

Управление образования Ирбитского МО
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор Ю.А. Дёмина
Приказ № 157-ОД от 28.08.2026



Дополнительная
адаптированная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся старше 8-ми лет
с ограниченными возможностями здоровья

Срок реализации Программы:
1 год.

д. Фомина, 2026 год

Автор программы

Исаева Светлана Геннадьевна – заместитель директора, (первая квалификационная категория по должности «методист»), тренер-преподаватель.

Карькова Валерия Алексеевна – методист.

Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Адаптивная физическая культура» предназначена для детей 8-18 лет, имеющих ограниченные возможности здоровья – **интеллектуальные нарушения, задержка психического и речевого развития, расстройство аутистического спектра, повреждения опорно-двигательного аппарата.**

Направленность программы - адаптивная физическая культура.

Программа раскрывает содержание общеразвивающей, коррекционной, воспитательной работы. Изложен программный материал и распределение учебного материала в течение года.

Актуальность данной программы состоит в том, что в ней изложены необходимые формы, средства и методы адаптивной физической культуры для детей, имеющих ограниченные возможности здоровья. В результате успешного освоения учебного материала по различным видам спорта, ребенок может выбрать для дальнейших занятий один из адаптивных видов спорта.

Программа адаптирована к социуму на территории Ирбитского МО, материально-технической базе МОУ ДО Спортивная школа «Уралец» и тренерско-преподавательскому составу.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик программы	4-10
1.1.	Направленность программы	4
1.2.	Актуальность и практическая значимость	4-5
1.3.	Педагогическая целесообразность	5
1.4.	Отличительные особенности	6-7
1.5.	Цель и задачи общеразвивающей программы	7-8
1.6.	Планируемые результаты	8-10
2.	Нормативно – правовое обеспечение программы	10
3.	Комплекс организационно-педагогических условий	11-38
3.1.	Особенности физического и психолого-педагогического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.	11-13
3.2.	Зачисление на обучение и комплектование учебных групп.	13-16
3.3.	Методические особенности организации занятий	16-20
3.4.	Содержание общеразвивающей программы.	20-32
3.5.	Учебный план	33
3.6.	Примерный план-график распределения учебных часов	34
3.7.	Материально-технические условия реализации программы.	35
4	Формы аттестации. Оценочные материалы	36
5.	Список литературы	37

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Направленность дополнительной адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программы - адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура (сокр. АФК)— это комплекс мер спортивно - оздоровительного характера, направленных на реабилитацию, адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Название «адаптивная» подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить к детям с ограниченными возможностями стойкий интерес к занятиям физической культурой и выбрать в дальнейшем вид спорта для самореализации. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Общая физическая подготовка является основным видом физической культуры и спорта в целом. С каждым годом на территории все больше насчитывается детей с ограниченными возможностями здоровья.

Сегодня адаптивная физическая культура и адаптивный спорт становятся одним из важнейших, а в ряде случаев – единственным условием всесторонней реабилитации, здоровья. Программа является базовой подготовкой и отбором для поступления ребенка на спортивную подготовку спортивной школы по адаптивному виду спорта, эффективным средством развития ребенка, имеющего ОВЗ.

Уровень программы – стартовый

1.2. Актуальность и практическая значимость программы

Актуальность данной программы определяется необходимостью создания условий для физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, коррекции нарушений развития, отбора детей в адаптивный спорт, успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе.

Программа предназначена для детей с различными нарушениями – интеллектуальными, аутистического спектра и поражениями опорно-двигательного аппарата, речевого развития.

Занятия в объединениях с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами и инвалидами могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных

классах, группах.

Образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам может осуществляться на основе дополнительных общеобразовательных программ, адаптированных, при необходимости для обучения указанных обучающихся, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, освоивших соответствующую программу профессиональной переподготовки.

Адаптивная физкультура занимает одно из ведущих мест в подготовке детей с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в общество. Программа позволит детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры. Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье. Кроме того, данная программа способствует привлечению воспитанников к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

В процессе успешного усвоения программы возможно зачисление ребенка на один из этапов спортивной подготовки адаптивного вида спорта. Программа помогает педагогу осуществить инклюзию в образовании.

1.3. Педагогическая целесообразность программы.

Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, формирование основных физических и психических качеств и способностей.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Коррекционная составляющая позволяет решить специфические задачи развития и воспитания детей ОВЗ. Занятия адаптивной физической культурой позволяют укрепить сохранные двигательные функции детей с ограниченными возможностями здоровья, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

Адаптивный спорт является неотъемлемой частью адаптивной физической культуры. Данная программа позволит подготовить детей к зачислению на этапы спортивной подготовки по различным видам адаптивного спорта.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях.

1.4. Отличительные особенности программы

В основу программы заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ОВЗ возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход в программе строится на признании того, что развитие личности обучающихся школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности.

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования базовых учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение программного материала, но и прежде всего жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

Адаптивная физическая культура интегрирует в себе три крупных области знания - физическую культуру, медицину и коррекционную педагогику, поэтому тренеру – преподавателю данной программы необходимо прийти специальное обучение.

Программа содержит упражнения, применяемые в лечебной физической культуре.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий предполагается учет имеющихся отклонений у ребенка.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся с ограниченными возможностями здоровья 8-17 лет (включительно) с нарушениями интеллекта, опорно-двигательного аппарата, нарушениями аутистического спектра, задержкой психофизического и речевого развития. Обучение по программе можно начать с любого возраста в диапазоне с 8 до 17 лет, подбирая коррекционные упражнения, меняя дозировку, интенсивность, подвижные игры и вид спорта с учетом психофизиологических особенностей детей.

Режим занятий

Занятия проводятся продолжительностью 2 академических часа, продолжительность академического часа - 45 минут. Данный вопрос согласовывается с врачом, родителями (законными представителями) и тренером-преподавателем.

Количество часов в неделю 4 и 6 часов.

Объём программы 36 учебных недель

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия -2 академических часа. Программа рассчитана на 144 (4 часа в неделю) и 216 часов (6 часов в неделю). Данный вопрос согласовывается с врачом, родителями (законными представителями) и тренером-преподавателем по каждому обучающемуся.

Срок освоения программы – 9 месяцев

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения – очная, групповая. Виды занятий - беседа, комбинированное, практическое, игра, соревнование.

Наполняемость группы – не более 15

Наполняемость и комплектование имеют ряд особенностей и зависят от тяжести заболевания.

1.5. Цель и задачи программы

Целью программы является создание условий для максимально возможного развития жизнеспособности ребенка, имеющего отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для содействия социализации.

Образовательные:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности;
- пропаганда ВФСК ГТО.

Коррекционные задачи.

- Коррекция техники основных движений - ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами и др.
- Коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении

физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и т. п.

- Коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
- Компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.
- Профилактика и коррекция соматических нарушений - осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечно - сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм.
- Развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;
- Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности: внимания, речи, воображения, эмоционально – волевой сферы

Воспитательные задачи:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство уверенности в себе, самостоятельность, ответственность;
- воспитывать волевою, целеустремленную, ведущую здоровый образ жизни личность, коммуникабельность, коллективизм, взаимовыручку;
- активизировать участие родителей в процессе укрепления здоровья детей.

Развивающие задачи:

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, выносливость, скорость, гибкость;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

1. 6. Планируемые результаты.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать стойкий интерес детей к занятиям адаптивной физической культурой и спортом, укрепление здоровья, приближение к норме (норма) основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, лазание), повышение функциональных возможностей организма, выбор адаптивного спорта для дальнейших занятий.

По окончании программы планируются следующие результаты:

- повышение уровня общей физической подготовки;
- развитие умения технически правильно осуществлять двигательные действия;

- умение самостоятельно выполнять комплексы общеразвивающих и акробатических упражнений;
- формирование интереса к самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни;
- применять полученные знания при занятиях физической культурой и спортом;

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются:

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение правильно, в соответствии с правилами, выполнять тесты по физическому развитию и подготовленности;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- играть в подвижные и спортивные игры с соблюдением простейших правил;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности во время занятий;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий;
- находить ошибки в технике основных движений у себя и других (бег, ходьба, прыжки) и эффективно их исправлять;
- иметь прирост физических качеств, соответствующий выше по значению естественного количества.

Метапредметными результатами являются:

- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе;
- выражать свое мнение;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;

Личностными результатами являются:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

2. Нормативно-правовое обеспечение программы

При разработке дополнительной адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая культура и спорт» для обучающихся старше 8– лет с ограниченными возможностями здоровья учтены следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая

разноуровневые программы)»);

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

– Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

– Устав МОУ ДО Спортивная школа «Уралец».

3. Комплекс организационно – педагогических условий.

3. 1. Особенности физического и психолого-педагогического развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

У детей с ОВЗ (все практически нозологические группы) психомоторное недоразвитие выражается в замедленном темпе развития локомоторных функций, ограниченности движений. Движения часто неловкие. Отдельно стоит отметить слабо развитые тонкие и точные движения рук, предметную манипуляцию, жестикуляцию и мимику. Нарушения физического развития проявляются в: отставании в длине и массе тела, ожирении, нарушении осанки, деформации стопы, нарушениях в развитии грудной клетки, низких показателях жизненной емкости легких, деформации черепа, лицевого скелета.

Проблемы физического характера у детей способствуют формированию локомоторных нарушений. Отмечаются недостатки в развитии основных движений: замедленность, неуклюжесть, ограниченные амплитуды в беге, прыжках, метаниях, отсутствие легкости и плавности, излишней напряженности и скованности .

Отмечаются отклонения в развитии физических качеств: отставание от нормативных значений в показателях силы мышц туловища и конечностей (на 15-30%), быстроты двигательных действий (10-15%), выносливости (20-40%), скоростно-силовых качеств (15-30%), гибкости (10-20%) .

Главным расстройством двигательной сферы детей с интеллектуальной недостаточностью, ПОДА и аутистического спектра считается нарушение двигательной координации. Движения любого уровня сложности создают у детей проблемы при выполнении. В виду органического поражения различных уровней мозговых структур, несогласованности работы между контролирующими и исполняющими органами, низкой сенсорной афферентации управлять всеми характеристиками одновременно ребенок с интеллектуальными нарушениями не в состоянии. Нарушения в координации движений обусловлены тем, что координационные способности изначально формируются на дефектной основе. Нарушения координационных

способностей имеют выражение в: неточности движений в пространстве и времени; неспособности выполнять ритмические движения; ошибках в дифференцировании мышечных усилий; низком уровне способности к равновесию .

При всех формах НОДА имеют место глубокая задержка и нарушение развития кинестетического анализатора (тактильное и мышечно-суставное чувство). Дети затрудняются определить положение и направление движений пальцев рук без зрительного контроля (с закрытыми глазами). Ощупывающие движения рук часто очень слабые, осязание и узнавание предметов на ощупь затруднены. У многих детей выражен астереогноз – невозможность или нарушение узнавания предмета на ощупь, без зрительного контроля.

Ощупывание, манипулирование с предметами, т.е. действенное познание существенно нарушено. У детей выражены нарушения схемы тела. Значительно позже, чем у здоровых сверстников, формируется представление о ведущей руке, о частях лица и тела. Дети с трудом определяют их на себе и на других людях. Затруднена дифференциация правой и левой стороны тела.

Для детей всех нозологических групп характерны разнообразные расстройства эмоционально-волевой сферы, проявляются они в виде повышенной эмоциональной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности, у других – в виде заторможенности, застенчивости, робости.

Психика детей с ОВЗ характеризуется нарушением познавательной деятельности, выражается, медленным темпом восприятия и освоения двигательных навыков, задержке становления и понимания обращенной речи, низким уровнем запоминания, сохранения и воспроизведения. Запоминание требует многократного повторения и подкрепления эмоциональными красками. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Это проявляется в том, что при возникновении любых трудностей они стараются их избежать и переключаются на что-то другое.

Существенно страдают волевые процессы. Дети безинициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью.

Эмоциональная сфера также имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций. Всем детям свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений.

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

отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение.

3.2. Зачисление на обучение и комплектование учебных групп.

Зачисление на программу осуществляется в соответствии с Правилами приема учащихся с ограниченными возможностями здоровья на дополнительные общеразвивающие программы адаптивной физической культуры МОУ ДО Спортивная школа «Уралец» утверждено приказом директора №63-ОД от 22.02.2023).

При приеме на обучение по образовательным программам требования к уровню их образования не предъявляются.

Срок приема документов – с 01 августа по 10 сентября текущего года.

Сроки зачисления – с 10 сентября по 25 сентября текущего года.

Приём осуществляется путем подачи заявления, предоставления необходимых документов и при наличии вакантных мест.

При подаче заявления представляются следующие документы:

- копия свидетельства о рождении Поступающего;
- копия медицинского заключения (подтверждения наличия заболевания), или копия заключения ПМПК, или копия справки МСЭ, копия справки ИПРА;
- справка (медицинское заключение) учреждения здравоохранения о возможности занятий адаптивной физической культурой и спортом;
- фотографии поступающего размером 3х4 в количестве 2-х штук;
- согласие на обработку персональных данных учащегося.

Для обеспечения качества образования родителям (законным представителям) необходимо сообщить тренеру – преподавателю до начала занятий об особенностях ребенка. Данная информация не должна разглашаться тренером-преподавателем.

Количество занимающихся в группе не должно превышать 15 человек

При комплектовании необходимо учитывать специальные федеральные стандарты. В данных стандартах указываются группы, ранжированные от функциональных возможностей.

К III группе степени функциональных возможностей рекомендуется относить лиц, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях.

Ко II группе – лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются достаточно выраженными нарушениями.

К I группе – лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, поэтому они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в спортивных соревнованиях.

группа степени функциональных возможностей	Наполняемость групп (оптимальная, допустимая, человек)	Нормативный объем недельной нагрузки	годовой объем часов
111	10 - 15	4	144
11	8 – 12	4	144
1	3 – 5	4	144
111	10 – 15	6	216
11	8 – 12	6	216
1	3 – 5	6	216

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий рекомендуется устанавливать распорядительным актом школы один раз в год (до начала тренировочных занятий).

Для определения группы по степени функциональных возможностей спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата предлагается формировать комиссию, в состав которой рекомендуется включать руководителя организации, тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре и спорту или тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре и спорту, врача (психиатра, невролога, травматолога).

Расписание размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

3.3. Методические особенности организации занятий

Наиболее типичными для адаптивной физической культуры являются следующие группы методов:

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических качеств и способностей;
- методы воспитания личности;
- методы взаимодействия тренера-преподавателя и занимающихся.

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

К первой группе относятся:

- *метод вербальной* (устной) передачи информации в виде объяснения, описания, указания, суждения, уточнения, замечания, устного оценивания, анализа, обсуждения, просьбы, совета, беседы, диалога и т. п.;
- *метод невербальной* (неречевой) передачи информации в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов,
- *метод сопряженной* передачи, одновременное созвучное произнесение двумя или несколькими людьми слов, фраз. При нарушении речи «хором» легче самостоятельного, поэтому служит способом преодоления речевых нарушений;

- *метод идеомоторной речи*, самостоятельное мысленное проговаривание «про себя» отдельных слов, терминов, заданий, побуждающих к правильному их произношению и саморегулированию двигательной деятельности.

Вторая группа методов построена на основе чувственного восприятия информации, поступающей от зрительных, слуховых, тактильных, кинестетических, вестибулярных, температурных и других анализаторов, создающий сенсорно-перцептивный образ движения.

Для лиц с интеллектуальными нарушениями обучение происходит быстрее, если информация поступает одновременно с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся. Поэтому методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рисование фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- письменное описание одного упражнения с последующим разбором;
- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным:

- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Выбор методов наглядности для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата диктуется характером травмы и заболевания, состоянием сохраненных функций, этапом реабилитационно-восстановительного периода, конкретными задачами и осознанностью их решения на каждом занятии. Чем богаче чувственный образ, тем быстрее и легче формируются двигательные умения, тем результативнее проявление физических, волевых, интеллектуальных способностей.

Методы обучения двигательным действиям

В силу психологических особенностей дети с нарушениями в развитии нуждаются в частых переключениях и быстром успехе;

- обучение отдельным видам упражнений исходно предполагает последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- на этапе реабилитации после травм и заболеваний в силу ограниченных возможностей двигательного аппарата целостное движение невозможно. Например, восстановление локомоторной деятельности после поражения спинного мозга осуществляется этапно и последовательно: от позы стоя на коленях с опорой на руки, ползания к вертикальной позе и затем ходьбе;
- в реабилитационных целях используются пассивные движения, например, для создания условий формирования нормального положения позвоночника для ребенка с ДЦП используются упражнения на мяче: пассивное сгибание рук, ног, туловища, головы с фиксацией и покачиванием, чередующимися с положениями лежа на животе и спине и способствующими расслаблению мышц;
- преимущество раздельного выполнения отдельных частей или фаз движения заключается в том, что создаются условия для коррекции индивидуальных деталей техники с учетом реальных возможностей обучаемого, уточнения положений отдельных звеньев тела, исправления двигательных ошибок.

Метод целостного обучения заключается в том, что с самого начала физическое упражнение изучается в полном объеме его структуры.

Методы развития физических качеств и способностей

В целях направленного развития физических качеств у лиц с ограниченными возможностями используются те же методы, что и для здоровых людей:

Для развития мышечной силы - методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрических усилий, изокинетических усилий, «ударный» метод и метод электростимуляции.

Для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, соревновательный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы.

Для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой методы. Методика развития выносливости, силовых и скоростных качеств инвалидов и лиц с ограниченными возможностями опирается на диагностику их здоровья и функционального состояния, оптимальные и доступные режимы тренировочной нагрузки (длительность и интенсивность упражнений, продолжительность и характер отдыха, объем физических упражнений в одном занятии, целесообразность их чередования, факторы утомления и восстановления работоспособности), учет медицинских противопоказаний и контроль за динамикой функционального, физического, психического состояния.

Для развития гибкости применяют следующие методические приемы: динамические активные и пассивные упражнения, статические упражнения и комбинированные упражнения.

Для коррекции и развития координационных способностей используются следующие методические приемы:

– элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;
 - релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
 - упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
 - упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
 - упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
 - упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
 - упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
 - парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями является игровой метод. Кроме общепринятых методов обучения и воспитания необходимо учитывать специфические особенности организации занятий. В работе с обучающимися с НОДА используется метод кинезотерапии, способствующий снижению мышечного тонуса, болевых ощущений и гиперкинезов, разные виды стрейтчинга, самомассажа и расслабления, использование гимнастических мячей (фитбол).

Особенности обучающихся с РАС требуют использования альтернативных и дополнительных систем коммуникации, что является ключевым моментом в налаживании коммуникации. Метод «социальных историй» позволяет сформировать правильный стереотип поведения ребенка на занятии. Также в

качестве альтернативных и дополнительных средств коммуникации используются коммуникативные вспомогательные устройства: коммуникативные карточки, символы, цифры.

Детям с задержкой речевого развития используется оречевление (каждое движение озвучивать) движений, с акцентированием на правильное дыхание.

Детям всех нозологических групп на занятии включатся элементы нейрогимнастики, нейрокоррекции, элементы йоги с использованием мудр (по мнению автора).

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный.

.4. Содержание программы

Содержание программы состоит из диагностики, контрольных испытаний, теоретической подготовки, коррекционной составляющей, общей физической подготовки, воспитательных мероприятий.

Раздел 1. Диагностика

Обследование необходимо для выявления характера нарушений физического развития, а также выявления степени задержки или отставания в физическом развитии. Эти данные помогают определить средства дифференциального коррекционного воздействия в процессе занятий, выбрать способы индивидуальной работы, иметь информацию исходного уровня для мониторинга.

Тесты для диагностики:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- наклон;
- слаломный бег;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- прыжок в длину с места;
- специфическая проба Ромберга (1 и 2 вариант).

Тренер – преподаватель может выбрать 1, 2, или несколько тестов в зависимости состояния здоровья. Выявляются основные нарушения в физическом развитии. Тренер фиксирует кроме тестов, отклонения в различных видах двигательной активности, например, затруднено или не выполняет перешагивание, перепрыгивание, боится высоты, не двигается спиной вперед и т.д.

В раздел диагностики заносятся также результаты педагогического наблюдения. Также можно фиксировать отсутствие бытовых навыков. например, не может завязывать шнурки и т. д.

Раздел 2. Основы теоретических знаний

Техника безопасных занятий в спортивном зале. Безопасное использование спортивного оборудования и инвентаря. История физической культуры и спорта. Знания своего тела (частей, основных систем). Личная гигиене. Основы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль физического состояния при занятиях. Правила выполнения тестовых заданий.

Раздел 3. Коррекция и развитие основных видов движений (ходьба, бег, прыжки).

Коррекция нарушений основных видов движений. Каждое отклонение от нормы индивидуально – в ходьбе, например ходьба на носках, слишком маленькими шагами, расшатываясь на ходу и т.д., в беге, например, несогласованность с работой рук. Закрепление и совершенствование навыка правильной ходьбы, бега, подскоков, движения с изменением направления, скорости, замедления или ускорения, с преодолением препятствий.

Увеличение продолжительность бега или ходьбы, чередование бега и ходьбы с различной интенсивностью. Ходьба и бег змейкой, «слалом». Бег и ходьба с препятствиями.

Специальные беговые упражнения.

Спрыгивания со скамьи с мягким приземлением на маты. Перешагивание, перепрыгивание, перелезание различных препятствий.

Раздел 4. Общеразвивающие упражнения и коррекционные упражнения для стоп.

Общеразвивающие упражнения из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа на спине, животе, боку): без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, перекладина, ребристая доска, тренажеры). **Приложение 1.**

Раздел 6 Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата

Наклоны, повороты, приседания, махи, выпады, и т. д., выполняются для каждой части тела отдельно, поочередно, одновременно. Различная амплитуда выполнений, количество, скорость. Применение небольших отягощений. Суставная гимнастика.

Раздел 7 Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Бег в медленном и среднем темпе). Силовые нагрузки для крупных групп мышц. Приседания, переходы из положения лежа в положение сидя за счет сокращения мышц живота. Упражнения для позвоночника, суставов рук и ног в среднем и быстром темпе с правильным дыханием. **Приложение 2.**

Раздел 8. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей

Согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата. Для совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, балансы на 1 ноге, ноге и руке бревне, качающейся платформе, ограниченных поверхностях. Упражнения с изменением площади опоры. Ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы). Ходьба по кругу (в обоих направлениях). ходьба с перешагиванием реек

гимнастической лестницы. Стойка на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону, назад, согнуть). Ходьба по дощечкам («кочкам»).

Упражнения на узкой площади опоры (приподнятой на высоту от 10—15 см до 40 см). Ходьба по узкой опоре с разнообразными заданиями. Ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре. Балансировка на набивном мяче (полупеньке).

Средства коррекции функции равновесия.

Средства коррекции вестибулярной функции.

Приложение 3.

Раздел 9. Идеомоторная тренировка.

Идеомоторная тренировка является вспомогательным средством тренеру и спортсмену, направленным на улучшение психологических, физических и технических качеств и может использоваться на всех этапах подготовки спортсмена. **Приложение 4. Методика идеомоторной тренировки.**

Раздел 10. Упражнения на расслабление (физическое и психическое)

Расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Общий и локальный характер.

Глубокое спокойное дыхание. Удобное положение тела (лежа на спине или сидя). Опущенные руки. Негромкая спокойная речь тренера - преподавателя

Техника прогрессивной мышечной релаксации.

11. Упражнения для развития мелкой моторики руки.

Приложение 5.

12. Специальные упражнения для зрительного тренинга.

Приложение 6.

13. Хатха – йога с визуализацией.

Приложение 7.

14. Нейрогимнастика.

Приложение 8.

Раздел 15 Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Приложение 9.

Подвижные игры имеют коррекционно – развивающей направленности. Для успешного освоения правил игры и их выполнения необходимо предлагать детям игры с небольшим количеством правил, но добиваться неукоснительного их выполнения. Правила не только рассказываются, но и проигрываются сюжетами на месте проведения игры.

Варианты. Увеличить количество предметов. Уменьшить время запоминания предметов. Убрать два предмета.

Методические указания. Для игры следует подбирать такие предметы, которые хорошо знакомы детям.

Элементы спортивных игр баскетбола (мяч лучше брать облегченный), волейбола, футбола, хоккея. Способы ведения мяча, броски в цель, подбрасывание и ловля мяча, передачи. Игра в паре с мячом.

16. Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов

Для развития мышечно-двигательного чувства сначала предлагается выполнить упражнение с тренером, при этом акцентируется внимание учащихся на ту группу мышц, которая участвует при выполнении данного упражнения, затем упражнение выполняется самостоятельно с акцентом на ту же группу мышц. Особое внимание следует уделять сочетанию работы сохранных анализаторов (зрительного, слухового и тактильного). Они одновременно возбуждают двигательную зону коры головного мозга, что вызывает усиление результативности занятия, а также перенос в реальную действительность сформированных чувств уверенности и удовлетворенности от движения. Сохранные анализаторы могут иметь различия в зависимости от здоровья ребенка.

17. Настольный теннис

Ознакомление с историей вида спорта, инвентарем, основными правилами игры в настольный теннис. Жонглирование, (подбрасывание и ловля), теннисным мячом (одной рукой, поочередно, в паре, двумя мячами). Хват ракетки. Удары ракеткой по мячу. Игра в паре мячом через сетку без ракетки, с ракеткой.

18. Лыжная подготовка

Ознакомление с историей вида спорта, инвентарем, основными правилами в лыжных гонках. Пользование инвентарем, форма одежды, гигиенические нормы, техника безопасности при транспортировке инвентаря. Прогулки на лыжах с палками.

19. Легкая атлетика

(виды - бег на короткие, средние дистанции, прыжки в длину, метание)

Ознакомление с историей вида спорта, видами легкой атлетики, основными правилами, секундомером, гигиеническими правилами. Спортивная ходьба. Бег с ускорением. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание мяча на дальность. Многоскоки. Специальные беговые упражнения

20. Пауэрлифтинг. Силовые упражнения

Ознакомление с историей вида спорта, соревновательными упражнениями, техникой безопасности. Силовые упражнения с гантелями в сочетании с правильным дыханием лежа на скамье. Упражнения с резиновым жгутом, эспандером. Упражнения на тренажерах без отягощений.

21 . Воспитательные мероприятия, в т. ч. совместно с родителями

При организации воспитательных мероприятий следует использовать различные формы: индивидуальные и групповые беседы, лекции, встречи со спортсменами, проведение спортивных мероприятий, посвященных подведению итогов соревнований с приглашением родителей.

В ходе осуществления воспитательно – образовательной работы следует использовать такие формы, как:

- внедрение практики поощрений за успехи воспитанников школе в спортивной и общественной работе;
- активное привлечение новых воспитанников ко всем общественным

мероприятиям, с конкретными поручениями и контролем над их выполнением. К числу воспитательных мероприятий относится труд, связанный с обеспечением условий для занятий спортом, мелкий ремонт личного спортивного инвентаря и одежды, коллективная работа по подготовке мест занятий и т.п.

Мероприятия:

- «День здоровья – сентябрь (с родителями);
- «Чистый участок» (сентябрь-октябрь);
- «Единство народа» (ноябрь), презентация с разговором;
- «Новогодний квест» (декабрь);
- «Военно-спортивная эстафета» (февраль), с родителями;
- «Эстафета ГТО» (апрель);
- «Нормативы ВФСК ГТО» (май). Муниципальный уровень.

22. Тестирование

1. Тесты для оценивания физических качеств – прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, челночный бег 3х10, подъем туловища из положения лежа на спине (упражнение «пресс»), наклон из положения стоя («упражнение на гибкость»).
2. Специальный тест на равновесие – поза Ромберга
3. Результат диагностики

Диагностика и тесты проводятся 2 раза в год (сентябрь май), дополнительно диагностика проводится и в январе.

23. Медицинские обследования. Тренер – преподаватель присутствует на углубленном медицинском осмотре (при условии разрешения родителей) 1 раз в год.

3.5 Учебный план (4-х часовая нагрузка в неделю).

Границы деления разделов коррекционной составляющей, общей физической подготовки, виды спорта, подвижные игры и элементы спортивных игр весьма условны, так как для каждой нозологической группы или обучающегося могут нести свое предназначение.

№	Название раздела	Всего часов (в т.ч. теория – практика)	Формы контроля
1	Диагностика	4	тесты, наблюдение
2	Основы теоретических знаний	6	опрос
3	Коррекционная составляющая	45	мониторинг отклонений
4	Общая физическая подготовка (в т.ч. развитие физических качеств)	40	тесты
5	Виды спорта	16	опрос
6	Подвижные игры и элементы спортивных игр	19	применение на практике
7	Тестирование	4	мониторинг
8	Воспитательные мероприятия	6	
9	Медицинские обследования	4	мониторинг
Всего часов		144	

Учебный план (6-ти часовая нагрузка в неделю).

№	Название раздела	Всего часов (в т.ч. теория – практика)	Формы контроля
1	Диагностика	4	тесты, наблюдение
2	Основы теоретических знаний	6	опрос
3	Коррекционная составляющая	60	мониторинг отклонений
4	Общая физическая подготовка (в т.ч. развитие физических качеств)	75	тесты
5	Виды спорта	30	опрос
6	Подвижные игры и элементы спортивных игр	27	применение на практике
7	Тестирование	4	мониторинг
8	Воспитательные мероприятия	6	
9	Медицинские обследования	4	мониторинг
Всего часов		216	

3.6 График распределения учебных часов . (4-х час. нагрузка в неделю)

№	Название раздела, темы	с сентября по ноябрь (вкл.)	с декабря по февраль (вкл.)	с марта по май (вкл.)
1	Диагностика всего: 4	2	2	
2	Основы теоретических знаний: 6	2	2	2
3	Коррекционная составляющая всего: 45	15	15	15
	Общеразвивающие упражнения и коррекционные упражнения для стоп	2	2	2
	Коррекция основных движений (ходьбы, бега, прыжков)	3	2	2
	Упражнения на коррекцию и формирование навыка правильной осанки.	2	3	2
	Специальные упражнения для зрительного тренинга.	2	2	2
	Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов	2	2	2
	Идеомоторная тренировка.	2	2	3
	Упражнения на расслабление (физическое и психическое	2	2	2
4	Общая физическая подготовка всего: 40	10	15	15
	Упражнения для развития мелкой моторики рук	2	3	3
	Нейрогимнастика	2	3	3
	Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей	2	3	3
	Хатха-йога с визуализацией	2	3	3
	Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата	2	3	3
5	Виды спорта всего: 16	5	5	6
	Настольный теннис	2	1	2
	Лыжная подготовка		4	
	Легкая атлетика	2		2

	Пауэрлифтинг. Силовые упражнения.	1		2
6	Подвижные игры и элементы спортивных игр всего: 19	6	6	7
7	Тестирование, всего 4	2		2
8	Воспитательные мероприятия, всего 6	2	2	2
9	Медицинские обследования			4
	Всего: 144	44	47	53

График распределения учебных часов . (6-ти часовая нагрузка в неделю)

№	Название раздела, темы	с сентября по ноябрь (вкл.)	с декабря по февраль (вкл.)	с марта по май (вкл.)
1	Диагностика, всего: 4	2	2	
2	Основы теоретических знаний всего: 6	2	2	2
3	Коррекционная составляющая всего: 60	20	20	20
	Общеразвивающие упражнения и коррекционные упражнения для стоп	3	3	3
	Коррекция основных движений (ходьбы, бега, прыжков)	3	2	3
	Упражнения на коррекцию и формирование навыка правильной осанки.	3	4	4
	Специальные упражнения для зрительного тренинга.	3	3	3
	Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов	3	3	3
	Идеомоторная тренировка.	2	2	3
	Упражнения на расслабление (физическое и психическое	3	3	3
4	Общая физическая подготовка, всего 75	25	25	25
	Упражнения для развития мелкой моторики рук	5	5	5
	Нейрогимнастика	5	5	5
	Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей	5	5	5
	Хатха-йога с визуализацией	5	5	5
	Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата	5	5	5
5	Виды спорта, всего 30	10	10	10
	Настольный теннис	3	3	3
	Лыжная подготовка		4	
	Легкая атлетика	4		4
	Пауэрлифтинг. Силовые упражнения.	3	3	3
6	Подвижные игры и элементы спортивных игр, всего 27	9	9	9
7	Тестирование , всего: 4	2		2
8	Воспитательные мероприятия всего: 6	2	2	2
9	Медицинские обследования: 4			4
	Всего: 216	72	70	74

3.7. Материально – технические условия

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Адаптивная физическая культура и спорт» необходим спортивный зал и оборудование.

№	Наименование оборудования	количество
1.	Мячи разного диаметра резиновые	15
2.	Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, фитбол, массажные	15
3.	Скакалки	15
4.	Теннисные ракетки	15
5.	Теннисные мячи	15
6.	Столлы теннисные	3
7.	Маты гимнастические (борцовские)	10
8.	Коврики гимнастические	15
9.	Маты гимнастические	
10.	Эспандер кистевой	3
11.	Эспандер -жгут	5
12.	Тренажеры для различных групп мышц	5
13.	Лыжный инвентарь	15
14.	Гантели, утяжелители	8 пар

Формы аттестации. Оценочные материалы

Формы оценивания: диагностика основных движений, тестирование физических качеств, тест на равновесие два раза в год (сентябрь, май).

Сдача проводится два раза в год (сентябрь, май).

Необходимо диагностировать характеристики основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, перешагивание) и планировать целенаправленную работу по коррекции нарушений. Метод оценивание – педагогическое наблюдение.

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств (степени динамики развития физических качеств) используется формула, предложенная В.И. Усаковым:

$$W = 100 (V_2 - V_1)$$

$$\frac{1}{2} (V_1 + V_2),$$

где W – прирост показателей темпов, %;

V_1 - исходный уровень; V_2 - конечный уровень

Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10 – 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Тест на равновесие – Проба Ромберга проводится в двух режимах с постепенным уменьшением площади опоры:

- 1- стоя на обеих ногах;
- 2- в позе - ступни расположены друг за другом на одной прямой;

Руки подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. Техника исполнения пробы Ромберга 1,2. При оценке пробы Ромберга обращается внимание на степень устойчивости (стоит неподвижно, покачивается), дрожание век и пальцев (тремор) и, главное, длительность сохранения равновесия. Сохранение устойчивой позы более 15 с без тремора оценивается — «хорошо»; небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 15 с — «удовлетворительно»; поза удерживается менее 15 с — «неудовлетворительно». При проведении испытания тренеру-преподавателю необходимо стоять рядом, чтобы в случае потери равновесия придержать ребенка.

5. Список литературы

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура /Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос, 2014.
2. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура /Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс,2017.
3. Балашова, В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре / В.Ф. Балашова. - М.: Физическая культура,2013.
4. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука,2017.
5. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие: моногр. / З.С. Варфоломеева. - М.: Флинта,2015.
6. Евсеев, С. П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суслиев. - М.: Советский спорт,2014.
7. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы / Евсеев С. П. -М.: Советский спорт, 2014.
8. Кастюнин, С. А. Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура / С.А. Кастюнин. - М.: Флинта,2017.. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга,2017. - 400 с
10. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого - педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. -М.:СпортАкадемПресс,2015.
11. Рассел, Джесси Адаптивная физическая культура / Джесси Рассел. - М.: VSD,2013. -595с.
12. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая

характеристика адаптивной физической культуры /Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005

Интернет – ресурсы

1. Современные аспекты психолого-педагогических возможностей здоровья Психолого-педагогические исследования - 2011 № 3 [Электронный ресурс]. http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2011/n3/47082_full.shtml
2. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта».[Электронный ресурс]. <http://lesgaft-notes.spb.ru/>

Приложение 1.

Коррекционные упражнения, выполняемые лежа:

- на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы;
- согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны;
- согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.
- стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.
- лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.

Коррекционные упражнения, выполняемые сидя:

- максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.
- поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
- захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.
- сидя на краю стула, стопы параллельно — руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.
- катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.
- максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
- из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам, ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.

Упражнения на коррекцию и формирование навыка правильной осанки.

- Принять правильную осанку, стоя у стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичные мышцы, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.
- Принять правильную осанку (как в упр. 1), отойти от стены на 1—2 шага, сохраняя принятое положение.
- Принять правильную осанку у стенки, сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку.
- Принять правильную осанку у стенки. Сделать 1—2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, пояса верхних конечностей, рук и туловища. Принять правильную осанку.
- Принять правильную осанку у стенки, приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3—4 сек. Вернуться в и. п.
- То же упражнение, но без гимнастической стенки.
- Принять правильную осанку, присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночного столба. Медленно встать в и. п. (рис.).

- Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку.
- То же, что в упр. 8. Затем расслабить мышцы шеи, «уронить» голову, расслабить плечи, мышцы спины. Вернуться в и. п.
- Лечь на спину. Голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и. п.
- Лежа на полу в правильном положении, прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, что и в положении лежа.
- Принять правильную осанку. Ходьба с остановками.
- Принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Присесть и встать в и. п.
- Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.
- Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку), остановки с проверкой правильной осанки перед зеркалом.
- Принять правильную осанку с мешочком на голове. Поймать мяч, бросить мяч двумя руками от груди партнеру, сохраняя правильную осанку.
- Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений — в полуприседе, с высоким подниманием коленей и т. п.

Приложение 2.

Комплекс № 1

Исходное положение (и.п.) – лежа на спине.

1. Дыхание с помощью диафрагмы, руки лежат на груди и животе.
2. Вдох – поднять руки вверх, выдох – опустить. Выдох в два раза длиннее вдоха.
3. Вдох – отвести прямую ногу в сторону, выдох – вернуться в исходное положение.
4. Руки согнуть в локтях. Вдох – развести руки в стороны, выдох – руки опустить.
5. Вдох – руки развести в стороны, выдох – руками подтянуть колени к животу.
6. Вдох – отвести руку назад с поворотом туловища назад, выдох – вернуться в исходное положение, при этом положить руку на живот.
7. Исходное положение – положить руку на нижние ребра. Вдох – надавать на нижние ребра ладонью; выдох – расслабиться.
8. Исходное положение – охватить ладонью шею сзади. Вдох – создать статическое напряжение мышц плечевого пояса. Выдох – расслабиться.
9. Лежа на спине, выполнять диафрагмальное дыхание.

Комплекс № 2

Исходное положение – сидя на стуле, руки на коленях.

1. Дышать диафрагмой. 2. Вдох – отвести руки в стороны, выдох – руками подтянуть колено к животу.
3. Вдох – одновременно отвести правую руку и правую ногу в сторону. Выдох – вернуться в и.п.
4. Вдох – повернуть голову в сторону и поднять плечи. Выдох – вернуться в и.п.
5. И.п. – держаться за сиденье стула. Вдох – соединить лопатки и прогнуться. Выдох – согнуть ноги с одновременным подтягиванием колен к груди.
6. Вдох – медленно поднять руку. Выдох – опустить руки произнося звуки «ш–ш–ш».
7. Вдох – руки на коленях. Выдох – произносить звук «ж–ж–ж».
8. И.п. – руки в замок перед грудью. Вдох – поднять руки. Выдох – опустить руки, произносить звук «пф–ф–ф».

- Комплекс № 3

- 1. Исходное положение (ИП): стоя, руки опущены вниз, ноги прямые на ширине плеч. Зафиксируйте позу: отведите назад руки с поднятыми вверх
- кистями, наклонитесь вперед. Прогибая поясницу, приподнимите голову и
- сохраните положение несколько минут. Дышите свободно.
- 2. И.п.: стоя, руки поднимите вверх, возьмите кисти в замок, поставьте
- ноги немного шире. Фиксация позы: наклоните корпус вперед, кисти в замке,

- прогните поясницу. Приподнимите голову, сохраняя положение несколько минут.
- 3. И.п.: то же. Фиксация позы: наклоните корпус в правую сторону на несколько минут, затем – в левую сторону.
- 4. И.п.: то же. Фиксация позы: поворот корпуса вправо на несколько минут, затем – влево.
- 5. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Фиксация позы: наклон в правую сторону. Кисть правой руки скользит по правому бедру, затем по голени. Повторить позу, но с наклоном в левую сторону.
- 6. И.п.: стоя, прямые ноги широко в стороны. Корпус наклонен вперед, пальцы одной руки касаются пола, другая рука отведена в сторону.
- Фиксация позы: поворот корпуса вправо с опорой на левую руку, правая рука отведена вверх. Повторить ту же позу, но с наклоном в левую сторону.
- 7. И.п.: стоя, руки опущены вниз, ноги расставлены в стороны. Фиксация позы: наклон назад, с поворотом вправо. Правой рукой коснитесь задней поверхности голени или пятки. Левую руку поднимите вверх, сохраняя положение несколько минут. Повторите ту же позу, но с наклоном в левую сторону

Комплекс № 4

- 1. «Выжимание лежа». Исходное положение — лежа на спине. Максимально близко подтянуть колени к груди и обхватить голени руками. Сделать полный выдох, а затем, сделав диафрагмальный вдох, вернуться в исходное положение. Окончить упражнение кашлем, сократив при этом мышцы брюшного пресса. Упражнение на выжимание можно также выполнять сидя на стуле или стоя.
- 2. «Обнимаем себя». Развести прямые руки в стороны на уровне плеч, ладонями вверх, пальцы разведены. Быстро скрестив руки перед грудью, одновременно ударить кистями по лопаткам, громко и сильно выдохнуть.
- 3. «На лыжах с горы». Исходное положение — ноги на ширине «лыжни». Подняться на носки, слегка нагнувшись вперед. Руки вытянуть вперед, кисти как бы сжимают лыжные палки. На счет 1 присесть и наклониться вперед, касаясь животом бедер, отвести руки максимально вниз и назад, слегка расслабив кисти. Выдохнуть. На счет 2-3, оставаясь в наклонном положении, сделать пружинящее движение ногами и завершить выдох. Вернуться в исходное положение с диафрагмальным вдохом.
- «Ударяем по лопаткам». Разведя руки в стороны и вверх, подняться на носки и прогнуться. Опускаясь на стопы, нужно сделать наклон вперед, округлив спину. Руки скрестить перед грудью резким махом, ударить кистями по лопаткам и сделать громкий и сильный выдох. Затем развести руки в стороны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза ударить по лопаткам кистями, продолжая выдох. Вернуться в исходное положение, сделав диафрагмальный вдох.
- 5. «Рубим дрова».

Подняться на носки, поднимая руки со сцепленными пальцами, и прогнуться. На счет 1 опуститься на стопы, сделать быстрый наклон вперед с энергичным движением руками вперед – вниз - назад (наподобие удара топором), одновременно громко и сильно выдохнуть. На счет 2 плавно вернуться в исходное положение .

Приложение 3 Средства коррекции функции равновесия

Средства коррекции вестибулярной функции

Упражнения на раздражение полукружных каналов (вращения с постепенным увеличением амплитуды, движения):

- 1) движения глаз;
- 2) наклоны и повороты головы в разных плоскостях;
- 3) повороты головы при наклоненном туловище;
- 4) повороты на 90°, 180°, 360° (то же с прыжком);
- 5) кувырки вперед, назад;
- 6) вращение вокруг шеста, держась за него руками;
- 7) кружение в парах с резкой остановкой (в обе стороны);
- 8) подскоки на батуте.

Упражнения на раздражение отолитового аппарата (начало и конец прямолинейного движения):

- 1) изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках и других упражнениях;
- 2) резкая остановка при выполнении упражнений;
- 3) остановка с изменением направления движения;
- 4) прыжки со скакалкой с изменением темпа.

Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами:

- 1) ходьба (спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком);
- 2) кувырки;
- 3) кружение;
- 4) наклоны и повороты головы;
- 5) стойка на носках, на одной ноге (то же на повышенной опоре).

Приложение 4. Методика идеомоторной тренировки.

Идеомоторная тренировка – это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка. Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования.

Представление движений можно объединить следующим образом:
· как образ, который возникает в процессе контроля и коррекции движений по ходу их выполнения, как связующее звено осуществляющее регуляторную функцию, как образ, помогающий процессу освоения движения и выполняющий тренирующую функцию, как идеальный образ реальных действий, которые выполняют программирующую функцию, будучи программой двигательной деятельности.

Визуальные и кинестетические мысленные представления реальных движений рекомендуется использовать как вместе, так и по отдельности в зависимости от решаемой задачи.

Качественное улучшение может быть достигнуто при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Одно занятие не должно длиться более 20 мин. Начинать нужно от одной минуты, доводя до 5, (к примеру, выполнять 15 - 20 повторений какого-либо движения). Тренировка принесет результат, если выполнять ее не реже 3-4 раз в неделю.

Если по каким-либо причинам обучающийся не может представить нужно движение, образ действия, то можно максимально его фрагментировать - разделить это движение на отдельные части.

Приложение 5. Упражнения для развития мелкой моторики руки.

- Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистью влево, затем вправо, 4 - 5 раз.
- С силой сжимать и разжимать пальцы. 5 - 6 раз.
- Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и проделать им круговые движения сначала влево, затем вправо. 4 - 6 раз.
- Выпрямить пальцы, одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги. 5 - 6 раз.
- Развести прямые пальцы, последовательно, веерообразным движением, начиная с мизинца, согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в исходное положение. 3 - 4 раза.
- Сжать пальцы в кулак. Попробовать разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Стремиться к тому, чтобы другие оставались собранными в кулак. Упражнения выполняются сидя, поставив локти на стол. Постепенно довести количество повторений до 10 - 15 раз. Закончив гимнастику, следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж.
- Выполнение мудр (положение пальцев) йоги. Каждая выполняется от 10 до 20 секунд.
- «Знания» Необходимо кончиком указательного пальца дотронуться до линии ума (срединная линия на ладонке). Большой пальчик разместить поверх указательного, придерживая его. Остальные пальцы нужно выпрямить и держать напряженными.
- «Интеллект» К первой фаланге указательного пальца нужно придавить большой и средний пальцы. Безымянным пальцем нужно коснуться к линии жизни (линия, огибающая большой палец). Мизинец нужно придавить к линии сердца (первая линия, проходящая чаще под мизинцем, безымянным и средним пальцем).
- «Небо» Средние пальцы нужно прижать к ладони, ближе к основанию большого пальца. Остальные пальцы нужно расслабить в вытянутом положении.
- «Ветер» Ближе к основанию большого пальца необходимо придавить указательный палец. Большой палец положить поверх указательного пальца так, чтобы немного придавливать нижний палец к ладони. Все остальные пальцы выпрямить и сохранять в расслабленном состоянии.

Приложение 6.

Специальные упражнения для зрительного тренинга.

Упражнение 1. Шторки

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. Смотрим в окно

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. Большие глаза

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. Массаж

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 5. Гидромассаж (самостоятельные занятия)

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

Упражнение 6. Рисуем картинку

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Упражнение 7. «Стреляем глазками»

Приложение 7. Хатха – йога с визуализацией..

Обучение названию асан (положений) производится только на русском языке. С учетом возраста время нахождения в асане не более 15 – 20 сек. в возрасте 8-9 лет, 20-30 сек. в 10-11 лет. Исключение составляет асана расслабления «Шавасана» (1-3 минуты), она использовалась в конце занятия. Дети младшего школьного возраста точнее «играют» в йогу. Обучение каждой асане сопровождается рассказом, а затем визуализируется этот образ, затем его дети выполняют. Элементы контактной йоги в парах.

Для закрепления двигательного умения и повышения мотивации применяется соревновательный метод.

Мудры (упражнения для кистей) сначала разучиваются отдельно, а затем обучающиеся дополняют мудрами асаны.

Особое внимание уделялось осознанному дыханию через нос,

Асаны: гора, дерево, орел, стул, треугольник, треугольник с поворотом, саранча, кобра, сфинкс, кошка, воин (1, 2), лодка, березка, ласточка, лотос (облегченный вариант), лук, собака, мост, бабочка. По мере освоения асан с целью поддержания интереса, выполняются связки из двух или трёх асан.

Нейрогимнастика. Приложение 8

Упражнения для развития крупной моторики

- «Ухо – нос» Правая рука касается кончика носа, левая – мочки правого уха. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук.
- «Ножницы» Перекрестные движения руками перед собой, меняя правую и левую руки.
- «Колено – локоть» Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.
- «Перекрестная ходьба» Медленная перекрестная ходьба, при выполнении которой дети попеременно касаются правым локтем левого колена и левым локтем – правого с обязательной фиксацией положения «локоть – колено». Как варианты: пальцы обеих рук смыкаются в замок то под правым, то под левым приподнятым коленом; -правая ладонь касается левой коленки и наоборот.
- «Перекрёстное марширование» 1-й этап. На счёт 1-12 ребёнок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрёстные движения). 2-й этап. Далее на счёт 1-12 ребёнок шагает, но уже касаясь одноимённого колена (односторонние движения). Повторить 1-й, 2-й, закончить 1-м этапом (перекрёстными движениями)
- «Ёжик» Встать на четвереньки и ползти, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставить крест-накрест.
- «Прыжки на месте» Выполняются с одновременными движениями руками и ногами:
 - Ноги вместе – руки врозь, ноги врозь – руки вместе.
 - ноги вместе – руки вместе, ноги врозь – руки врозь.
 - Ноги врозь и ноги вместе.
 - Ноги врозь и ноги перекрещены – поочерёдно правая и левая нога впереди.
- То же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой.
 - (цикл прыжков повторить несколько раз)
- «Парад» Марширование на счёт «раз, два, три, четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счёт «раз», во втором цикле – хлопок на счёт «два», в третьем цикле хлопок на счёт «три», в четвёртом цикле – хлопок на счёт «четыре». Повторить несколько раз.
- «Змейка» Ходьба, затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются) с изменением направления движения по команде взрослого (поворот кругом во время бега). Усложнение – ходьба или бег на носках.
- «Дышим носом» Исходное положение стоя. Дыхание только через

левую, потом только через правую ноздрю, при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

- «Прыжки с поворотом и без него».
- «Мельница» Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.
- «Робот» Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.
- "Растяжка по осям" Лежа на спине. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям. Верх – низ (напряжение и расслабление только верхней половины тела, затем – нижней), лево – право (напряжение и расслабление левой, затем правой половины тела).
- "Звезда" Дети ложатся в позу "звезды" - слегка разведя руки и ноги, а затем выполняют растяжки аналогично линейным, но по диагонали. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем то же выполняется по другой диагонали.
- «Бревнышко» Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться всем туловищем направо, затем налево, как «бревнышко».

Кинезиологические упражнения

Упражнения основаны на переходе из одной позиции в другую.

- «Кулачки – ладошки»
- Ладони лежат на столе, тыльной стороной вверх, ритмично сжимаем ладони в кулаки, разжимаем (ладони), сжимаем, разжимаем.
- Усложнение: - одна рука-кулак, вторая –ладонь, одновременно меняем-первая –ладонь, вторая кулак, ритмично одновременно меняем положение, доводя до автоматизма; - ладонь, ладонь, кулак, кулак. Ладони превращаем в кулаки не одновременно, поочередно, ритмично, доводя до автоматизма. Вначале образец взрослого необходим, затем постепенно пытаемся предложить ребенку продолжить выполнение упражнения самостоятельно.
- «Кулак – кольцо»
- Одновременно двумя руками руки совершают следующие действия: кулак-кольцо (большой и указательный пальцы), кулак-кольцо (большой и средний пальцы), кулак-кольцо (большой и безымянный пальцы), кулак-кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении.
- «Кастрюлька – крышечка»
- Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая - «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма.

- «Лайк – кольцо»
- Одна рука – в кулаке, большой палец вверх (лайк), вторая рука- кольцо из большого и указательного пальца, хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».
- «Зайчик – кольцо»
- На одной руке пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны. На второй руке кольцо из большого и указательного пальца. Хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

Подвижные игры и элементы спортивных игр. Приложение 9.

«Три стихии. Земля. Вода. Воздух»

Цель: развитие внимания. Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Играющие размещаются по кругу, ведущий называет слово: «Земля» — играющие принимают положение: руки в стороны; «Воздух» — играющие выполняют круговые движения руками назад; «Вода» — выполняются движения, имитирующие волны. Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остается в кругу последним.

«Поймай мяч»

Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Количество играющих может быть любым.

Инвентарь: один мяч среднего размера.

Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.

Методические указания. От количества участников, стоящих в кругу, зависит темп игры.

«Что пропало»

Цель: активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.

Оптимальное количество игроков — 5—10.

Инвентарь: несколько предметов (игрушки, кегли, обручи, скакалка и др.).

Инструкция. На игровой площадке ведущий раскладывает 4—5 предметов. Дети в течение одной минуты рассматривают предметы, стараясь их запомнить. Затем по команде дети становятся спиной к игровой площадке, а ведущий в это время убирает один из предметов. Дети поворачиваются и называют пропавший предмет. Выигрывает тот, кто ошибется меньшее количество раз.

Варианты. Увеличить количество предметов. Уменьшить время запоминания предметов. Убрать два предмета.

Методические указания. Для игры следует подбирать такие предметы, которые хорошо знакомы детям.