

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы,
«Центр «Дар»
Отделение психолого-педагогического сопровождения

<p>«Согласовано» На заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 20<u>21</u> г. Секретарь ФИО <u>Н.А. Дугановская</u></p>	<p>«Согласовано» Зам. директора <u>Авдюкова С.О.</u> « <u>30</u> » <u>08</u> 20<u>21</u> г.</p>	<p>«Утверждено» Директор ГБОУ «Центр «Дар» <u>Шляпникова Н.И.</u> Приказ № <u>306</u> от « <u>6</u> » <u>09</u> 20<u>21</u> г.</p>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной работы с детьми с ограниченными
возможностями здоровья 3-15 лет»

Составитель: педагог дополнительного
образования, Лешина Марина Львовна.

г. Реж
2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа является физкультурно-оздоровительной, рассчитана для детей с ограниченными возможностями здоровья. Программа направлена на укрепление здоровья детей, формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков, повышение функциональных возможностей организма, успешную социальную адаптацию. Программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- № 06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РА от 29 марта 2016г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

При разработке программы использованы:

- Рекомендации Министерства образования Российской Федерации (инструктивно-методическое письмо от 14.03.2000 № 65/23-16 "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения");
- Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» от 2016 г.
- Программа «Здоровячок» Толстовой С.Г. Центр «Ладо»

Актуальность программы заключается в том, что для детей с ограниченными возможностями здоровья характерна недостаточность в двигательной сфере, проявляющаяся в выраженном снижении способности к поддержанию равновесия, согласованности движений, затруднении пространственной ориентировки. Отмечается недостаточная сформированность основных движений (ходьбы, бега, лазания, перелезания), недостаточно развита игровая деятельность, особенности двигательных умений, низкая работоспособность, несовершенство моторики.

Программа учитывает особенности детей с ограниченными возможностями здоровья, способствует развитию двигательных навыков и умений, включает в себя упражнения на развитие и укрепление опорно-двигательных и мышечных аппаратов, пальчиковую гимнастику, дыхательные упражнения. Отличительной особенностью программы является использование в работе современных методов сенсорной интеграции с применением снарядов «Дома Совы». Упражнения с использованием снарядов «Дома Совы», тренажеров способствуют развитию координации движений, равновесию. С помощью специально подобранных упражнений у детей в разной мере развиваются сила, ловкость, быстрота, выносливость. Все эти двигательные качества способствуют воспитанию у детей уверенности в овладении как простыми, так и более сложными упражнениями. Занятия физкультурно-оздоровительной направленности должны быть эмоциональными, вызывать интерес к двигательной деятельности. Показывая упражнения, чередуя их, педагог может вызвать интерес к их выполнению, предлагая игры, в которых эти упражнения используются. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата и мышечной системы.

Повышение физической активности способствует благоприятному развитию восприятия и мышления, воображения детей, расширению их познавательных возможностей и развитию интеллектуальных способностей.

Цель программы: содействие всестороннему физическому развитию детей с ограниченными возможностями средствами физических упражнений, освоением двигательной деятельности.

Задачи:

- способствовать укреплению общего физического состояния организма детей с ограниченными возможностями здоровья;
- способствовать развитию навыков основных видов движений (ходьбы, бега, ползания, лазания, прыжков, катания, бросания, ловли);
- способствовать развитию физических качеств (координации, гибкости, быстроты);
- развитие навыков культурного общения детей друг с другом.

Участники программы: дети с ОВЗ в возрасте от 3 до 15 лет.

Формы проведения занятий:

- индивидуальная, подгрупповая (в период распространения коронавирусной инфекции)
- групповая (от 8 человек);

Методы обучения:

Словесные: помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

Наглядные: направлены на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

Практические: закрепляют на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

Принципы реализации программы:

Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании развития нагрузки и отдыха.

Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

Принцип воспитывающей направленности – решаются воспитательные задачи (воспитание общительности, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

Принцип оздоровительной направленности – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей. Принцип сознательности – направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Время каждого занятия планируется в зависимости от возраста. Каждое занятие состоит из 3 частей: разминка, основная часть и заключительная. Разминка включает в себя

различные виды ходьбы, упражнений и заданий во время ходьбы, медленный бег. Основная часть - различные комплексы упражнений, упражнения на тренажерах, упражнения с использованием снарядов «Дома Совы», подвижные игры. Заключительная часть - релаксация, дыхательные упражнения, игры малой подвижности. Возможны повторные занятия из-за недостаточного усвоения детьми программы.

Разделы программы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-7 лет, 17 часов.
2. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 7-10 лет, 17 часов.
3. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 10-15 лет, 17 часов.

Планируемые результаты:

- понимание детьми необходимости движения - любая форма физической активности является возможностью улучшить свое здоровье;
- положительные изменения в развитии (координации движений, мелкой моторики), в развитии основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков, лазаний, бросков, ловли мяча);
- развитие и поддержание у детей интереса к занятиям физической культурой;
- участие в подвижных играх.

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

Формами контроля реализации программы являются:

- включенное наблюдение за детьми в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-7 лет.

Содержание.

Раздел программы физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-7 лет, разработана с учетом положений примерных образовательных программ дошкольного образования: «Истоки» (Т.И. Алиева, Т.В. Антонова., Е.П. Арнаутова и др.), «Радуга» (С. Г. Якобсон, Т. Н. Доронова, Е.В. Соловьева, Е. А. Екжанова), «Тропинки» (Т.И. Бакланова, А.О. Глебова и др.). В разделе предложены формы работы по развитию двигательных навыков, физических качеств, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр с учетом возрастных возможностей детей. Время на 1 занятие 20-30 минут в зависимости от возраста детей от 3 до 7 лет.

Тематическое планирование занятий для детей 3 - 7 лет (17 ч.)

№, Раздел, Тема	Задачи	Содержание Формы работы	Методическое обеспечение
1. Диагностика	Определить физическую подготовленность	Двигательные умения и навыки детей оцениваются по результатам наблюдения при выполнении основных видов движений. Развитие физических качеств отслеживается по динамике в двигательных тестах.	М.А.Рунова Двигательная активность ребенка в детском саду

2. Ходьба	Способствовать развитию двигательных навыков	С 3 лет – ходьба в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; враспынную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой по сигналу. С 4 лет – ходьба в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие. С 5 лет – ходьба обычным шагом, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки. С 6 лет – ходьба в колонне по одному, в кругу; ходьба обычным, скрестным шагом, С 6 лет – на носочках, на внешней стороне стопы; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе. Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной опоре.	Массажные дорожки, гимнастические дорожки, балансирующая доска.
3. Бег	Способствовать развитию двигательных навыков	С 3 лет – бег в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег; бег в медленном темпе. С 5 лет – бег выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 м.	Тренажеры: беговые дорожки; препятствия: кубики, мешочки с песком, мягкий модуль.
4. Прыжки	Способствовать развитию двигательных навыков	С 3 лет – прыжки на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места; спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат, удерживая равновесие. С 4 лет – прыжки с продвижением вперед; с поворотом вправо, влево. Спрыгивание с высоты 20—30 см на мат. Прыжки в длину с места. С 5 лет – подпрыгивание на месте разными способами: ноги вместе— ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; подскоки попеременно на правой и левой ноге; прыжки с	Обручи, батут, полусфера «Босу», скакалка.

		<p>продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).</p> <p>С 6 лет – подпрыгивания на месте разными способами, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места; через короткую скакалку, запрыгивают на предметы, спрыгивают на точность (в обруч). Прыжки через большой обруч как через скакалку.</p>	
5. Лазания, перелезания	Способствовать развитию двигательных навыков	<p>С 3 лет – ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по гимнастической стенке удобным для ребенка способом. С 4 лет – проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево. С 5 лет – ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений. С 6 лет – ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Лазание по гимнастической стенке, спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице. Упражнения усложняются постепенно, в 5-7 лет можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк».</p>	

<p>6. Упражнения с мячом</p>	<p>Способствовать развитию меткости, бросанию и ловле мяча</p>	<p>С 3 лет – катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками. С 4 лет – ловля мяча после удара о пол, о стену; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.). С 5 лет – бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей; метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше. С 6 лет – бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, с продвижением вперед; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели, в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой.</p>	<p>Мячи разных размеров, кегли, мешочки с песком.</p>
<p>7. ОРУ (общеразвивающие упражнения)</p>	<p>Содействовать повышению физической работоспособности</p>	<p>С 3 лет – поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой; повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа; движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание. С 4 лет – попеременное и одновременное поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед — назад; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной. Наклоны, повороты, прогибание,</p>	<p>Гимнастические коврики, гимнастические обручи, мячи резиновые, гимнастические палки.</p>

		<p>выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно. Поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами. С 5 лет – движения рук: поднятие, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук. Повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине поочередное поднятие обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание. Многократное поднятие на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов. Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных— 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.). С 6 лет – выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях. Вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны. Удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.</p> <p>Для 5-6-летних обучающихся используют общеразвивающие упражнения в игровой форме, имитируя движения птиц, животных, насекомых, природных явлений и т.п. Например: руки вверх - в стороны - «Солнышко»; боковые наклоны - «Маятник»;</p>	
--	--	--	--

		<p>махи рук - «Бабочка»; прогибание спины, стоя в упоре на коленях, - «Кошечка»; бег на месте - «Дождик кап-кап-кап». При этом педагог сам показывает движения зайчиков, цапли, лягушки, используя жесты, мимику, голос, музыкальное сопровождение. Выполняют упражнения под счет, хлопки, бубен.</p>	
8. Подвижные игры		<p>С 3-х лет «Проползи — не задень», «Мыши в кладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты).</p> <p>С 4 лет – «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (на развитие гибкости); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (на развитие силы мышц) «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (на развитие выносливости); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (на развитие ловкости); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай», (на развитие быстроты).</p> <p>С 5-6 лет - «Ловишки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «Совушка», «Классы», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч», «Хитрая лиса», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза», «Третий лишний», «Пустое место», «Забей в ворота»</p>	<p>Мячи различных размеров, флажки, конусы, лабиринт, парашют, кольцоброс.</p>
9. Элементы спортивных игр	<p>Упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяч</p> <p>Развивать</p>	<p>футбол — прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;</p> <p>– баскетбол — броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу;</p>	<p>Мячи: футбольный, баскетбольный, ракетки, теннисные мячи, кольцо для мяча, конусы</p>

	ловкость	- теннис- броски теннисного мяча вверх на ракетке, удары мяча вниз об пол ракеткой, катание мяча по полу ракеткой.	
10. Дыхательные упражнения	Способствовать улучшению дыхательных функций	Дыхательная гимнастика «Сдуем снежинку с ладони», «Трубач», «Ветерок в бутылочке», «Поехали», «Еж», «Лабиринт».	Инвентарь для дыхательной гимнастики бутылочка, конструктор, теннисный мяч.
11. Упражнения на релаксацию	Способствовать умению расслаблять мышцы туловища	«Потянулись—сломались», «Море волнуется...», «Шалтай-болтай», «Покачивание на фитболе»	Фитбол, гимнастический коврик.
12. Упражнения на развитие мелкой моторики рук	Способствовать развитию мелкой моторики рук	Пальчиковая гимнастика с предметами и без предметов.	Карандаши, мячи массажные
13. Упражнения на развитие координации	Обеспечить двигательную активность Способствовать развитию координации	Упражнения на снарядах «Дома Совы»(соволет, бревно, бочка, шар лента)	Снаряды «Дома Совы», тренажеры
14. Упражнения на развитие равновесия	Способствовать развитию равновесия	Упражнения с использованием балансировочной доски, тренажеров.	Балансировочная доска, тренажеры мяч, корзинка.
15. Упражнения для профилактики плоскостопия	Способствовать умению делать упражнения для профилактики плоскостопия	Упражнения для профилактики плоскостопия Ходьба на носочках, на пятках, на внешней стороне ступни, по канату ,упражнения с малым мячом.	Массажные коврики, гимнастические коврики, мяч малый резиновый, наклонная доска, массажеры для стоп, канат.
16. Упражнения на развитие	Обеспечить двигательную активность Способство-	Упражнения на снарядах «Дома Совы»(соволет, бревно, бочка, шар лента)	Снаряды «Дома Совы» ,тренажеры

координации	вать развитию координации		
17. Диагностика	Оценить качество освоения программы	Двигательные умения и навыки детей оцениваются по результатам наблюдения при выполнении основных видов движений. Развитие физических качеств отслеживается по динамике в двигательных тестах.	М.А. Рунова Двигательная активность ребенка в детском саду

Оценка качества освоения программы для детей 3-7 лет

Двигательные умения и навыки детей оцениваются по результатам наблюдения при выполнении основных видов движений.

Развитие двигательных умений и навыков при ходьбе:

ФИО возраст	Туловище прямо		Голова прямо		Плечи расправлены		Движения ног				Движения рук				Согласованные движения рук и ног	
	н	к	н	к	н	к	Отсутствие шарканья	Пятки сближены, носки разведены	Энергичное размахивание	В сторону назад	н	к	н	к		

Развитие двигательных умений и навыков при метании:

ФИО возраст	Качественные показатели																			
	Способ			Подготовительная фаза						Бросок										
	От плеча одной рукой	От головы одной рукой	Снизу одной рукой	Одна нога спереди, другая сзади	Наличие прицеливания	Плавный переход к замаху	Наличие большого замаха	Достаточная сила броска	Соблюдение необходимой амплитуды	Точность направления	Сохранение равновесия	н	к	н	к	н	к	н	к	

Развитие двигательных умений и навыков при лазании по гимнастической стенке переменным (чередующимся) шагом:

	Качественные показатели	
	Лазание	Техника при сплзании

ФИО возраст	Перекрестная координация движения рук и ног		Одновременность постановки ноги и выполнение захвата		Прямое положение корпуса и головы		Ритмичность движения		Перекрестная координация движения рук и ног		Одновременность постановки ноги и выполнение захвата		Прямое положение корпуса и головы		Ритмичность движения	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Развитие двигательных умений и навыков при беге:

ФИО возраст	Качественные показатели																			
	Туловище вперед		Голова прямо				Легкость бега		Движения ног				Движения рук				Согласованные движения рук и ног		Сохранение направления	
									Энергичное отталкивание		Хороший полет		Наличие переката		энергичные					
Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	

Развитие двигательных умений и навыков при выполнении прыжков:

ФИО, возраст	Качественные показатели																																						
	Исходное положение				Отталкивание				Полет				Приземление																										
	Ноги расставлены		Ступни параллельны		Ноги согнуты в коленях		Туловище наклонено вперед		Голова прямо		Руки отведены назад		Толчок одновременно двумя ногами		Энергичное выпрямление ног		Энергичный взмах руками		Одновременное отталкивание		Выпрямление туловища		Ноги согнуты в коленях		группировка		Постепенно опустить руки		Одновременно на обе ноги		Ноги полусогнуты в коленях		Туловище вперед		Голова прямо		Движение рук назад - вперед		Сохранение равновесия
Н																																							
К																																							

Критерии оценки выполнения.

- 0 баллов – отказ от движения.
- 1 балл – навык отсутствует.
- 2 балла – навык сформирован, но не автоматизирован.
- 3 балла – навык сформирован и автоматизирован.

Развитие физических качеств отслеживается по динамике в двигательных тестах.

Прыжок в длину с места (тест для оценки скоростно-силовых качеств).

Прыжки через скакалку (тестируются ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость). Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Инструктор (родитель) считает количество прыжков. Делается две попытки, засчитывается лучший результат.

Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).

Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Отбивание мяча от пола (тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Статическое равновесие «Фламинго» (тестируются координация, устойчивость позы).

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, её колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на поясе. Время записывается.

Наклоны вперед из положения стоя (тест на гибкость, характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Тест проводится двумя взрослыми. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из взрослых). Второй взрослый по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Силовая выносливость рук определяется по времени вися на прямых руках на гимнастической стенке, спиной к стенке. Упражнение начинается по команде и заканчивается при попытке изменить положение рук, тела (перехватиться), упоре ног в перекладину.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-7 лет

№	Наименование показателя.	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Длина прыжка в длину с места (см)	Мал. Дев.	53,5-76,6 51,1-73,9	85 – 130 85 – 125	100 – 150 90 – 140	130 – 155 125 – 150
2	Прыжки через скакалку (кол-во)	Мал. Дев.		1 - 3 2 - 5	3 - 15 3 - 20	7 - 21 15 - 45
3	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	Мал. Дев.	10-12 7-10	15 – 25 15 – 25	26 – 40 26 – 40	45 – 60 40 – 55
4	Отбивание мяча от пола (кол-во)	Мал. Дев.		5 – 10 5 – 10	11 – 20 10 – 20	35 – 70 35 – 70

5	Статическое равновесие (сек.)	Мал. Дев.		12 – 20 15 – 28	25 – 35 30 – 40	35 – 42 45 – 60
6	Наклоны вперед из положения стоя (см)	Мал. Дев.	1-4 3-7	3 – 6 6 – 9	4 – 7 7 – 10	5 – 8 8 - 12
7	Вис на прямых руках (сек)	Мал. Дев.	Меньше 16,9 Меньше 18,8	17,0-25,4 18,9-21,2	25,6-32,5 21,3-28,5	32,6-51,0 28,6-44,1

(М.А.Рунова Двигательная активность ребенка в детском саду)

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 7-10 лет.

Содержание

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми разработана с учетом программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы А.А.Дмитриев 2011г «Просвещение»; с учетом рекомендаций учебно-методического пособия, практических материалов по организации и проведению физкультурно-оздоровительных и учебно-тренирующих занятий для детей младшего школьного возраста (Сиротюк А.Л.); учебно – методического пособия, занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе Н.С. Никольский 2006 г. Красноярск. В разделе предложены занятия на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, мышц корсета, развитие равновесия, координации движений, различные виды ходьбы, дыхательные упражнения. Время на 1 занятие 30-40 минут в зависимости от возраста детей от 7 до 10 лет.

Тематическое планирование занятий для детей 7-10 лет (17 ч.)

№, Раздел, Тема	Задачи	Содержание Формы работы	Методическое обеспечение
1. Техника безопасности на занятиях. Входная диагностика.	-Ознакомить с техникой безопасности на занятиях. Определение физической подготовленности.	Беседа о технике безопасности на занятиях. Проверка выполнения отдельных упражнений, установленных заданий.	Инструкции по технике безопасности на занятиях Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» от 2016 г.
2. -Ходьба, различные виды. -Упражнения на	-Развитие двигательных навыков.	-Ходьба на носочках, на внешней стороне стопы; приставными шагами вперед, в стороны, назад;	Гимнастические коврики, массажные дорожки, степ-

укрепление мышц верхнего плечевого пояса. -Развитие координации движений.	-Укрепить мышцы верхнего плечевого пояса. -Способствовать развитию координации движений	в приседе; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе. Сохраняя равновесие на уменьшенной опоре. -Упражнения в исходном положении стоя. Занятия на снарядах «Дома Совы». -Дыхательные упражнения	платформа, гимнастическая палка, снаряды «Дома Совы»
3. -Формирование навыков правильной походки. -Укрепление мышечного корсета. Развитие равновесия.	-Способствовать развитию правильной походки. -Укрепить мышцы туловища. -Способствовать развитию равновесия.	-Ходьба по массажным коврикам, гимнастической палке, канату. -Упражнения из исходных положений стоя, лежа на спине, лежа на животе. -Занятия на балансирующей доске. -Дыхательные упражнения.	Массажные коврики, массажеры для стоп, гимнастический коврик, тренажеры: «Бегущая по волнам», «Велотренажер», балансирующая доска.
4. -Ходьба с преодолением препятствий. -Укрепление мышечного корсета. -Развитие координации движений.	-Способствовать развитию двигательных навыков. -Укрепить мышцы туловища. -Способствовать развитию координации движений.	Ходьба с преодолением препятствий вперед, левым, правым боком. -Упражнения из исходного положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках. Занятия на снарядах «Дома Совы» -Дыхательные упражнения.	Мягкие модули различных размеров, кубики, набивные мячи, степ-платформа, гимнастический коврик, снаряды «Дома Совы»
5. -Ходьба имитация. -Упражнения на укрепление мышц свода стопы и голени. -Развитие равновесия	-Формирование двигательных навыков. -Способствовать укреплению мышц стопы и голени. -Способствовать развитию равновесия.	-Ходьба – подражание. -Упражнения из исходного положения стоя, сидя на скамье (стуле). -Занятия на снарядах «Дома Совы» -Дыхательные упражнения	Гимнастический коврик, мяч малого размера, полусфера Босу, снаряды «Дома Совы»
6.		- Упражнения с	

<p>-Ходьба с выполнением упражнений для рук.</p> <p>-упражнения на укрепление мышц ног.</p>	<p>-Упражнять в координации работы рук.</p> <p>-Способствовать укреплению мышц ног</p>	<p>различным положением рук (вверх, в стороны, вперед, левая рука вверх, правая – в, и наоборот) во время ходьбы.</p> <p>Комплекс упражнений с использованием степ-платформы стоя, сидя.</p> <p>-Дыхательные упражнения.</p> <p>-Подвижная игра: «Холодный и горячий мяч»</p>	<p>Степ-платформа гимнастический коврик, мяч среднего размера</p>
<p>7.</p> <p>-Ходьба обычная, с остановкой на сигнал.</p> <p>-Гимнастика с фитболом</p>	<p>-Способствовать развитию двигательных навыков.</p> <p>-Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата.</p>	<p>-Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе с остановкой на сигнал.</p> <p>-Комплекс упражнений с фитболом.</p> <p>-Дыхательные упражнения.</p> <p>-Подвижная игра «Мишка бурый»</p>	<p>Гимнастический коврик, фитбол.</p>
<p>8.</p> <p>-Формирование навыков правильной походки.</p> <p>-Лазание по гимнастической стенке</p>	<p>-Способствовать развитию двигательных навыков.</p> <p>-Способствовать формированию навыка лазания по гимнастической стенке.</p>	<p>-Ходьба по массажной дорожке, канату, по наклонной доске различными способами.</p> <p>-Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>-Упражнения с использованием гимнастической стенки.</p> <p>-Дыхательные упражнения.</p> <p>-Подвижная игра с мячом с использованием батута</p>	<p>Массажные дорожки, коврики, массажеры для стоп, гимнастическая стенка, доска, батут, надувной мяч.</p>
<p>9.</p> <p>-Ходьба различными темпами.</p> <p>-Упражнения на</p>	<p>-Способствовать развитию двигательных навыков.</p> <p>-Способствовать укреплению мышц</p>	<p>-Ходьба различными темпами с чередованием ходьбы скрестным шагом, высоким подниманием колен.</p> <p>-Упражнения с мячом в исходном положении</p>	<p>Гимнастический коврик, резиновый мяч.</p>

укрепление мышц рук с использованием мяча.	рук.	стоя, сидя на полу. -Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Ловкий мяч»	
10. -Ходьба по гимнастической скамье. -Упражнения на формирование правильной осанки	-Способствовать развитию равновесия. -Способствовать формированию правильной осанки	-Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, перешагивание на скамье через предметы, ходьба по гимнастической скамье боком, приставным шагом, руки за голову. -Упражнения на формирование правильной осанки из исходного положения стоя, лежа на спине, лежа животе. -Дыхательные упражнения	Гимнастическая скамья, мешочек с песком, кубики, гимнастический коврик.
11. -Медленный бег. -Упражнения на развитие мелкой моторики рук.	-Способствовать формированию двигательных навыков. -Способствовать развитию мелкой моторики рук	- Медленный бег «змейкой», в чередовании с ходьбой. -Упражнения на развитие мелкой моторики рук с предметами. - Дыхательные упражнения. - занятия на снарядах «Дома Сова»	Кегли, массажные мячи, карандаши, тренажеры(беговые дорожки, велотренажеры), снаряды «Дома Сова»
12. -Ходьба обычная, прыжки с места с чередованием ног. -Упражнение на развитие гибкости.	-Способствовать формированию двигательных навыков. -Способствовать формированию гибкости.	-Ходьба на носочках, на пятках; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь; приставным шагом. Прыжки по полусфере «Босу» с чередованием ног, прыжки на батуте. -Упражнения на развитие гибкости из исходного положения стоя, сидя. -Дыхательные упражнения. -Подвижная игра	Гимнастический коврик, полусферы «Босу», обручи, гимнастическая скамья, флажки.

		«Добежать до флажка»	
13. -Ходьба с преодолением препятствий(перешагивание). -Метание мяча	- Способствовать формированию двигательных навыков. -Способствовать развитию меткости	- Ходьба с преодолением препятствий вперед, левым, правым боком, подлезание под препятствия. -Упражнения с малым мячом. -Метание мяча в горизонтальную цель(кегли, корзину) -Дыхательные упражнения	Мягкие модули различных размеров, кубики, набивные мячи, малый мяч, кегли, корзина, гимнастический коврик.
14. -Формирование навыков правильной походки -Бросание и ловля	-Способствовать формированию правильной походки -Развитие ловкости	-Ходьба по массажной дорожке, канату, по наклонной доске различными способами. -Бросание и ловля мяча в парах различными способами. -Дыхательные упражнения. -Занятия с использованием снарядов «Дома Сова»	Массажные коврики, массажеры для стоп, гимнастический коврик, канат, доска. Мячи резиновые, надувные. Снаряды «Дома Сова»
15. -Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу. -Упражнения на укрепление мышечного корсета	-Способствовать развитию двигательных навыков. -Способствовать укреплению мышц спины и ног.	-Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу, со сменой направления движения. -Упражнения на укрепление мышц спины и ног. -Дыхательные упражнения. -Занятия с использованием снарядов «Дома Сова»	Гимнастический коврик, снаряды «Дома Сова»
16. -Ходьба, различные виды.	-Способствовать развитию двигательных навыков.	Ходьба на носочках, на внешней стороне стопы; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе. Сохраняя равновесие на уменьшенной опоре. ОРУ из исходного	Гимнастические коврики, массажные дорожки, гимнастическая палка, снаряды «Дома Сова»

-Упражнения для укрепления мышечного корсета	-Развивать силу основных мышечных групп	положения стоя, сидя, лежа. Дыхательные упражнения Занятия на снарядах и «Дома Сова»	
17. -Итоговое занятие	-Определение физической подготовленности	- Проверка выполнения отдельных упражнений, установленных заданий.	Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» от 2016 г.

Планируемый результат:

Может знать:

- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о профилактике нарушений осанки;
- о правилах поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, на снарядах «Дома Сова», тренажерах.

Может уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки);
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- взаимодействовать с детьми в процессе занятий физической культурой и подвижных играх.

Раздел 3.Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 10-15 лет.

Содержание

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми разработана с учетом программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида В.В. Воронкова.; с учетом рекомендаций учебно – методического пособия, занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе Н.С. Никольский 2006 г. Красноярск; учебно-методического пособия по организации и проведению занятий в сфере адаптивной физической культуры под редакцией Фонарева М.И., Попова С.Н., В.А Елифанова. В разделе предложены занятия на укрепление, расслабление мышц верхнего плечевого пояса, укрепление мышц спины, ног, свода стопы, формирование походки, различные виды ходьбы, дыхательные упражнения. Время на 1 занятие 30-40 минут.

Тематическое планирование занятий для детей 10-15 лет (17 ч.)

№, Раздел, Тема	Задачи	Содержание Формы работы	Методическое обеспечение
Техника безопасности	Ознакомить с техникой	Беседа о технике безопасности на занятиях.	Инструкции по технике

на занятиях. Входная диагностика.	безопасности на занятиях. Определение физической подготовленности.	Проверка выполнения отдельных упражнений, установленных заданий.	безопасности на занятиях с оборудованием Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль ...» от 2016 г.
2.Формирование навыков правильной походки. -Упражнения на расслабление и укрепление мышц верхнего плечевого пояса	-Развитие двигательных навыков Способствовать умению расслаблять укреплять мышцы плечевого пояса.	-Ходьба по массажным коврикам, гимнастической палке, канату. Упражнения на расслабление мышц. -Упражнения из исходных положений стоя, лежа на спине, лежа на животе. -Дыхательные упражнения	Массажные коврики, массажеры для стоп, гимнастический коврик, гимнастическая палка.
3. -Ходьба, различные виды. -Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса.	-Развитие двигательных навыков. -Укрепить мышцы верхнего плечевого пояса.	-Ходьба на носочках, на внешней стороне стопы; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе. Сохраняя равновесие на уменьшенной опоре. -Упражнения в исходном положении стоя. -Упражнения на снарядах «Дома Совы» -Дыхательные упражнения	Гимнастические коврики, массажные дорожки, степ-платформа, гимнастическая палка, бодибар, снаряды «Дома Совы»
4. -Ходьба различными темпами. -Упражнения на формирование правильной осанки	-Развитие двигательных навыков -Способствовать формированию правильной осанки	Ходьба различными темпами с чередованием, ходьбы с высоким подниманием колен, перекрестным шагом, прямыми ногами.» -Упражнения на формирование правильной осанки из исходного положения стоя, лежа на спине, лежа на животе. -Дыхательные упражнения	Гимнастический коврик, гимнастическая палка.

		-Подвижная игра «Запрещенное движение»	
5. -Медленный бег -Упражнения на развитие мелкой моторики рук.	-Способствовать формированию двигательных навыков. -Способствовать развитию мелкой моторики рук	- Медленный бег «змейкой», в чередовании с ходьбой. -Упражнения на развитие мелкой моторики рук с предметами. - Дыхательные упражнения. - занятия на снарядах «Дома Совы»	Кегли, массажные мячи, карандаши, тренажеры(беговые дорожки, велотренажеры), снаряды «Дома Совы»
6. -Упражнения на быстроту и ловкость	-Способствовать развитию быстроты и ловкости	Лазание различными способами по гимнастической стенке. -Упражнения на гимнастической стенке. Взмахи ногой, пружинистые приседания, отжимания от стенки. Дыхательные упражнения. Подвижная игра: «Ориентир»	Гимнастическая стенка.
7. - Прыжки, подскоки. -Упражнения на укрепление мышц свода стопы и голени	-Способствовать развитию двигательных навыков -Способствовать укреплению мышц свода стопы.	Прыжки, подскоки различные виды. -Упражнения на укрепление мышц свода стопы стоя и сидя на скамье (стуле). Упражнения на тренажерах.	Степ-платформы батут, полусфера «Босу», гимнастическая скамья, тренажеры.
8. -Ходьба с выполнением упражнений для рук. -Упражнения на укрепление мышц ног.	-Упражнять в координации работы рук. -Способствовать укреплению мышц ног	- Упражнения с различным положением рук (вверх, в стороны, вперед, левая рука вверх, правая – в, и наоборот) во время ходьбы. Комплекс упражнений с использованием степ-платформы стоя, сидя. -Дыхательные упражнения. -Подвижная игра: «Холодный и горячий мяч»	Степ-платформа гимнастический коврик, мяч среднего размера
9. -Ходьба по гимнастической скамье.	-Способствовать развитию	-Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, перешагивание на скамье через	Гимнастическая скамья, мешочек с песком,

<p>- Упражнения на укрепление мышечного корсета.</p>	<p>равновесия.</p> <p>-Способствовать укреплению мышц туловища</p>	<p>предметы, ходьба по гимнастической скамье боком, приставным шагом, руки за голову.</p> <p>-Общеукрепляющие упражнения на укрепление мышц туловища из положения лежа на спине, лежа на животе, стоя на четвереньках</p>	<p>кубики, гимнастический коврик</p>
<p>10.</p> <p>- Ходьба с преодолением препятствий(перешагивание).</p> <p>- Упражнения на развитие равновесия</p>	<p>- Способствовать формированию двигательных навыков</p> <p>- Способствовать развитию равновесия</p>	<p>- Ходьба с преодолением препятствий вперед, левым, правым боком, подлезание под препятствия.</p> <p>-ОРУ на гимнастической скамье.</p> <p>-Подвижная игра «Слушай хлопки».</p> <p>-Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения на снарядах «Дома Сова»</p>	<p>Мягкие модули различных размеров, кубики, набивные мячи, малый мяч, кегли, гимнастическая скамья, снаряды «Дома Сова»</p>
<p>11.</p> <p>-Ходьба, с остановкой на сигнал</p> <p>- Упражнения на укрепление мышц спины</p>	<p>-Способствовать развитию двигательных навыков.</p> <p>- Способствовать укреплению мышц спины</p>	<p>-Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе с остановкой на сигнал.</p> <p>-Упражнения на укрепление мышц спины из положения лежа на спине, лежа на животе.</p> <p>Подвижная игра «Попади в окошко»</p>	
<p>12.</p> <p>-Ходьба обычная, с остановкой на сигнал.</p> <p>-Гимнастика с фитболом</p>	<p>-Способствовать развитию двигательных навыков.</p> <p>-Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата.</p>	<p>-Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе с остановкой на сигнал.</p> <p>-Комплекс упражнений с фитболом.</p> <p>-Дыхательные упражнения.</p> <p>-Подвижная игра : «Обманчивые движения»</p>	<p>Гимнастический коврик, фитбол.</p>
<p>13.</p> <p>-Бег медленный</p> <p>-Упражнения</p>	<p>-Способствовать развитию двигательных навыков.</p> <p>-Способствовать</p>	<p>- Медленный бег «змейкой», в чередовании с ходьбой.</p> <p>-Упражнения на развитие координации. Перекрёстное поднимание и опускание рук.</p> <p>Одновременное движение правой</p>	<p>Кегли, гимнастический коврик, снаряды «Дома Сова»</p>

на развитие координации движений	развитию координации движений	руки вверх, левой в сторону; правой руки- вперёд, левой – вверх. -упражнения на снарядах « Дома Совы»	
14. -Ходьба с преодолением препятствий(переешагивание). -Развитие навыков метания	-Способствовать развитию двигательных навыков -Способствовать развитию навыков метания	- Ходьба с преодолением препятствий вперед, левым, правым боком, подлезание под препятствия. -Упражнения с малым мячом в положении стоя, сидя. -Метание мяча в горизонтальную цель(кегли, корзину) -Дыхательные упражнения	Мягкие модули различных размеров, кубики, набивные мячи, малый мяч, кегли, корзина, гимнастический коврик.
15. -Медленный бег. -Упражнения на гибкость	-Способствовать развитию двигательных навыков -Способствовать формированию гибкости	Медленный бег с остановкой на сигнал, со сменой движения направления Упражнения на развитие гибкости из исходного положения стоя, сидя. -Дыхательные упражнения. Упражнения на тренажерах	Гимнастические коврики, тренажеры
16. - Формирование навыков правильной походки -Бросание и ловля	-Способствовать формированию правильной походки -Развитие ловкости,координации	-Ходьба по массажной дорожке, канату, по наклонной доске различными способами. -Бросание и ловля мяча в парах различными способами. -Дыхательные упражнения. -Занятия с использованием снарядов «Дома Совы»	Массажные коврики, массажеры для стоп, гимнастический коврик, канат, доска. Мячи резиновые, надувные. Снаряды «Дома Совы»
17.Итоговое занятие	Оценить выполнения программы	Проверка выполнения отдельных упражнений, установленных заданий.	Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль ...» от 2016 г.

Планируемые результаты.

Может знать:

- о комплексах специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки;
- о различных способах дыхания;

- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, на снарядах «Дома Совы», тренажерах.

Может уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки);
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- ловить и бросать мячи;
- лазить и перелезать через препятствия;
- в процессе игровой деятельности использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Определение физической подготовленности детей 7-15 лет

Статическая силовая выносливость мышц спины. Исходное положение лежа на животе. Занимающийся производит разгибание туловища примерно до угла 30°, руки на пояс. Определяют время удержания туловища до появления признаков покачивания или самостоятельного прекращения теста

Статическая силовая выносливость мышц брюшного пресса. Исходное положение лежа на спине занимающийся поднимает прямые ноги на высоту 45°. Определяют время удержания ног до появления признаков покачивания или самостоятельного прекращения теста.

Проба Ромберга. Обследуемый принимает стойку, в которой ноги устанавливаются на одной прямой линии так, чтобы пятка одной ноги касалась пальцев другой, руки вытянуты вперед, пальцы разведены, глаза закрыты. Время пробы фиксируется в момент потери равновесия. Дрожание пальцев рук, век, покачивания свидетельствуют о недостаточно совершенной регуляции мышечного тонуса.

Прыжок на месте с разворотом на 360°. Из исходного положения стоя выполняется прыжок с вращением, сначала в одну сторону, затем в другую. Фиксируется примерный угол приземления.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (активная гибкость). Ребенок стоит на краю скамейки. Плавно выполняется наклон вперед, не сгибая коленей. За ноль принимается уровень опоры, на которой стоит исследуемый. По положению средних пальцев рук определяют результаты пробы. Выполняются три попытки. Засчитывается лучший результат. Если ребенок не достает до пальцев ног, результаты записывают со знаком минус, если достает – со знаком плюс.

Бросок в цель.

1. В положении ребенка стоя выполняются по пять бросков мешочка с песком (масса 0,5 кг) каждой рукой в цель (находится на расстоянии 3 метра). Для каждой руки записывается лучший результат.
2. Броски баскетбольного мяча в кольцо. В положении ребенка стоя выполняются по пять бросков мяча в кольцо с расстояния 2 метра.(для детей 10-15 лет)

Оценка умений ориентироваться в пространстве

Оценивается выполнение ребенком команд:

- приставным шагом вправо, влево, вперед, назад
- повороты направо, налево
- встать справа, слева, за, перед предметом
- выполнить действие правой, левой рукой.

3 балла – стабильное выполнение команды

2 балла – выполнение с ошибкой, самостоятельное исправление по правильному образцу или нестабильно правильное выполнение команды

1 балл – выполнение с ошибкой, исправление после замечания инструктора
0 баллов – нет выполнения

Средства, используемые при реализации программы:

- упражнения на гимнастическом коврике;
- упражнения с малым спортивным оборудованием;
- упражнения с использованием тренажеров, снарядов «Дома-Совы»;
- дыхательные упражнения;
- подвижные игры, элементы спортивных игр.

Методическое обеспечение:

1. Программа разработана с учетом положений примерных образовательных программ дошкольного образования: «Истоки» (Т.И. Алиева, Т.В. Антонова, Е.П. Арнаутова и др.), «Радуга» (С.Г. Якобсон, Т.Н. Доронина, Е.В. Соловьева, Е.А. Екжанова), «Тропинки» (Т.И. Бакланова, А.О. Глебова и др.);
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы А.А. Дмитриев 2011 г «Просвещение»;
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида В.В. Воронкова.
4. Учебно-методические пособия, практические материалы по организации и проведению физкультурно-оздоровительных и учебно-тренирующих занятий для детей младшего школьного возраста (А.Л. Сиротюк). <https://infourok.ru/metodika-fizkulturnoozdorovitelnoy-raboti-s-detmi-mladshego-shkolnogo-voznrasta-v->
5. Учебно –методическое пособие, занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе Н.С. Никольский 2006 г. Красноярск
6. Учебно-методические пособия по организации и проведению занятий в сфере адаптивной физической культуры под редакцией М.И. Фонарева, С.Н. Попова., В.А. Епифанова <https://infourok.ru/uchebnoe-posobie-po-adaptivnoy-fizicheskoy-kulture-1565829.htm>

Список литературы:

1. И.С. Красикова, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил. <https://www.labirint.ru/books/147872/>
2. И.С. Красикова. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил. <https://www.labirint.ru/books/166350/>
3. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с- (Образовательный стандарт). http://www.edu.murmansk.ru/www/to_teacher/program/fiz_ra/prog_fgos2_2.pdf <https://infourok.ru/rabochie-programmi-fizicheskaya-kultura-klass-fgos-1701552.html>
4. Е.В. Сулим, Детский фитнес физическое развитие «ТЦ сфера», 2014г. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/05/16/programma-po-detskomu-fitnessu>
5. Н.Л. Литош., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002. https://www.studmed.ru/litosh-nl-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-psihologo-pedagogicheskaya-harakteristika-detey-s-narusheniyami-v-razvitiy_40d4e8d6311.html

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец Шляпникова Надежда Ивановна

Действителен с 09.07.2021 по 09.07.2022