая атлетика

1. Знать положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.
2. Уметь бежать в медленном темпе 2 мин.
3. Выполнять прыжки на одной ноге, прыжки в высоту с места.
4. Ориентироваться в пространстве при упражнениях в ходьбе, равновесии, преодолении препятствий.
5. Метать мячи в цель правой и левой рукой.

Подвижные игры

1. Знать содержание 2-3 разученных игр.
2. Самостоятельно играть в простейшие игры под контролем педагога.

Упражнения с элементами хореографии и художественной гимнастики

1. Сохранение правильной осанки и правильного дыхания в сочетании с движениями.
 2. Уметь правильно держать гимнастические предметы.
 3. Выполнять упражнения с гимнастическими предметами.
- 2. Участие в соревнованиях, их результаты.**
- 3. Отслеживание личных достижений обучающихся, для того чтобы:**
- организовать индивидуальный подход к ребенку;
 - оценить, насколько выросли его личные спортивные возможности;
 - создать ситуацию успеха в образовательном процессе.

Формы фиксации результатов мониторинга:

- протоколы соревнований;
- дипломы и грамоты;
- отзывы детей и родителей;
- фото- и видеозаписи;
- журнал посещения учебно-тренировочных занятий;
- сохранность контингента;
- открытые занятия;
- показательные выступления

Методическое обеспечение Программы

Воспитательно-образовательные мероприятия

Воспитательная работа с детьми с ОВЗ должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями обучающегося, с учебными учреждениями, шефами, волонтерами.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы *убеждения* и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов Великой Отечественной войны, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, самостоятельные занятия по совершенствованию двигательного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание ребёнка. Важное значение имеет самовоспитание моральных и нравственных качеств.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательно-образовательных мероприятий в рамках адаптивной физической рекреации, которая направлена на удовлетворение потребностей в движении и связана с активным отдыхом, восстановлением сил, использованием природных возможностей. Для детей с различными отклонениями в развитии адаптивная физическая рекреация это не только биологически оправданная двигательная деятельность, но и возможность

расширить круг общения, а также расширить эмоциональное и интеллектуальное проявление личности

Участие в соревнованиях

Обучающиеся с ОВЗ принимают участие:

1. В спортивно-массовых мероприятиях учреждения.
2. В соревнованиях городского уровня.
3. В спортивно-массовых мероприятиях со здоровыми детьми, что способствует социализации и дальнейшей интеграции обучающихся с ОВЗ.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и Положение о соревнованиях.

К участию в соревнованиях дети с ОВЗ допускаются на основании медицинского допуска.

Основной целью соревнований является:

1. Популяризация занятий адаптивным спортом среди обучающихся с ОВЗ.
2. Социальная адаптация в обществе.
3. Контроль за уровнем физического развития.
4. Приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.
5. Пропаганда здорового образа жизни.

Психофизические особенности детей 5-8 лет с ОВЗ

Особенности двигательного развития детей с ОВЗ:

1. Нарушения физического развития: отставание в длине и массе тела; ожирение; деформация стопы; низкие показатели жизненной ёмкости лёгких; нарушение развития грудной клетки; деформация черепа; лицевого скелета; дисплазия;
2. Недостатки в развитии основных движений;
3. Нарушения в развитии основных физических качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей на 15-20 %, быстроты движений на 10-15 %, скоростно-силовых качеств на 15-30 %, подвижности в суставах на 10-20 %.

Психомоторное недоразвитие детей с ОВЗ проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты,

недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика. У них наблюдаются грубые нарушения осанки, ходьбы, бега, прыжков. При выполнении двигательного действия некоторые дети не могут обдумать задание, не могут правильно повторить инструкцию, самостоятельно исправить ошибки. При выполнении повторных действий наблюдается слабая степень осмысления и сосредоточенности внимания.

Основными из нарушений двигательной сферы детей с ОВЗ являются: расстройство координации и точности движений, быстрота и сила.

Систематические занятия физическими упражнениями способствуют активному увеличению резервов детского организма, поэтому необходимо наиболее полно использовать их в целях коррекции нарушенных функций у детей.

Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому детям 5-8 лет с ОВЗ особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ребёнка в обществе, формированию духовных способностей ребёнка.

В начале обучения необходимо совершенствовать самые простые движения, осуществлять контроль за ними. Очень важно, чтобы все навыки и умения формировались на основе правильных элементарных движений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Разучивать движение нужно в медленном темпе, чтобы проследить, какие ошибки допускают дети, и попытаться своевременно их устранить.

Физические упражнения способствуют развитию у детей с ОВЗ умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Нормальное двигательное развитие способствует активизации психики и речи ребёнка, которые в свою очередь стимулируют становление двигательных функций, связи между развитием мелких мышц, движениями руки и речью.

В функциональном созревании двигательного анализатора первостепенную роль играет двигательная активность ребёнка. Чем больше движений совершает он в повседневной жизни, в процессе повседневной деятельности, во время занятий физической культурой, тем больше образуется временных связей между двигательными и другими анализаторами и связей внутри самого двигательного анализатора.

Структура и содержание занятия:

Подготовительная, основная, заключительная части.

1. В *подготовительной части* выполняются общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов в медленном и среднем темпе, чередуя с дыхательными. Используются подвижные игры для разминки и подготовки к основной части (от 5 до 15 минут).
2. В *основной части* подбираются упражнения на овладение простейшими двигательными навыками, на развитие основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости), а также на развитие гибкости и координации движений. В конце основной части проводятся упражнения с элементами хореографии и художественной гимнастики, футбол – гимнастика, упражнений на специальных тренажёрах.
3. В *заключительной части занятия* используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление).

Большая часть упражнений при занятиях с детьми дошкольного возраста с ОВЗ имеет характер игры, т. е. кроме метода строго регламентированного упражнения применяется и игровой метод. Игровой метод предусматривает применение не только игр и эстафет, но и различных упражнений, выполняемых в соревновательных условиях, либо с дополнительной эмоциональной окраской.

Строевые упражнения.

Строевые упражнения являются средством организации группы и целесообразного её размещения на площадке. Строевые упражнения способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа, формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние обучающихся, могут служить средством снижения физической нагрузки.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Отличительной особенностью упражнений общеразвивающего и корригирующего характера является их определённое, направленное воздействие как на организм в целом, так и на отдельные группы мышц. При выполнении данных упражнений нагрузку следует увеличивать постепенно.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения применяются в подготовительной части занятия и служат для организации обучающихся, для подготовки функциональных систем организма к решению задач основной части занятия.

Корригирующие упражнения следует применять, учитывая особенности физического развития детей и специфику нарушений двигательной сферы ребёнка.

Упражнения с элементами хореографии и художественной гимнастики.

Упражнения с элементами хореографии и художественной гимнастики способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, выносливости, скоростно-силовых качеств. Выполнение танцевальных упражнений под музыку вызывает у обучающихся ощущение радости, поднимает эмоциональное состояние, общую культуру поведения.

Особенности организации образовательной деятельности занятий:

- занятия проводятся с учётом показаний и противопоказаний, вида нарушений, степени тяжести течения основного заболевания;
- в зависимости от степени тяжести заболевания ребёнка и от усвоения им программного материала тренер по своему усмотрению может увеличивать объём содержания одного раздела программы за счёт уменьшения объёма содержания другого раздела;
- занятия не являются строго регламентированными по времени, учитывается самочувствие детей, их эмоциональное состояние;
- задания выполняются с учётом физических возможностей ребёнка - пассивно (с помощью тренера), активно-пассивно (ребёнком с помощью тренера), активно (ребёнком самостоятельно).

Методические указания при выполнении упражнений:

Упражнения для коррекции мелкой моторики рук необходимо выполнять 3-5 раз в медленном темпе сначала одной рукой, затем – другой, а в завершении – двумя руками вместе.

Акробатические упражнения выполняются на коврике и со страховкой.

Упражнения игрового стретчинга необходимо выполнять медленно, без рывков.

Упражнения с элементами хореографии выполняются со следующими указаниями:

1. Позиции рук: кисти рук держать легко, без напряжения; средний палец приближён к первому.

2. Позиции ног: масса тела распределяется равномерно на обе ноги, пальцы крепко прижаты к полу, колени предельно выпрямлены, ягодичные мышцы и мышцы ног напряжены, грудь развёрнута, плечи опущены, спина прямая, голова держится прямо и свободно, мышцы шеи не напряжены.
3. Упражнения могут выполняться под музыку.
4. Позиции ног следует начинать изучать у опоры (рейка гимнастической стенки).
5. При выполнении движений лицом к опоре обе руки, незначительно согнутые в локтях, опираются о рейку гимнастической стенки на ширине плеч, немного выше пояса.
6. Делая упражнения спиной к опоре, надо держаться за опору вытянутыми в стороны руками, плотно прижимаясь к ней спиной.
7. В положении стоя боком к опоре одна рука (полусогнутая в локте) опирается о рейку несколько выше пояса и впереди тела. Если на опоре левая рука, то движения выполняются правой ногой, и наоборот. Упражнения выполняются поочередно обеими ногами.

Корректирующие упражнения с элементами художественной гимнастики выполняются со следующими указаниями:

1. Пружинные движения ногами следует начинать изучать у опоры.
2. При выполнении целостного пружинного движения следить за равномерным сгибанием тела во всех суставах.
3. При выполнении волнообразных движений руками движения должны быть мягкими, плавными.
4. Хват ленты должен быть не напряжённым.
5. Поддерживать последовательность, непрерывность при выполнении движений лентой, плавность движений.
6. Мячи использовать малых размеров и обязательно резиновые.
7. Обручи использовать малых и средних размеров и только пластмассовые.

Упражнения с фитболами выполняются со следующими указаниями:

1. Упражнения выполняются с поддержкой тренера и самостоятельно.
2. Можно использовать музыкальное сопровождение.
3. Избегать быстрых и резких движений.
4. Не задерживать дыхание в положении лёжа на мяче.
5. При выполнении упражнений лёжа на спине и животе голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
6. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
7. Правильная посадка на фитболе (спина прямая, стопы на полу параллельно друг другу).

Упражнения на развитие силы выполняются без сильных рывков при выполнении упражнений.

Содержание и организация занятий с детьми с нарушением слуха

К категории детей с нарушением слуха относятся только дети, имеющие стойкое (т.е. необратимое) двустороннее (на оба уха) нарушение слуховой функции, при котором нормальное (на слух) речевое общение с другими затруднено или невозможно.

В зависимости от степени потери слуха принято различать две категории: глухоту и тугоухость.

Для таких детей полноценное овладение учебным материалом представляет определённые трудности. У таких детей наблюдаются значительные психические и двигательные нарушения.

Характеристика типичных нарушений слуха:

- задержка моторного развития;
- задержка психического развития;
- нарушение речи;
- нарушение памяти, внимания и мышления;
- нарушение общения;
- нарушение реагирующей способности;
- нарушение пространственно-временной ориентации;
- нарушение осанки;
- заболевания дыхательной системы;
- вегетативно-соматические расстройства;
- неустойчивость эмоциональной сферы.

Характеристика нарушений в двигательной сфере:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в целом по сравнению со слышащими;
- низкий уровень развития силовых качеств;
- замедленная скорость обратной реакции.

Занятие с глухими детьми строится по общепринятой схеме и состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части занятия необходимо сосредоточить внимание обучающихся на решении основных его задач. Первые упражнения

должны быть лёгкими по нагрузке: разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении и на месте.

В основной части занятия решают наиболее сложные учебно-воспитательные задачи: освоение и совершенствование двигательных действий, развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств личности. В начале основной части осваивают сложные двигательные действия или закрепляют ранее пройденный материал. Упражнения для развития физических способностей обычно проводят в такой последовательности: скорость, быстрота двигательного действия, сила, выносливость. Упражнения должны носить игровой и соревновательный характер.

Для развития быстроты и скорости применяют бег с ускорением, эстафеты, игры с передвижением, прыжками, переносом мячей.

Чтобы развивать скоростно-силовые способности, больше времени отводят упражнениям с мячами: подбрасывания вверх, броски, передачи, прыжки с продвижением на одной ноге, на двух ногах, прыжки через предметы.

Для развития равновесия используют статические и динамические упражнения: ходьбу по скамейке, ленточке; ходьбу на носках, левым и правым боком; стойку на одной ноге, на двух ногах с открытыми и закрытыми глазами.

В заключительной части занятия рекомендуется проводить подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, дыхательные упражнения.

При выполнении специальных упражнений на занятиях с глухими детьми чаще всего применяют следующие методы: игровой, соревновательный, повторный, круговой, переменный и интервальный.

Общая схема проведения занятия с ребёнком с нарушением слуха:

1. Обращение на себя внимания учащихся;
2. Показ упражнения;
3. Демонстрация графического изображения упражнения (схема, рисунок, фото);
4. Называние упражнения, его основных элементов;
5. Повторение (2-3 раза) учениками полученной информации (с устным проговариванием вслух).

Требования к проведению занятия:

1. Общие требования:

- знать основные и сопутствующие заболевания у учащихся;
- щадящая физическая нагрузка, т. е. чередование нагрузки с паузами отдыха (например, с упражнениями на расслабление или на внимание);

- ознакомиться с рекомендациями врачей;
- знать состояние опорно-двигательного аппарата;
- знать состояние нервной системы;
- определить уровень физической подготовленности учащихся.

2. Специальные требования, или «не навреди»:

- учебный материал должен соответствовать психическому и физическому развитию ребёнка;
- специальные коррекционные упражнения следует чередовать с общеразвивающими и профилактическими;
- упражнения с изменением положения головы в пространстве следует выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;
- упражнения на статическое и динамическое равновесие следует усложнять на основе индивидуальных особенностей статокINETической устойчивости детей с обеспечением страховки;
- упражнения с закрытыми глазами следует выполнять только после их освоения с открытыми глазами;
- в процессе всего занятия важно активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи;
- в процессе занятия знакомить детей с инвентарём, который использует.

3. Организационно-методические требования:

- на занятии следует постоянно разговаривать с учащимися, комментировать вслух свои и их действия;
- при общении со слабослышащими учащимися тренеру следует располагаться чуть сбоку и сзади от учащегося, чтобы его губы были на расстоянии 10-20 см от лучше слышащего уха учащегося. При этом необходимо говорить чуть громче, но не кричать, т.к. ребёнок воспринимает речь не только на слух, но и потому, что чувствует воздух от голоса и вибрацию;
- тренеру следует говорить с учащимися так, чтобы они видели его лицо – мимика и движения губ помогают им понять слова. Не стоит говорить с учащимися стоя к ним спиной – в этом случае звук голоса ослабляется в два раза;
- важно говорить на близком расстоянии, так речь становится не только громче, но и разборчивей – меньше маскируется окружающими шумами;
- приближаясь к ребёнку и касаясь его, сначала необходимо сделать так, чтобы он тренера увидел, он не слышит приближения, и прикосновения может его испугать.

Способы и приёмы общения с детьми, имеющими нарушения слуха, на занятиях:

1. Система специальных жестов, выполняемых кистями рук.
2. Указания с помощью тактильной речи.
3. Указания с помощью карточек и картинок исправляют грубые ошибки, вносят коррекцию.
4. Мимика и артикуляция тренера-преподавателя.

Содержание и организация занятий с детьми с нарушением зрения

К термину «человек с нарушенным зрением» относят как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих подразделяют на тотально слепых (острота зрения –VIS=0) и людей с остаточным зрением (VIS от 0 до 0,04 D). Слабовидящими считаются люди, имеющую остроту зрения от 0,05 до 0,6 D (с оптической коррекцией на лучше видящему глазу).

Неотъемлемый компонент адаптивного физического развития детей с нарушенным зрением – использование и активное развитие сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, осязание, обоняние и др.), формирование навыков пространственной ориентировки, развитие координационных способностей.

Предупреждение травматизма, ориентация на адаптационно-компенсаторные возможности обучающихся, учёт зоны актуального и ближайшего развития, использование традиционных и нетрадиционных средств АФК обеспечат развитие, коррекцию и профилактику возникновения новых отклонений в состоянии здоровья детей с нарушенным зрением. К нетрадиционным средствам АФК можно отнести: озвученные мячи, мяч с верёвкой, мяч с запахом ванилина, матрас с шёлковой полоской (для осязательного распознавания направления движения) пришитой вдоль матраса (для занятий в положении лёжа), озвученные мишени для метания, окрашенные в цвета, рекомендуемые офтальмологами и тифлопедагогами (зелёный, жёлтый, оранжевый, красный). Использование стимульного материала (осязательных, звуковых, зрительных, обонятельных, вибрационных, температурных ориентиров, яркого и интересного инвентаря, наглядных пособий, доступных как для зрительного, так и для осязательного восприятия) будет способствовать более адекватному восприятию и усвоению учебного материала. Систематическое использование упражнений зрительного тренинга окажет благоприятное влияние на сохранение остаточного зрения, коррекцию зрительного восприятия, а также на развитие и совершенствование функций зрительного анализатора и глазодвигательной координации.

К специфическим методам обучения относятся:

- раннее педагогическое воздействие;
- разучивание двигательного действия по частям;
- метод практических упражнений;
- контактный метод обучения (метод показа);
- метод мышечно-суставного чувства;
- метод наглядности: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов, разнообразная фактура для осязательного восприятия. Наглядность должна сопровождаться словесным описанием рассматриваемого предмета, действия, что поможет искажённому представлению, а также позволит активизировать мыслительную деятельность обучающегося.

Следует помнить, что у незрячих детей звуковые сигналы заменяют зрительные восприятия. Источник звука желательно устанавливать на уровне лица обучающегося – на этой высоте он наиболее хорошо воспринимается.

А также, активное использование осязательной способности у незрячих и детей с остаточным зрением способствует развитию у них тактильных ощущений, мелкой моторики рук, а также становится дополнительной информацией для распознавания признаков предмета или действия.

Содержание и организация занятий с детьми с интеллектуальными нарушениями

В соответствии с МКБ-10 ВОЗ (1994) приняты следующие условные показатели IQ:

- психическая норма=100-70;
- лёгкая умственная отсталость=69-50;
- умеренная умственная отсталость=49-35;
- тяжёлая умственная отсталость=34-20;
- глубокая умственная отсталость=19 и ниже.

Определение первичных факторов, обуславливающих возникновение вторичных нарушений и сопутствующих заболеваний у людей с нарушениями интеллекта, связано с моментом и степенью поражения центральной нервной системы и другими факторами.

Ко вторичным нарушениям преимущественно относят:

- снижение силы и подвижности нервных процессов;
- нарушение познавательной деятельности;
- нарушение высших психических функций, аналитико-синтетической деятельности ЦНС;
- нарушение координации движений, нарушение мышечного тонуса;

- сенсорные отклонения.

К сопутствующим относят заболевания и отклонения, причина которых не связана напрямую с основным дефектом:

- дисплазия суставов, нарушение процессов окостенения;
- нарушение осанки, деформация стоп;
- дисгармоничность физического развития;
- врождённые пороки сердца;
- заболевания внутренних органов;
- эндокринные нарушения.

Психофизическое развитие и двигательная сфера детей с интеллектуальными нарушениями:

- по показателям психомоторного развития от здоровых сверстников могут отставать на 1-3 года: позже начинают ходить, говорить, овладевать навыками самообслуживания;

- дети неловки, физически слабы, часто болеют;
- затруднения в оформлении своих мыслей, передачи услышанного; недостаточность понимания слов; повышенная отвлекаемость; замедленная память;
- присутствуют страхи, агрессии в поведении.

Особенности психофизического развития детей с интеллектуальными нарушениями:

- упражнения для коррекции координационных способностей (точности движений в пространстве, во времени; ритма движений; пространственной ориентировки; равновесия и др.);

- упражнения для коррекции основных видов движений;
- упражнения для коррекции свойств внимания (объём, концентрация, интенсивность, переключаемость, устойчивость, распределение) и его видов (зрительное, слуховое, осязательное);

- упражнения для коррекции памяти (кратковременной-оперативной-долговременной, зрительной-слуховой-моторной, образной, словесно-логической, произвольной и др.);

- упражнения для коррекции мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного, абстрактного (словесно-логического));

- создать условия для формирования мотивации к регулярным занятиям;

- воспитание волевых качеств, осознанного отношения к результатам собственной деятельности, самостоятельности;

- обучение навыкам страховки и самостраховки;

- применение контактного метода обучения, особенно при разучивании основ техники двигательных действий.

Содержание и организация занятий с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата

Формы детского церебрального паралича:

- спастическая диплегия;
- лвойная диплегия;
- гиперкинетическая форма;
- атонически-астатическая форма;
- гемипаретическая форма.

Вторичные нарушения и сопутствующие заболевания при ДЦП:

- формирование контрактур и деформаций туловища и конечностей;
- гипертензионно-гидроцефальный синдром;
- судорожный синдром;
- нарушения вегетативной нервной системы;
- нарушение слуха;
- нарушение зрения;
- нарушение артикуляционного аппарата;

Средства АФК, применяемые для коррекции, лечения. Воспитания и обучения детей с ПОДА:

1. Физические упражнения (пассивные, пассивно-активные, активные):
 - гимнастические: на развитие мышечной силы, подвижность суставов, координации, движений; тренировки равновесия, сердечно-сосудистой системы; улучшения функции дыхания, расслабления; без предметов, с предметами; с сопротивлением, с дополнительным грузом; на мячах различного диаметра; на гимнастических модулях и оборудовании;
 - спортивно-прикладные: двигательные действия или их элементы, способствующие развитию сложных двигательных навыков, самообслуживанию;
2. Подвижные игры: малоподвижные (для тренировки внимания, координации); с элементами ползания, ходьбы, бега, метания с преодолением различных препятствий.
3. Спортивные игры по упрощённым правилам – пионербол, баскетбол, настольный теннис, дартс.
4. Элементы лёгкой атлетики.
5. Различные эстафеты и преодоление полосы препятствий.
6. Плавание в бассейне и катание на лошадях (по возможности).

Медицинский контроль

Все поступающие в ДЮСАШ предъявляют медицинскую справку от врача о допуске к занятиям на срок до 6 месяцев. Врач должен указать медицинский диагноз обучающегося и если имеются, противопоказания к выполнению тех или иных упражнений.

Наряду с этим необходимо в ходе занятий следить за состоянием здоровья детей и приспособляемости организма к нагрузкам. Нагрузки должны соответствовать задачам занятия, возрасту обучающихся и их подготовленности. Важно не переутомлять детей с ОВЗ, следить за их самочувствием: по окраске кожи лица, потливости, дыханию, вниманию. Изучение физического состояния обучающихся непосредственно в процессе тренировки, а именно степень утомляемости, способствует предупреждению детского травматизма и заболеваемости.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма

Организация работы по технике безопасности с обучающимися проводится регулярно.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать их уход из зала; вести учет посещаемости учебных занятий и тренировок в журнале учета занятий; следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок.

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- не допускать к занятиям учащихся без специальной спортивной формы и инвентаря;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого ребёнка, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать способы доврачебной помощи.
- соблюдать нормы загрузки спортивных залов, площадок (меньше двух квадратных метров на одного занимающегося не допускается);
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов; во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение;
- иметь рабочие программы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований; руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать случаев участия в соревнованиях детей, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.
- занятия должны проходить только под руководством тренера;
- строго контролировать обучающихся во время учебно - тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в условиях Кольского Заполярья

Смена климатических условий оказывает влияние на состояние здоровья, двигательную активность детей в каждом биологическом ритме года. Установлено, что в начале и середине года физическая работоспособность детей после летнего отдыха наилучшая,

способствующая изучению новым движениям и развитию физических качеств.

В переходный период от осени к зиме резко снижается физическая работоспособность. Наблюдается плохое восстановление, снижается ловкость, координация движений и глазомер. Ухудшение самочувствия наблюдается до окончания полярной ночи.

После окончания полярной ночи в зимний период стабилизируется физическая работоспособность. Это наиболее благоприятный период для развития и совершенствования физических качеств и закрепления движений. Переходный весенний период отличается снижением двигательной активности и общего самочувствия детей. В это время необходимо больше планировать игр и проводить занятия на основе игрового сюжета. Середина весны и весь летний период благоприятен для физического совершенствования.

Морозная сырая погода, как и штормовая, способствует возникновению депрессивных состояний. Поэтому тренировочные занятия при таких погодных условиях, должны проходить на высоком эмоциональном уровне.

Длительное отсутствие солнечного света и преобладание искусственного освещения над дневным способствуют увеличению нагрузке на глаза детей и снижению остроты зрения. По окончании полярной ночи солнечные лучи отражаются от снега и наносят вред зрению: после такого длительного перерыва большое количество ультрафиолетового света опасно для детей, т.к. прозрачный хрусталик ребенка пропускает до 6 раз больше излучений, чем хрусталик взрослого человека.

С наступлением полярной ночи необходимо пересмотреть рацион питания, включив витамин А (или каротин), витамины группы В (В1, В2, В6, В12), С и Е. Для глаз очень полезны жирные кислоты Омега-3, цинк и железо. Они входят в состав растительных масел, орехов, мяса и рыбы. Все названные вещества участвуют в обменных процессах, протекающих в роговице и хрусталике глаза. Следует помнить о лютеине и зеаксантине, играющие ключевую роль в защите глаз и являющиеся своеобразными фильтрами света, а также защитниками от свободных радикалов. При их недостатке поражаются клетки сетчатки, падает острота зрения, развиваются различные заболевания глаз. Эти два вещества содержатся в шпинате, брокколи, брюссельской капусте, чернике, горохе и кукурузе.

Обновление содержания Программы

Раздел: методическое обеспечение Программы.

I. Сценарий спортивного праздника «Путешествие по сказкам»

Сказки любят дети. В них проявляются: молодецкая удаль, богатырская сила, находчивость и смекалка. Сегодня дети встретятся с любимыми героями.

- Разделимся на команды, выберем капитана каждой команды.

- Конкурс «Колобок». Инвентарь: 2 кегли, 2 больших мяча, 2 гимнастические палки.

-Первой сказкой, куда мы отправимся, является «Колобок». Каждая команда покажет как катится Колобок.

Участникам команд необходимо будет прокатить мяч гимнастической палкой до кегли и обратно (играет музыка из сказки «Колобок»).

- Конкурс «Ловкий петушок». Инвентарь: корзина с малыми мячами.

В центре круга спортивной площадки разбрасываем мячики. По сигналу дети должны будут собрать мячики в корзину (играет музыка из сказки «Ловкий петушок»).

- Эстафета «Снегурочка». Инвентарь: поролоновые шарики (или шарики из бумаги), 1 гимнастическая скамейка.

Напротив выстроенных участников ставится гимнастическая скамейка. Детям нужно перекидывать шарики за скамейку (играет музыка из сказки «Снегурочка»).

- Конкурс капитанов «Богатыри». Инвентарь: 2 гантели, секундомер.

- Приглашаем наших капитанов продемонстрировать свою силу богатырскую. Каждый капитан за 15 сек. поднимает гантели вверх из и. п.: руки согнуты, гантели у плеч. При выполнении упражнения руки выпрямляем полностью (играет музыка из сказки «Богатыри»).

- Конкурс болельщиков «Царевна-лягушка». Инвентарь: обручи.

- В этой сказке Василиса Прекрасная превращается в лягушку.

Дети должны показать как лягушка прыгает с кочки на кочку (играет музыка из сказки «Царевна-лягушка»).

- Конкурс «Репка». Инвентарь: фартук, платок, шапка, канат, маски: собаки, кошки и мышки.

Вызываются поочередно герои сказки: сначала Бабку – одевает фартук; далее Дедку – одевает шапку; затем внучку – одевает платок; потом Жучку –

одевает маску собаки; затем Кошку – одевает маску кошки и последний герой Мышку – одевает маску мышки. Участник берет канат в руки и по сигналу начинают вытаскивать Репку (играет музыка из сказки «Репка»). Ролями участники могут меняться.

- Конкурс «Маша и Медведь».

Девочки – показывают Машеньку, выполняя короткие шаги. Мальчики – изображают Медведя, выполняя ходьбу, переваливаясь с ноги на ногу. Ролями участники могут меняться (играет музыка из сказки «Маша и Медведь»).

- Участники молодцы. Награждаются все мягкими игрушками.

II. Сценарий спортивного праздника «Мой весёлый звонкий мяч»

Цель: Способствовать совершенствованию у детей двигательных навыков и действий с мячами разных размеров через совместную деятельность друг с другом.

Задачи:

Образовательные:

1. Познакомить детей с фитболом, мячами (волейбольный, баскетбольный, футбольный, мяч для флорбола, для боулинга), видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол, флорбол, боулинг).
2. Познакомить детей с простыми навыками действий с мячом (прокатывание, бросание, ловля, разные манипуляции с мячами).
3. Познакомить с элементами массажа при помощи колючего мячика.

Развивающие:

1. Развивать интерес к совместной деятельности другими детьми.
2. Развивать у детей ловкость и координацию движений, умение ориентироваться в пространстве (зале).

Воспитательные:

1. Вызвать у детей интерес к совместной двигательной-игровой деятельности.
2. Способствовать расширению диапазона вербального и невербального общения детей, расширять опыт доброжелательных отношений между детьми.
3. Создать благоприятного эмоционального состояния у детей.
4. Развивать самостоятельность, инициативность, смелость.

Инвентарь:

- 4 фитбола, гимнастические ленты, обруч для выступающих, музыка;

- мячи по количеству детей (средний размер);
- картинки с мячами (волейбольный, баскетбольный, футбольный, мяч для флорбола, для боулинга);
- картинки с играми;
- сетка, 2 туннеля, 2 корзины 2 обруча, конусы, гимнастические палки, кегли;
- корзина для мячей
- 10 воздушных шариков, 10 шоколадных медалей.

Содержание

1. Выступление с фитболами.

- Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки! Вот как хорошо выступили с мячами. Мяч называется - фитбол. А какие ещё есть мячи, сейчас мы с вами посмотрим.

2. Игра «Что за мяч?»(отгадывание разных мячей по картинкам).

3. Игра «Какой вид спорта?» (отгадывание по картинкам)

Загадки:

Противников игрок всех обошел,

И мяч в корзине — вот удача

Название игре той... (*баскетбол*)

- Бросают мячик через сетку,

Забить стараются все гол.

И ловким нужно быть и метким

В игре с названьем... (*волейбол*)

- Быстрее ветра игрок несется

И мяч в воротах, значит — гол!

И знает каждый, что зовется

Игра спортивная... (*футбол*)

- Мяча веденье, передача,

- Много клюшек – один мяч,

На полу несется вскачь... (*флорбол*)

- Кидаешь мяч, чтоб он катился,

Сбиваешь кегли, очень рад. УРА

Скажите мне что это за игра (*боулинг*)

4. Разминка с мячами.

- Сегодня мы с вами будем спортсменами, а хороший спортсмен начинает своё занятие с разминки.

1 упражнение: «Вот какие мячики»

- Мячик вверх мы поднимаем,

Вниз тихонько опускаем.

-И еще раз поднимаем,

Вместе сами опускаем...

(И.п. — Дети держат мяч в руках,

1- поднимают мячик вверх,

2 -опускают мяч вниз.)

2 упражнение: «Покачаем мячики»

Крепко сами мячик держим

Раскачаем мы его.

Влево – вправо, влево – вправо

Покачаем мы его...

И.п.- ноги расставлены широко, дети держат мяч

1-2 и качаются в стороны (наклоны)

3 упражнение: «Постучали мячиком»

А теперь присядем дружно

Мячик об пол постучим...

И.п. –дети держат мячик.

1 – присели постучали.

2 – и.п.

4 упражнение:«Попрыгаем как мячики»

А теперь мы вместе все прыгаем, как мячики,

Прыг – скок, прыг – скок,

Прыгаем, как мячики...

- Мячики сложили.

5 упражнение: Игра «Мой веселый звонкий мяч»

Мой весёлый звонкий мяч

Ты куда помчался вскачь.

Жёлтый, красный, голубой

Не угнаться за тобой.....

(Дети отбивают мяч, затем догоняют мячик). Игра повторяется еще раз.

— Пусть мячики отдохнут, и мы тоже отдохнем *(мячи сложить в корзину)*

6 упражнение: Игра «Покатаем мячик».

— Давайте сядем, отдохнём. У нас есть вот такой массажный мячик. Мы сделаем им массаж. *(Детикатают мячик в руках и передаёт другому).*

- А теперь мы тоже поиграем в каждую из этих игр.

5. Игры с мячом.

Первая игра – баскетбол.

Ребенок прокатывает мяч в туннель, дети проползают по туннелю за мячом, берут мяч и бросают его в корзину, возвращаются на место.

Вторая игра – волейбол.

Натягивается сетка. Дети делятся на две команды и перебрасывают мячи через сетку.

Третья игра – футбол.

Поставить конусы-ворота. Каждый участник по очереди забивает мяч ногой ворота.

Четвёртая игра – флорбол.

Каждый участник по очереди ведёт клюшкой (гимнастической палкой) мяч до конуса и обратно.

Пятая игра – боулинг.

Расставить кегли. Каждый участник бросает так, чтобы сбить кегли.

- Молодцы, ребята! Вы настоящие спортсмены-баскетболисты, футболисты, волейболисты и т. д. Заслужили сладкие медальки.

6. Выступление с гимнастическими лентами «Весёлая гимнастика»

- А теперь садимся на стульчики, отдыхаем. Перед вами выступят дети с гимнастическими лентами.

— А теперь пришла пора поиграть ещё в одну игру. Вставайте в круг и держитесь за руки.

7. Игра «Раздувайся пузырь» (на новый лад)

Раздувайся, мячик мой,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Ручкой хлоп-хлоп-хлоп,

Ножкой топ-топ-топ,

А пальчиками чик-чик-чик,

А головкой тик-тик-тик.

Мячик лопнул!

Дети отпускают руки и приседают на корточки, при этом говоря: «Хлоп!»

Воздух вышел!

произнося звук «ш-ш-ш» — как будто выходит воздух. Игра повторяется еще раз.

- У нас ещё один выступающий.

8. Выступление «Задорный рэп»

— Ой, ребята, а что лежит в этой большой корзине? Давайте посмотрим! Смотрите, какие здесь шарики. Как их много. Это вам! *(Раздать шарики детям, поблагодарить за участие, попрощаться). Дети танцуют с шариками.*

III. Сценарий спортивного развлечения, посвящённого Всемирной Декаде инвалидов

Цель:

Способствовать совершенствованию у детей двигательных навыков и действий с гимнастическими предметами через совместную деятельность друг с другом.

Задачи:

Образовательные

1. Обучать детей простым действиям с мячом (прокатывание, бросание, ловля, разные манипуляции с мячами).
2. Познакомить с элементами массажа при помощи колючего мячика.

Развивающие

1. Развивать интерес к совместной деятельности другими детьми.
2. Развивать у детей ловкость и координацию движений, умение ориентироваться в пространстве (зале).
3. Развивать умение двигаться и выполнять упражнения под ритм музыки.

Воспитательные

1. Вызвать у детей интерес к совместной двигательной-игровой деятельности.
2. Способствовать расширению диапазона вербального и невербального общения детей, расширять опыт доброжелательных отношений между детьми.
3. Создать благоприятного эмоционального состояния у детей.
4. Развивать самостоятельность, инициативность, смелость.

Инвентарь:

- 4 фитбола, 2 гимнастические ленты, 2 гимнастических коврика, музыка;

- мячи по количеству детей (маленький размер), обручи, листы бумаги;
- гимнастическая скамейка, модули;
- шоколадки.

Содержание:

Приветственное слово. Учащиеся садятся на стульчики.

1. Выступление с фитболами.

2. Игра «Покатаем мячик руками» (под музыку).

Стульчики ставятся отдельно друг от друга. Дети катают мячик в руках и поочередно руками по ноге.

3.Игра «Покатаем мячик ногами» (под музыку).

Дети катают мяч ногами, сидя на стульях.

4. Игра « Поднимаем мяч ногами» (под музыку).

Также, сидя на стульях, держась руками за стул, зажать мяч ногами и поднимать.

5. Игра «Разложи мячи по цветам».

Разложить обручи, дети несут свои мячи в обруч согласно цвету.

6.Игра малой подвижности « Руки к пяткам и к ушам».

Руки к пяткам и к ушам

На колени и к плечам

В стороны, на пояс, вверх

А потом весёлый смех.

7. Выступление с гимнастическими лентами «Весёлая гимнастика»

8.Игра «Ловишки с ленточками».

Ленточки прикрепляем сзади ребёнка, выбираем «ловишку».

-Раз, два, три, лови - дети разбегаются.

Ловишка догоняет, хватает за ленточку. Пойманный садится на стульчик.

9.Выступление на гимнастических ковриках «Весёлая гимнастика».

10. Упражнения из гимнастики.

- упражнение «Ласточка» - стойка на одной ноге, на другой;
- упражнение «Зонтик» - ходьба по гимнастической скамейке с листом бумаги на голове, руки в стороны;
- упражнение «Мостик» - ходьба по различным предметам, перешагивание;
- упражнение «Проползи» - ползание, перелезание через различные предметы.

11. Игра «Волшебный лист бумаги».

- разноцветные листы бумаги смять в руках и превратить его в мяч;
- подбросить и поймать «мяч» двумя руками, одной.

12. Игра «Салют».

- превратить обратно мяч в лист бумаги, разгладить;
- порвать и кусочки подбрасывать.
- собрать кусочки в корзину.

13. Танец с гимнастическими предметами.

Раздать детям обручи, ленты, мячи и под музыку дети танцуют, выполняя различные упражнения.

VI. Сценарий спортивного праздника «Спартакиада -2018 по общей физической подготовке» среди детей с ОВЗ и взрослых

Цель: интеграция детей с ОВЗ и взрослых в жизнь общества путем вовлечения их в спортивные мероприятия.

Задачи:

- укрепление здоровья и организация активного досуга детей с ОВЗ;
- создание с помощью физических упражнений предпосылок для успешной бытовой, учебной и социальной адаптации к реальным условиям жизни;
- формирование у детей с ОВЗ элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Инвентарь: помпоны, флаг Спартакиады, таблички с дистанциями, наклейки команд, сантиметр, динамометр, секундомер, скамейка, мяч резиновый (3), мяч набивной, коврик, гимнастические ленты, фитболы, музыка, призы, медали.

Условия проведения:

1. В спартакиаде принимают участие дети от 5 до 8 лет и взрослые, желающие проверить свои физические возможности.
2. Соревнования по ОФП проводятся как личные в каждом задании среди детей и взрослых.

Награждение

Все участники награждаются призами.

Примечание: помощь детям оказывают взрослые.

Сценарий Спартакиады -2018

Ведущий: Победно спорт по всей земле шагает,

Чтоб силы дать и волю закалить,

Он жить и строить людям помогает,

Здоровым поколение растить.

Зовет он к достижениям и рекордам,

Надежность и уверенность дает!

И подружились издавна со спортом

ребята наши - боевой народ!

Спортивный дух – он близок им по сути,

Как юность, вдохновенье и азарт!

И вот сегодня снова в нашем зале

Спартакиада принимает старт.

В зал приглашаются участники

Сегодняшних соревнований ... *(Под марш входят команды сначала дети, потом взрослые)*

Ведущий:

- Команды! Равняйся! Смирно!

Право внести флаг спартакиады предоставляется участнику соревнований

Внести флаг Спартакиады! – звучит музыка.

Ведущий: Настал Спартакиады час,

Мы начинаем праздник наш.

Веселье, игры, беготня

Тебя заждались, ребятня.

Пусть праздник будет ярким и веселым

Пусть в результате дружба победит

И в спортивном нашем зале

Флаг Спартакиады торжественно взлетит ... *(Звучат фанфары, поднимается флаг)*

Ведущий: Участники ее полны стремленья
Все звездные вершины покорить!
Вперед, к победам, к новым достижениям!
Спортивный праздник нам открыть пора!

Для приветствия участников Спартакиады слово предоставляется

.....

Ведущий: Спартакиаду считаю открытой.
Эх, грянем сильнее, подтянем дружнее!
Опять встречает этот зал
Своих друзей со всех сторон,
Чтобы начать соревнования спортивные.
Что такое Спартакиада?
Это честный спортивный бой.
В ней участвовать награда
Победить же может каждый!

Выступление девочек с лентами.

Разминка под музыку с помпонами.

Ведущий: Сегодня в Спартакиаде участвует 2 команды:

1. Команда взрослых



Команда «Оптимисты»

Девиз:

Наш девиз: Не унывать!

Все пройти и все узнать!

2. Команда «Богатыри»



Девиз:

Ты, противник, нос утри,
Сделаем на раз-два-три,
Слушай, бойся и смотри —
В бой идут богатыри!
Мы готовы, как всегда,
Победить вас без труда.
За победу будем драться,
Вам придётся постараться!

Сегодня вам предстоит показать свои умения в общей физической подготовке:

1. Метание мяча в цель (из трёх попыток).
2. Определение силы рук (правой, левой). Записывается лучший результат.
3. Бросок набивного мяча из-за головы (см).
4. Сгибание-разгибание рук от скамейки (количество раз за 30 сек).
5. Поднимание туловища лёжа на спине (количество раз за 30 сек).
6. Прыжок в длину с места (см).

Дорогие участники! Оценивать ваши успехи будет главный судья

_____ ,

а записывать результаты главный секретарь

Прошу гостей я и главных судью и секретаря спортсменов строго не судить.

Итак, начинаем соревнования:

Участники Спартакиады выполняют все задания, секретарь записывает результаты. По лучшим результатам выбираются 1, 2, 3 места в двух командах в каждом задании.

Выступление мальчиков с фитболами.

Выступление участника соревнований с гимнастическим номером.

Закрытие Спартакиады

Ведущий: О, спорт - ты благородство!

Ты осеняешь лаврами того,
Кто боролся за победу честно,
Открыто и самоотверженно!

Ведущий: Наступила торжественная минута подведение итогов. Приступаем к церемонии награждения. Для награждения победителей Спартакиады приглашается

Ведущий: Флаг Спартакиады опустить. (Звучит музыка.....)

Ведущий: Мы благодарим всех участников Спартакиады за показанное мастерство, болельщиков за поддержку команд, судьям выражаем благодарность за объективность, терпение и профессионализм. Желаем побед, спортивного совершенствования, покорения новых вершин!

V. Сценарий спортивного праздника «Весёлый цирк»

Цель: способствовать общей двигательной активности детей через подвижные игры и двигательные упражнения под музыкальное сопровождение.

Задачи:

- развивать координацию, быстроту, ловкость, внимание, скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость, силу мышц живота и позвоночного столба
- обогащать двигательный опыт детей, формировать способность к взаимодействию с партнерами по игре, выступлениям
- повышать интерес к занятиям физической культурой
- вызывать эмоциональный отклик на происходящее, снимать скованность и эмоциональное напряжение, создать устойчивый положительный настрой.
- приобщать к ведению здорового образа жизни
- расширять кругозор по цирковой тематике

Оборудование: музыка соответствующая теме цирка, обручи, мячи, тоннель, мягкие модули-барьеры, гимнастические коврики, дорожки, мячики от сухого бассейна, корзина, фитболы, набор клоуна, предметы для фокуса, гимнастические ленты. Мелом сделать метки на полу.

Ход праздника:

-Вокруг себя повернитесь и в цирке тотчас очутитесь!

(Дети поворачиваются вокруг своей оси, звучит бодрая музыка.)

-Давайте представим себя артистами цирка.

Все артисты в нашем цирке

Перед вами выступают.

И для вас они сегодня

Скачут, прыгают, летают!

Вы ловкие? Дети: Да.

Вы смелые? Дети: Да.

Вы сильные? Дети: Да.

Тогда за дело все, друзья!

-Сегодня вы будете артисты, артисты цирковые.

Начинаем выступление сейчас.

Сели на стулья, похлопали.

1 выступление детей с показательным номером (с обручами).

- Похлопали

- Вот какие артисты нам показали номер с обручами, а теперь все встанем и разомнёмся.

«Цирковая разминка» - дети встают в круг, под музыку выполняют разминку.

- А сейчас нас ждут зазорные **игры-эстафеты:**

1 эстафета «Жонглёры» (с мячом)- дети становятся в круг, передают мяч по кругу из рук в руки (под музыку).

- Похлопали.

2 эстафета - «Дрессированные тигры» - дети проползают в тоннель и боком в вертикальный обруч.

- Похлопали

3 эстафета «Дрессированные собачки» - прыжки из обруча в обруч, переползти через барьер.

-Похлопали

-Сегодня в программе выступления гимнастов.
Покажут они вам движения, пластику.
Вы немного посидите, на артистов поглядите.
Выступление акробатов

2 выступление детей с показательным номером (с гимнастическим номером).
- Похлопали

Продолжаем представление
Детям всем на удивление.
На арене выступают хорошо подкованные «кони дрессированные».
4 эстафета – «Дрессированные кони» - прыжки на фитболах
- Похлопали. Сели на стулья.

Загадки про цирк:

1. У меня огромный рост,
И совсем малютка хвост!
Снизу тумбы вроде ног,
Чтоб свалиться с ног не мог!
Ну, а где бывают уши,
Листья выросли лопушьи! (слон)
2. Кольцо в огне, оно горит,
Через кольцо гимнаст летит,
В полете распушил он гриву
И помахал хвостом игриво. (лев)
3. Палочкой помашет –
Хищники пляшут.
Нахмурит лицо –
Лев прыгнет в кольцо.
Он что, регулировщик?
Нет, это... (Дрессировщик)
4. В воздух он мячи кидает.
Знаем точно: все поймает,
Не уронит ни один,
В цирке он такой один. (Жонглер)
5. По канату он идет,
Не боясь, что упадет.
Без страховки не сорвется.
Любят все... (канатоходца)

6. В моих руках любой предмет
как будто заколдован.
Вот шарик есть, а вот уж нет!
Вот появился снова!
То там, то здесь, То нет, то есть!
И вот уж шариков не счесть!
Смотри, пропали!
Где ж их взять?! И очень даже странно,
Что достаю я их опять...
Из твоего кармана! (Фокусник)

5 эстафета «Накорми льва» - бросать мячики (от сухого бассейна) в корзину.- Похлопали

6 эстафета «Клоуны» - 2 участника по желанию переодеваются в клоуна.

- Какие замечательные клоуны получились! Похлопали

7 эстафета «Дрессированные котята» - ходьба по доске (как по канату),
положенной на пол и ползание между конусами на четвереньках «змейкой».

- Похлопали

- Сейчас мы чудесами

Всех просто удивим.

Вам фокусы покажет

Известный всем факир.

Дети садятся на скамейки. Под музыку выходит фокусник (участник мероприятия), вынести столик с реквизитами.

Чудесное появление галстука

Следующий несложный трюк – это фокус-шутка. Маленький фокусник выходит к зрителям и спрашивает, какой важной детали недостает в его костюме. Ой, он забыл надеть галстук! Ничего страшного, ведь волшебник может все. Ребенок взмахивает волшебной палочкой – и галстук-бабочка оказывается на положенном ему месте! Откуда же он взялся? А все дело, конечно, в специальной подготовке.

Нужно взять тонкую круглую резинку и один ее конец прикрепить к галстуку. Затем галстук с резиночкой зажимаем под мышкой так, чтобы зрителям не было его видно. Свободный конец резинки проденем в петельку на воротнике рубашки, под рубашкой опустим его до пояса и там прочно закрепим. Теперь нужно взять в руку волшебную палочку. Когда малыш взмахнет ею, резинка притянет галстук к воротнику.

Бесконечная нитка

Фокусник замечает у себя на пиджаке, около лацкана, белую нитку, несколько раз пытается смахнуть ее. Но нитка не «смахивается». Фокусник берет ее конец и тянет вниз. Нитка начинает вытягиваться из пиджака. Чем больше она вытягивается, тем больше удивляется фокусник. А длина нитки — несколько десятков метров! Механика фокуса: белая нитка с катушки наматывается на короткий цветной карандаш (столько, сколько наматается), кладется в боковой внутренний карман и ее хвостик (1—2 см) протаскивается иголкой сквозь ткань пиджака наружу. Карандаш нужен для того, чтобы в кармане «не осталось следов», если кто-то из зрителей попросит фокусника показать карман; карандаш — не катушка, он не поможет разгадке этого фокуса.

Фокус «заговор воды»

Возьмите банку с плотно закручивающейся крышкой.

Внутреннюю сторону крышки покрасьте красной акварельной краской.

Налейте воды в банку и закрутите ее крышкой. В момент демонстрации не поворачивайте банку к маленьким зрителям так, чтобы была видна внутренняя сторона крышки.

Громко произнесите заговор: «Точно так, как в сказке, стань водичка красной». С этими словами встряхните банку с водой.

Вода смывает акварельный слой краски и станет красной.

- Похлопали

- Сейчас мы познакомим вас

С известными силачами.

Они гириями трехпудовыми

Играют как мячами.

Дети садятся на скамейки, а на арену выходят участники – силачи.

Встречаем!

3 выступление - "Силачи"

Участники – 3 мальчика выходят и становятся в одну линию. Они показывают красивую атлетическую позу – позу культуриста.

• Силачи-культуристы.

1. Руки в стороны, слегка согнуты в локтях, туловище медленно поворачивают то вправо, то влево.

- по 4 раза в каждую сторону

2. Руки вниз к правой ноге, чуть согнуты в локтях, то же к левой ноге. То к левой ноге, то к правой ноге.

- по 4 раза к каждой ноге
3. Стойка на левом колене, руки за спину в замке. То же сделать в стойке на правом колене.

- по 4 раза в стойке на каждом колене поочередно

4. Стойка на левом колене. Правая рука, согнутая в локте касается правого колена, левая рука за спиной. То же на правом колене.

- по 4 раза в стойке на каждом колене поочередно

Далее каждый участник выполняет своё задание:

1. Комплекс упражнений с гантелями:

1. Исходное положение: - основная стойка 1-2 – гантели в сторону;

3-4 – исходное положение

2. Исходное положение: - основная стойка 1-2 – гантели вверх;

3-4 – исходное положение

3. Исходное положение: - стойка ноги врозь, гантели в руках на поясе.

1-2 – наклон в левую сторону;

3-4 – исходное положение То же в правую сторону.

4. Исходное положение: - стойка ноги врозь, гантели в вытянутых руках в стороны.

1-2 – наклон, правую руку к носку левой ноги;

3-4 – исходное положение. То же к правой ноге.

5. Исходное положение: - основная стойка, гантели в вытянутых руках в стороны.

1-2 – присед, гантели вниз;

3-4 – исходное положение.

2. Поднимание гири (фитбол с ручками).

3. поднимание штанги (гимнастическая палка с кольцами).

- Похлопали.

4 выступление с показательным номером (с гимнастическими лентами)

- Похлопали

- Вот такой весёлый цирк. Теперь вместе сделаем психогимнастику. Встаём в круг.

Психогимнастика. Этюд на выражение эмоций.

Забавная обезьянка (вытянуть губы трубочкой)

Весёлый клоун (радость)

Задумчивый слон

Средитый носорог (сдвинуть брови)

Гордый лев
Удивлённый тюлень

- Мы все немножко засиделись,
На цирковых артистов загляделись.

- Встанем быстренько в кружок,
Потанцуем ещё разок.

- А теперь скажем спасибо цирку и станцуем.

Общий танец (игра танец). Игра «мыльные пузыри».

Играет музыка «Куда уехал цирк»

Материально-техническое обеспечение Программы

Учебно-тренировочные занятия по программе «Шаги к здоровью» и спортивно-массовые мероприятия с обучающимися проводятся в спортивном зале.

Во время проведения тренировочных занятий используется следующий спортивный инвентарь:

- мячи различных размеров: фитбольный, футбольный, гимнастический, теннисный; набивной; массажный;
- обручи; гимнастические палки; скакалки; гимнастические ленты;
- скамья гимнастическая; стенка гимнастическая; коврики гимнастические;
- батут; баскетбольное кольцо; конусы; сетка, кегли;
- тренажёры: беговая дорожка "Магнетик", беговая дорожка (электрическая), беговая дорожка Атеми, велотренажер магнитный, велотренажер PEC-300, мини-велотренажер AC-90, тренажер гребля, тренажер силовой, многофункциональный тренажер, тренажер TORNEO C 206 FIESTA (эллиптический), тренажер для аэробики, тренажер для плавания, тренажер силовой BODY SCULPTURE, тренажер-наездник;
- гантели, эспандеры, амортизаторы;
- «сухой бассейн»;
- рулетка, секундомер, мел;
- инвентарь для подвижных игр.

Список литературы

Нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196);
- СанПиН от 04.07.2014 № 41;
- Методические рекомендации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/36850);
- Устав МБУДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
- Порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
- Положение об аттестации учащихся МБУ ДО г. Мурманска ДЮСАШ № 15;
- Инструкции по технике безопасности для учащихся.

Учебно-методическая литература:

1. Бекена С. И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. М., 1983.
2. Белая Н. А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно – методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001.
3. Боброва Г. А. Художественная гимнастика в спортивных школах. М.: Физкультура и спорт, 1974.
4. Важинская В. Н., Емельянова А. И. Физическое воспитание. Программа по физическому воспитанию детей с глубоким нарушением интеллекта. СПб.: ИСПиП, 2002.
5. Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. – 2 – е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Уч. пособие для студ. Высш. Пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
7. Дмитриев А. А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. – М.: Советский спорт, 1991.

8. Евсеев С. П. и др. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Уч. пособие / Под ред. Проф. С. П. Евсеева. – 2 – е изд. – М.: Советский спорт, 2004.
9. Модифицированные программы: «Общая физическая подготовка для умственно отсталых детей», 2007 г. (составитель: тренер-преподаватель ДЮСАШ № 15 Шкарупина О.А., рецензент главный врач Мурманского областного врачебно-физкультурного диспансера, заслуженный врач РФ Назарьев А.А.), «Общая физическая подготовка для детей с ДЦП дошкольного возраста» , 2007 г. (составитель: тренер-преподаватель ДЮСАШ № 15 Шкарупина О.А).
10. Опыт работы детско – юношеских спортивных школ и физкультурно – спортивных клубов инвалидов и лиц с отклонениями в развитии: Сб. материалов/Сост. Н. А. Сладкова. – М.: Советский спорт, 2003.
11. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся пед. уч. по спец. « 1910 «Физ. Культура».-М.: Просвещение, 1989.
12. Сиротюк А. Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие.-М.: АРКТИ, 2008.
13. Технологии физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы – составители О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2004.
14. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В2 т. Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры /Под ред. Проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002.
15. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: Учебно – методическое пособие / Автор – составитель А. В. Царик. – М.: Советский спорт, 2000.
16. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно – оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии /Под ред. Проф. С. П. Евсеева. – М: Советский спорт, 2001.
17. Юные олимпийцы. Социальная инициатива Специальной Олимпиады. Методическое пособие для тренеров, организаторов, волонтеров Специальных Олимпийских программ. Под ред. О. Я. Бойко. Екатеринбург, 2012 г.
- 18.

Интернет ресурсы:

Министерство просвещения РФ	https://edu.gov.ru/
Министерство образования и науки Мурманской области	http://minobr.gov-murman.ru/
Комитет по образованию администрации города Мурманска	http://edu.murmansk.ru/

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	2
Календарный учебный план.....	6
Учебный план Программы.....	7
Содержание изучаемой Программы.....	11
Мониторинг результатов освоения Программы.....	31
Методическое обеспечение Программы.....	36
Обновление содержания Программы.....	52
Материально-техническое обеспечение Программы.....	70
Список литературы.....	71