

1. **Пояснительная записка**

Данная программа реализуется с 2018 года, последняя редакция – 2024 год.

Дополнительная общеобразовательная программа «Адаптивная физическая культура» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**1.1. Нормативно-правовая база программы**

Программа разработана на основе следующих нормативных и правовых актов:

1."Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);

2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;

3. Федеральный Закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее—ФЗ) по вопросам воспитания обучающихся;

4.Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-p);

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил CП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее—СанПиН);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее—Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерацииот 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.20 15 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

10. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № AK-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

12.Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162—Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

13. Устав МАУ ДО «ЦВР «Факел», утвержден 23.12.2015 г.;

14. Образовательная программа МАУ ДО ЦВР «Факел».

**1.2. Основные идеи программы**

*Актуальность о*бразовательной программы определяется запросом со стороны родителей детей с ОВЗ, и детей - инвалидов. Актуальность также обусловлена задачами дополнительного образования, которые выдвигаются в Концепции развития дополнительного образования (Правительство РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р). В ней подчеркивается важность превращения жизненного пространства в мотивирующее пространство, формирования мотивации к познанию. Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации  образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях. Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети с ОВЗ и их родители.

**1.3. Возраст учащихся**

**Программа адресована учащимся 7-14 лет.**

Набор детей в объединение осуществляется без конкурса, программа доступна детям для освоения, имеющих разный уровень подготовки. Наполняемость в группах определяется в соответствии с Уставом муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Факел», санитарно-гигиеническими требованиями.

Количество учащихся в группе от 7 до 10 человек.

**1.4.Объемы образовательной программы**

**Объем программы: 272 часа.**

Программа реализуется в течение 2 лет.

Реализация программы предусматривает 2 модуля:

1-й модуль (первый год обучения) - 136 часа;

2-й модуль (второй год обучения) – 136

**Срок освоения образовательной программы**

*Срок освоения программы*: 2 года.

**1.6. Режим занятий**

1-й модуль - 2 раза в неделю по 2 часа;

2-й модуль - 2 раза в неделю по 2 часа.

1. **Цель и задачи**

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, детей- инвалидов, реабилитацию двигательных функций организма.

**Цель:** Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья способствующих социализации.

**Задачи:**

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки

 - Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков

-Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

-Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3.  Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4.  Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временного дифференцирования.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы,   плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание   устойчивого   интереса к занятиям физическими упражнениями.

Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

1. **Содержание образовательной программы**

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:   
1. Создание мотивации;   
2. Согласованность активной работы и отдыха;   
3. Непрерывность процесса;   
4. Необходимость поощрения;   
5. Социальная направленность занятий;   
6. Активизации нарушенных функций;   
7. Сотрудничество с родителями;   
8. Воспитательная работа.

**Ожидаемый результат:** повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.   
В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.   
Формами подведения итогов реализации программы являются:   
- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;   
-проверка выполнения отдельных упражнений;   
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего  зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Остановимся на некоторых из них:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

* выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
* выполнение движения в облегчённых условиях;
* выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений - гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
* использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
* использование ориентиров при передвижении ( звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
* использование имитационных упражнений,
* подражательные упражнения,
* использование при ходьбе, беге лидера,
* использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
* использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
* изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
* изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.)
* изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
* изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;   
Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.       Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку,  подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

**Планируемые результаты:**

-повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

 Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;

- проверка выполнения отдельных упражнений;

- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

**Распределение часов программы «Адаптивная физкультура» для учащихся с ОВЗ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Разделы программы*** | ***количество часов 1год*** | ***количество часов 2год*** |
| 1  2. | Основы знаний. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. | 38 | 38 |
| 3. | Двигательные умения и навыки. | 56 | 56 |
| 4. | Подвижные игры и элементы спортивных игр. | 42 | 42 |
|  | **Итого часов:** | 136 | 136 |

**3.1.Содержание 1 модуля программы.**

1. Раздел:  Основы знаний. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения

(20 часов).

Основы знаний:

1. Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК.

2. Гигиенические требования к занятиям АФК (гигиена одежды и обуви).

3. Соблюдать правила простейшие подвижных игр.

Практический материал

Общеразвивающие и коррекционно-развивающие  упражнения:

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища,  выполняемые на месте. Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов на месте и с предметами (малый мяч, г/ палка, средний мяч, средний обруч).

Упражнения на дыхание: Правильное дыхание вразличных И.П. сидя, стоя, лежа;  глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию

 ( "понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе,  выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на осанку:  Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове.

Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»); сидя: кружение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой. Ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на общую  и мелкую  моторику: С сенсорными набивными мячами разного диаметра  (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой  и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание  двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивные мячи –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации  движений: построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем);  несколько поворотов подряд по показу.

2. Раздел:  Двигательные умения и навыки (30 часов).

  Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью. Размыкание в шеренге и в колонне. Повороты направо, налево с указанием направления.

     Ходьба и бег: Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба на пятках, на носках. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в медленном темпе, соблюдая строй.

    Прыжки: Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами вокруг себя. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в глубину с высоты 50 см с поворотом на45 градусов. Прыжки в длину с шага. Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки. Прыжки, наступая на г/скамейку.

  Броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке). Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие:  Ходьба по г/скамейке с предметом: флажок, г/мяч, г/палка. Ходьба по г/скамейке с различными положениями рук. Поворот кругом переступанием на г/скамейке. Лазание, перелезание, подлезание: Ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Лазанье вверх-вниз по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек,  с поддержкой. Передвижение по г/стенки в сторону. Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты: мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д. Пролезание в модуль-тоннель. Перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи.

 Элементы художественной гимнастики: Упражнения с мячом – удержание мяча на двух руках перед собой на ладонях; передача мяча из одной руки в другую перед собой; бросок и ловля мяча двумя руками на ладони; отбивы об пол двумя руками. Упражнения с малым обручем – хват обруча  двумя руками снизу и сверху; поднимание обруча вперед-вверх; раскачивание обруча на двух руках в лицевой плоскости; вхождение в обруч в лицевой плоскости; перекаты обруча из одной руки в другую в лицевой плоскости.

     Упражнения на тренажерах: Простейшие тренажеры: «грация», массажеры, «сгибание-разгибание рук и ног». Кардиотренажеры (беговая дорожка, велотренажер).

3. Раздел:  Подвижные игры и элементы спортивных игр (22 часа).

Подвижные игры: Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай»;

 Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»;  «Прыжки по кочкам».

 Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Элементы  спортивных игр:

 Настольный теннис: Стойка и перемещения теннисиста. Хват ракетки. Подбрасывание и ловля шарика рукой. Удержание шарика на ракетке на месте и в ходьбе. Игра «Кто дольше удержит?».

Хоккей на полу: Способ держания клюшки. Стойка хоккеиста и перемещения в стойке.

     Владение клюшкой:  прием, остановка  и передача шайбы на месте.  Ведение шайбы по прямой.

**Учебно – тематическое планирование.**

**1 модуль**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела.**  **Тема занятия** | | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности** | **примечания** |
|  | | | | | |
| **Раздел 1. Основы знаний.**  **Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения (38 часов)** | | | | | |
| 1. | | Правила поведения в спортивном зале и на занятиях АФК. Изучение правил безопасности при проведении спортивных игр. | 4 |  |  |
| 2. | | Дыхательные упражнения. Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа. | 3 | Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок. |  |
| 3. | | Основные положения и движения головы, выполняемые на месте. | 3 | Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах. |  |
| 4. | | Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы). | 4 | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. |  |
| 5. | | Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»). | 4 | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки |  |
| 6. | | Упражнения на общую  и мелкую  моторику: с сенсорными набивными мячами разного диаметра  (прокатывание, перекатывание партнеру). | 4 | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. |  |
| 7. | | Упражнения на общую  и мелкую  моторику: со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой  и ловля, броски мяча в стену). | 4 | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины,  брюшного пресса. |  |
| 8. | | Упражнения на развитие точности и координации  движений: построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами. | 6 | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины,  брюшного пресса. |  |
| 9. | | Упражнения на развитие точности и координации  движений:  бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем);  несколько поворотов подряд по показу. | 6 | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины,  брюшного пресса. |  |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки (5 часов)** | | | | | |
| 1. | | Построения и перестроения. Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. | 3 | Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.  Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. |  |
| 2. | | Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте стой!» с помощью учителя. | 4 | Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.  Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. |  |
| 3. | | Ходьба и бег: Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба на пятках, на носках. | 4 | Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.  Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. |  |
| 4. | | Прыжки: Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами вокруг себя. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. | 3 | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей. |  |
| 5. | | Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов. | 3 | Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.  Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. |  |
| 6. | | Броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо». | 3 | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей. |  |
| 7. | | Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. | 4 | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей. |  |
| 8. | | Равновесие:  Ходьба по г/скамейке с предметом: флажок, г/мяч, г/палка. | 4 | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. |  |
| 9. | | Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. | 4 | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины,  брюшного пресса. |  |
| 10. | | Элементы художественной гимнастики: упражнения с мячом – удержание мяча на двух руках перед собой на ладонях; передача мяча из одной руки в другую перед собой. | 4 | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. |  |
| 11. | | Упражнения с малым обручем – хват обруча  двумя руками снизу и сверху; поднимание обруча вперед-вверх. | 4 | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины,  брюшного пресса. |  |
| 12. | | Упражнения с малым обручем – раскачивание обруча на двух руках в лицевой плоскости; вхождение в обруч в лицевой плоскости; перекаты обруча из одной руки в другую в лицевой плоскости. | 4 | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. |  |
| 13. | | Упражнения на тренажерах: «грация». | 4 | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины,  брюшного пресса. |  |
| 14. | | Упражнения на тренажерах: массажеры. | 4 | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. |  |
| 15. | | Упражнения на тренажерах: «сгибание-разгибание рук и ног». | 4 | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины,  брюшного пресса. |  |
| **Раздел 3. Подвижные игры и элементы спортивных игр (42 часа).** | | | | | |
| 1. | | Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили». | 4 | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. |  |
| 2. | | Коррекционно-развивающие игры: «Собери урожай». | 4 | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины,  брюшного пресса. |  |
| 3. | | Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору». | 4 | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами. |  |
| 4. | | Игры с бегом и прыжками «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши». | 4 | Ходьба, бег в сочетании с ходьбой, бег, подвижные игры общего характера, длительное выполнение различных комплексов упражнений с вовлечением в работу большой мышечной массы. |  |
| 5. | | Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», | 4 | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей. |  |
| 6. | | Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Не урони мяч». | 3 | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей.  Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах. |  |
| 7. | | Настольный теннис: стойка и перемещения теннисиста. Хват ракетки. Подбрасывание и ловля шарика рукой. | 4 | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. |  |
| 8. | | Настольный теннис: удержание шарика на ракетке на месте и в ходьбе. Игра «Кто дольше удержит?». | 4 | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. |  |
| 9. | | Хоккей на полу: способ держания клюшки. Стойка хоккеиста и перемещения в стойке. | 3 | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей.  Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.  Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.   Ходьба, бег в сочетании с ходьбой, бег, подвижные игры общего характера, длительное выполнение различных комплексов упражнений с вовлечением в работу большой мышечной массы. |  |
| 10. | | Владение клюшкой: прием, остановка и передача шайбы(мяча) на месте.  Ведение шайбы(мяча) по прямой. | 4 | Ходьба, бег в сочетании с ходьбой, бег, подвижные игры общего характера, длительное выполнение различных комплексов упражнений с вовлечением в работу большой мышечной массы. |  |
| 11. | | Хоккей на полу. Ведение шайбы змейкой с обводкой конусов. Броски по воротам с одной позиции. | 4 | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей. | Хоккей на полу. Ведение шайбы змейкой с обводкой конусов. Броски по воротам с одной позиции. |

**3.2. Содержание 2 модуля программы.**

1. Раздел:   Основы знаний. Общеразвивающие и корригирующие упражнения (20 часов).

Основы знаний:

1. Правила техника безопасности на уроках АФК.
2. Закаливание организма.

Практический материал

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища: Комплексы общеразвивающих  упражнений  без предметов и упражнения с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом).

Упражнения на дыхание: Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа.  Полное углубленное дыхание с различными движениями рук на месте. Дыхание по подражанию ("понюхать цветок", «сдуть пушинки»). Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе,  выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на осанку: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», « Лодочка». Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица»,  «Книжка» «Кошечка». Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «»Ежик», «Звезда», «Месяц». Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения для развития точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения, ходьба между различными ориентирами, бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем), несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Профилактика плоскостопия: Упражнения сидя: «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок», катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба по массажной дорожке для стоп.

2. Раздел:   Двигательные умения и навыки (30 часов).

  Построения и перестроения: Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте кругом с показом направления. Размыкание в колонне, шеренге. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

     Ходьба и бег: Ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции. Бег в колонне по одному в равномерном темпе. Челночный бег 3 Х 10 метров. Высокий старт. Бег на 30 метров  с высокого старта на скорость.

    Прыжки: Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров. Прыжки в глубину. Прыжки в высоту с шага.

 Метание мяча: Метание малого мяча на дальность с места способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в вертикальную цель. Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы. Передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров: набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей.

Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу. Ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено. Ходьба по г/скамейке с предметом в руке. Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см.  Расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке.

Лазание, перелезание, подлезание: Лазание по г/стенке вверх-вниз ранее изученными способами. Передвижение по г/стенке вправо-влево. Вис на руках на г/стенке 1-2 секунды. Подлезание под препятствием с предметом в руках. Перелезание через препятствия высотой до 1 метра (г/козел, г/конь). Полоса препятствий  из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

    Элементы художественной гимнастики: Упражнения с мячом – удержание мяча на одной руке перед собой; передача мяча из одной руки в другую; бросок мяча двумя руками и ловля мяча одной рукой; поочередные отбивы мяча об пол. Упражнения с обручем – хват обруча одной рукой снизу и сверху; поднимание обруча вперед-вверх; передача обруча над головой из одной руки в другую; раскачивание обруча на одной руке в лицевой и боковой плоскостях; впрыгивания в обруч в лицевой и боковой плоскостях; перекаты обруча из одной руки в другую в лицевой плоскости и в парах. Упражнения с лентой  –  хват ленты; горизонтальные и вертикальные махи.

     Упражнения на тренажерах: Простейшие тренажеры: «грация», массажеры, «сгибание-разгибание рук и ног». Степ доска. Кардиотренажеры (беговая дорожка, велотренажер, степпер). Тренажеры со свободными весами (силовые тренажеры для мышц спины; брюшного пресса;  подтягивание-отжимание; гантели). Тренажеры с  встроенными весами (силовые: для брюшного пресса, подтягивание).

   3. Раздел:   Подвижные игры и элементы спортивных игр (22 часа).

     Подвижные игры: «Ворона и воробей», «Посадка и сбор овощей»,  «Запрещенное движение», «Узнай фигуру», «Попробуй повторить», «Лохматый пес», «Бросайка», «Мяч по кругу», «Догоняй мяч», эстафеты с передачей предметов сидя и стоя.

Элементы  спортивных игр:

 Настольный теннис: Подбрасывание и ловля шарика рукой. Хват ракетки. Удержание шарика на внешней (закрытой) и внутренней  (открытой) сторонах ракетки. Игра «Кто дольше удержит шарик в движении?».

  Пионербол: Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху.  Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Хоккей на полу: Хват клюшки, стойка хоккеиста, перемещения.  Прием и передача шайбы в парах на месте на разные расстояния. Ведение шайбы змейкой с обводкой конусов. Броски по воротам с одной позиции.

 Баскетбол: Хват мяча. Стойка баскетболиста. Перемещения в стойке. Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем. Ведение мяча на месте. Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца.

**Учебно -тематический план**

**2 модуль**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Название раздела. Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности** | **Примечания** |
| **Раздел 1. Основы знаний. Общеразвивающие и корригирующие упражнения**  **(38 часов).** | | | | | |
| 1. | Правила техники безопасности на уроках АФК. | | 2 |  |  |
| 2. | Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. | | 4 | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. |  |
| 3. | Упражнения с предметами (с г/палкой, с малым мячом, с большим обручем, с г/мячом, с набивным мячом). | | 4 | Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах. |  |
| 4. | Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа. | | 4 | Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок. |  |
| 5. | Полное углубленное дыхание с различными движениями рук на месте. Дыхание по подражанию. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. | | 4 | Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок. |  |
| 6. | Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц». | | 4 | Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах. |  |
| 7. | Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы». | | 4 | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. |  |
| 8. | Упражнения для развития точности и координации движений: несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. | | 4 | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. |  |
| 9. | Профилактика плоскостопия: катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. | | 4 | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. |  |
| 10 | Упражнения для развития точности и координации движений: ходьба между различными ориентирами. Прохождение расстояния до 3 метров от одного ориентира до другого с открытыми и закрытыми глазами. | | 4 | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. |  |
|  | | | | | |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки (56 часов).** | | | | | |
| 1. | Построения и перестроения: Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте кругом с показом направления. | | 4 | Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.  Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. |  |
| 2. | Размыкание в колонне, шеренге. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. | | 3 | Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.  Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. |  |
| 3. | Ходьба и бег: ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции. | | 4 | Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.  Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. |  |
| 4. | Челночный бег 3 Х 10 метров. | | 4 | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей. |  |
| 5. | Высокий старт. Бег на 30 метров с высокого старта на скорость. | | 4 | Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.  Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. |  |
| 6. | Прыжки: прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров. | | 3 | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей. |  |
| 7. | Прыжки в глубину. Прыжки в высоту с шага. | | 3 | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей. |  |
| 8. | Метание мяча: метание малого мяча на дальность с места способом «из-за головы через плечо».  . | | 4 | Упражнения на осанку, создание «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. |  |
| 9. | Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы. | | 4 | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. |  |
| 10. | Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу. | | 4 | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. |  |
| 11. | Ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено. Ходьба по г/скамейке с предметом в руке. | | 4 | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. |  |
| 12. | Лазание, перелезание, подлезание: лазание по г/стенке вверх-вниз ранее изученными способами. | | 4 | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. |  |
| 13. | Подлезание под препятствием с предметом в руках. Перелезание через препятствия высотой до 1 метра. | | 4 | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. |  |
| 14. | Элементы художественной гимнастики. Упражнения с лентой  –  хват ленты; горизонтальные и вертикальные махи. | | 3 | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. |  |
| 15. | Тренажеры со свободными весами (силовые тренажеры для мышц спины; брюшного пресса; подтягивание-отжимание; гантели). | | 2 | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. |  |
| **3 Раздел. Подвижные игры и игровые упражнения (42 часа).** | | | | | |
| 1. | Подвижные игры: «Мяч по кругу», «Догоняй мяч». | | 4 | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. |  |
| 2. | Подвижные игры: эстафеты с передачей предметов сидя и стоя. | | 4 | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей. |  |
| 3. | Баскетбол: хват мяча. Стойка баскетболиста. Перемещения в стойке. | | 3 | Дать представления о положительном влиянии здорового образа жизни на здоровье, настроение, успехи в учебе, в дальнейшей жизни. Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. |  |
| 4. | Баскетбол: передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем. | | 4 | Ведение на месте, мягко, но упруго нажимая на мяч кончиками пальцев. Отрабатывать технику передачи и ловли баскетбольного мяча) передача мяча на месте, одна нога стоит впереди; б) передача мяча после удара об пол и ловля. |  |
| 5. | Настольный теннис: Подбрасывание и ловля шарика рукой. Хват ракетки. | | 4 | Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота пульса, субъективное чувство усталости. |  |
| 6. | Настольный теннис. Удержание шарика на внешней (закрытой) и внутренней (открытой) сторонах ракетки. Игра «Кто дольше удержит шарик в движении?». | | 3 | Формировать представления о правилах субъективной оценки величины нагрузки по самочувствию. |  |
| 7. | Пионербол: Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху. | | 4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. |  |
| 8. | Пионербол. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу). | | 4 | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. |  |
| 9. | Хоккей на полу: хват клюшки, стойка хоккеиста, перемещения.  Прием и передача шайбы(мяча) в парах на месте на разные расстояния. | | 4 | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. |  |
| 10. | Хоккей на полу. Ведение шайбы(мяча) змейкой с обводкой конусов. Броски по воротам с одной позиции. | | 4 | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей. |  |
| 11. | Хоккей на полу. Ведение шайбы по прямой и змейкой с обводкой конусов. Броски по воротам на точность с разных позиций. | | 2 | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей. |  |

**4.Планируемые результаты освоения образовательной программы.**

Требования к уровню подготовки учащихся**.**

**1модуль:**

*Знать:*

1. Правила безопасности при выполнении физических упражнений..

2. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.

*Уметь:*

1. Выполнять повороты на месте по ориентирам.

2. Чередовать ходьбу с бегом.

3. Выполнять прыжок в длину с места толчком двух ног.

4. Выполнять комплексы ОРУ без предметов по показу за учителем.

5. Правильно дышать во время выполнения физических упражнений.

6. Подлезать и перелезать через простейшие препятствия.

7. Правильно держать теннисную ракетку, хоккейную клюшку.

8. Передавать, подбрасывать и ловить мяч.

9.Участвовать в простейших сюжетно-ролевых играх.

**2модуль:**

*Знать:*

1. Правила техники безопасности на уроках АФК.

2. Способы и средства закаливания.

*Уметь:*

1. Выполнять корригирующие упражнения по показу за  учителем.

2. Выполнять комплексы ОРУ с предметами (г/палка, малый мяч) по показу за учителем.

3.Выполнять размыкание и смыкание на вытянутые руки в шеренге.

4.Выполнять челночный бег 3х10 метров.

5. Прыгать в длину с шага.

6. Метать малый мяч в щит.

7. Лазать по г/стенке вверх-вниз.

8. Выполнять простейшие элементы художественной гимнастики с мячом.

9. Удерживать шарик на теннисной ракетке.

10. Принимать и передавать шайбу в парах на месте.

11. Удерживать мяч и перемещаться в стойке баскетболиста.

**5.Оценочно-методические материалы**

Для определения динамики эффективности АФК и уровня физического развития воспитанников необходимо использовать мониторинговые исследования, а, именно, методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.   
При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения. Они фиксируются в журнале наблюдений. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.   
Динамику развития физических качеств ребёнка позволяют оценить контрольные тесты, проводимые два раза в год.   
Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся помогает определить медицинский контроль, который осуществляет врач два раза в год, он же даёт рекомендации преподавателю и родителям ребёнка.   
Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся должен быть обязательным. Для этого необходимо дважды в год (сентябрь, май)  проводить контрольное тестирование, начиная со второго класса, по следующим видам упражнений:

**Тесты для учащихся 5 – 9 классов:**

**Тест  №1**     Приседания (кол-во раз за 30 секунд)

**Тест  №2**     Бросок набивного мяча из исходного положения стоя (вес мяча 1- 2 кг)

**Тест  №3**     Упражнение на пресс: поднимание туловища  из положения лежа в положение

                     сидя с поддержкой ног (кол-во раз за 30 секунд)

**Тест  №4**    Прыжок в длину с места толчком двух ног

**Способы проверки знаний, умений, навыков**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопросы  диагностики | Методика  диагностирования | Характеристика  умений: |
| 1. | Мышечная сила кисти | Цель : измерить мышечную силу кистей рук с помощью ручного механического динамометра.  \*\*\*\*\*\*\*\*\*  Перед  обследованием необходимо познакомить детей с прибором  динамометром и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Инструктор АФК, дает указание взять в руки динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем инструктор использует игровой прием и предлагает ребенку поднять « сетку картошки» - сильно сжать прибор.  Делается по две попытки каждой рукой,   между попытками даются  1-2 минуты отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг. | Юноши:  правая рука - 6,9 – 9,3  левая рука - 6,5 – 8,8  Девушки:  правая рука - 4,2 – 8,5  левая рука - 4,9 – 8,8 |
| 2. | Силовая выносливость мышц. | Цель: Оценить силовую выносливость мышц шеи.  \*\*\*\*\*\*\*\*  Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, подбородок прижат к груди. Инструктор дает указание приподнять голову от пола на 4 – 5 см и удерживать до усталости ( в секундах).  Цель: Оценить силовую выносливость мышц  живота.  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  Ребенок принимает исходное положение, лежа на спине, руки лежат вдоль туловища.   Инструктор дает указание поднять прямые ноги вверх под углом 45\* и удерживать до усталости ( в секундах), колени не сгибать, носки ног тянуть  от себя.  Цель: Оценить силовую выносливость мышц  спины.  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  Ребенок принимает исходное положение, лежа на животе, руки вытянуты вперед. Инструктор дает указание приподнять над полом прямые руки, ноги и голову. Руки в локтях не сгибать, голова между рук, носки ног тянуть. Удерживать это положение до усталости ( в секундах). | Шея  60 секунд  Живот  55секунд  Спина  60 секунд  Юноши: 40 - 60  Девушки: 50 - 60  Юноши и девушки:  16 – 60  Юноши и девушки:  12-30 |
| 3. | Проверка координации  - справа;  - слева. | Цель: выявить координационные возможности ребенка при удержании равновесия.                         \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  Ребенок принимает исходное положение, основная стойка, руки на поясе. Инструктор дает указание согнуть в колене левую ногу ( и наоборот) и пытается при этом сохранить равновесие.  Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. |  |
| 4. | Функциональная проба  Проба Штанге | Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать максимальный вдох и выдох, затем вновь глубокий вдох, закрывает рот и зажимает пальцами нос, задерживая дыхание на предельно возможное время, которое определяется по секундомеру. |  |
| 5. | Функциональная проба  Проба Генчи | Ребенок принимает исходное положение, сидя на стуле, руки на коленях. Инструктор делает указание сделать вдох, затем выдох и задерживает дыхание. |  |

1. **Материально-техническое обеспечение**

* дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
* альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
* спортивный зал (кабинет)
* спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные, мячи, бадминтон, рюкзаки, туристические коврики палатки, наборы походной посуды, кольца, санки, лыжи, спортивные тренажеры;
* мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

**7.Перечень информационно-методических материалов и литературы**

1.Афонасьев Ю.А. Методическое пособие. Теория: "Возрастные особенности детского организма". Практика: Корригирующая гимнастика для детей школьного и дошкольного возраста" /Ю.А. Афонасьев. - М., 1999.

2.Малова, М.Н. Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта 4-9 классы /М.Н. Малова. - Санкт-Петербург, "Образование", 1994.

3.Креминская М.М  Программа по адаптивному физическому воспитанию учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребенок». НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», Санкт-Петербург, 2008 г.

4.Ростомашвили, Л.Н. Программа по адаптивному воспитанию детей с множественными нарушениями в развитии (1-4 классы) – Санкт-Петербург, 2008г.

5.Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое  воспитание. Авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией (начальная школа): Учебно-методическое пособие/СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1997 г.

6.Гербова Г.И. Азбука здоровья. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-1V классы /Г.И. Гербова. - Санкт-Петербург, "Образование", 1994 г.

7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии /Под ред. проф. Л.В. Шапковой (Коллектив авторов) - М.: "Советский спорт", 2002.

 8. Асикритов  А.Н.  Поурочное планирование по АФК

9.<http://fizkultura-na5.ru/>

10.http://festival.1september.ru/articles/640477/

**Приложение**

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.).

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.

2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.

3. Подъем рук через стороны вверх над головой.

4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.

5. В положении стоя попеременный жим гантелей.

6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.

7. В положении сидя попеременный жим гантелей.

8. Лежа на животе на  скамье, отведение рук с гантелями в стороны.

9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.

10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.

11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.

12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.

13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.

14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.

15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.

16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.

17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.

18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение  рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

Примерный комплекс дыхательных упражнений

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.
5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Упражнения на координацию

Упражнение 1. Пространство

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

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

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

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

Упражнение 3. Дуновение ветра

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

Упражнение 4. Полсвета

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

Упражнение 5. Палочник

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

2. Проделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.   
3. Проделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.   
Упражнение 7. Уголок

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

Упражнение 8. Журавль

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

Упражнение 12. Неваляшка

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

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

 Упражнение 17. Краб

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

Упражнения для мышц пресса

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

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

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

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

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