

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социального обслуживания населения «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Невского района Санкт-Петербурга»**

Рассмотрено на заседании  
Методического совета  
Дата «14» декабря 2022 г. протокол № 46

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом № 305 от 14.12.2022 г.  
Директор СПб ГБУСОН  
«ЦСР ИДИ Невского р-на»  
Г.Н. Жукова



**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Адаптивная физическая культура для детей**

**с нарушениями в развитии»**

Возраст обучающихся: 3-16 лет

Срок реализации: 1 год

**Составитель:**  
**Ирина Викторовна Киваева,**  
**инструктор по адаптивной**  
**физической культуре**

**Санкт-Петербург**  
**2022**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

### Актуальность программы

Адаптивная физическая культура (АФК) один из действенных компонентов коррекционно-развивающей помощи детям с ограниченными возможностями. Адаптивная физическая культура служит важным и действенным средством коррекции, компенсации нарушенных функций, а также основой подготовки к максимальной независимости, улучшению качества жизни, социализации и интеграции в социум. Адаптивная физическая культура реализуется комплексно и находится в единстве с умственным, нравственным, духовным, трудовым воспитанием с учётом типологических особенностей развития и формирования двигательных навыков у детей с нарушениями в развитии.

Отличительными особенностями программы является то, что при разработке системы коррекционно-компенсаторной помощи ребёнку оценивался уровень его развития, степень отставания в физическом развитии и физической подготовленности от нормально развивающихся сверстников, для того, чтобы затем предоставить тот объём помощи, в котором он нуждается.

Также при составлении программы учитывались:

- Причины нарушений:

- время и причины возникновения нарушения;
- офтальмологический и аудиологический диагноз, устанавливаемый при первом и последующих обследованиях.

- Состояние интеллектуального и психического развития:

- уровень развития интеллекта;
- уровень развития словарного запаса, речи;
- особенности умственной работоспособности;
- особенности развития психических процессов;
- особенности когнитивных навыков;
- способность к подражанию;

- Состояние коммуникативной сферы:

- развитие коммуникативных навыков;
- состояние эмоционально-волевой сферы;
- принятие различных видов помощи и пр.;
- приоритетные способы общения;
- сформированность культурно-гигиенических навыков;
- особенности поведения, примитивные или компенсаторные образцы поведения;
- основные проблемы ребёнка;

- Состояние функциональных систем организма и двигательной сферы:

- уровень физического развития и функциональных систем организма;
- уровень двигательной подготовленности и особенности двигательных способностей;
- состояние сенсорной системы;
- сформированность основных двигательных умений и навыков;
- способы передвижения ребёнка;
- состояние сенсомоторики;
- уровень развития пространственной ориентировки;
- мотивация ребёнка к занятиям физическими упражнениями.

При составлении программы были использованы рекомендации по организации учебного процесса незрячих, глухих, слепоглухих детей с нарушением интеллекта и опорно-двигательного аппарата. В программу вошли базовая и вариативная части.

Главным критерием физической подготовленности рассматриваемой категории детей считается состояние здоровья, состояние функциональных и адаптационных возможностей

организма, умение и желание совершенствовать свой организм, но не обязательно количественные показатели исследуемых тестов. То есть наиболее важной является динамика индивидуальных качественных показателей в ходе регулярных занятий, а не сами абсолютные значения в соответствии с возрастом. Всесторонний анализ первичной диагностики является основанием для разработки программы комплексного развития ребёнка. Важно, чтобы результаты обследования выявляли основные проблемы ребёнка и непосредственно учитывали его потребности. Оценка полученных результатов позволяет сформулировать обоснованные задачи с учётом лично ориентированного подхода, подобрать адекватные средства АФК, регулировать физическую нагрузку так, чтобы не допустить переутомления занимающихся. Повторное обследование детей проводится уже с учётом результатов первичной диагностики и достигнутых успехов за период педагогического воздействия. Таким образом, выявляется эффективность программы, а, следовательно, её актуальность.

#### **Адресат программы**

По данной программе могут проходить реабилитацию дети 3-16 лет с нарушениями в развитии:

- нарушения слуха;
- нарушения зрения;
- задержка психического развития (ЗПР);
- расстройство аутистического спектра (РАС);
- синдром Дауна;
- поражение опорно-двигательного аппарата (ПОДА);
- детский церебральный паралич (ДЦП);
- соматические нарушения.

Реализация данной программы планируется в течение 1 года – **72 часа**. Занятия проводятся в малочисленных группах от 3 до 6 человек, не менее 1 раза в неделю, не более 3 раз в неделю по 45 минут (продолжительность занятия зависит от возраста, сложности заболевания и индивидуальных особенностей детей).

#### **Цель программы:**

Повышение двигательной активности и мобильности детей на занятиях физической культурой.

#### **Задачи программы:**

В соответствии с поставленной целью предполагается решение следующих задач:

Обучающие:

- формирование двигательных умений и навыков, использование их в повседневной жизни для повышения двигательной активности;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие:

- оптимальное развитие физических качеств - быстроты, мышечной силы ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции, а также общей и мелкой моторики;
- развитие пространственно-временной дифференцировки.

Воспитательные:

- воспитание в детях чувства уверенности в себе, чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- воспитание осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями.

#### **Условия реализации программы**

**Необходимые ресурсы-** для реализации данной программы необходимо следующее оборудование: беговая дорожка, велотренажёр, степпер, силовой пневматический тренажёр двойного действия «Сгибание/Разгибание ног», силовой пневматический тренажёр «Повороты корпуса (Твист)», простой педальный тренажёр с электроприводом «MINI VIKЕ», мягкие модули, «перекати поле», следовая дорожка, гимнастическая скамейка, шведская стенка, фитбол-мячи, малые мячи, гимнастические обручи, гимнастические палки и т.п.

Методические рекомендации по особенностям работы с каждой отдельной нозологией представлены в приложении 1.

### Ожидаемые результаты

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков и повышение двигательной активности.
2. Положительная динамика в развитии физических качеств.
3. Укрепление здоровья и профилактика вторичных отклонений.
4. Воспитание в детях чувства уверенности в себе, волевых качеств и осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Вводная часть					
1	Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.	1	1		беседа
2	Ознакомление с гигиеническими требованиями к занятиям физическими упражнениями	1	1		беседа
II. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, совершенствование физических качеств.					
3	Формирование представлений о схеме тела	1	1		тестирование
4	Формирование пространственных представлений	2		2	тестирование
5	Развитие основных движений	12	1	11	тестирование
6	Развитие крупной и мелкой моторики	4		4	тестирование
7	Развитие чувства темпа и ритма	2		2	Выполнение практического задания
8	Развитие точности движений	3		3	Выполнение практического задания
9	Развитие равновесия, вестибулярного аппарата	3		3	Выполнение практического задания
10	Исправление двигательных нарушений	8		8	Выполнение практического задания
11	Увеличение целенаправленной двигательной активности и работоспособности детей	4		4	Выполнение практического задания

12	Закрепление навыков пространственной ориентировки	2		2	Выполнение практического задания
<b>III. Коррекционные подвижные игры</b>					
13	Коррекционно-развивающая гимнастика для опорно-двигательного аппарата	10		5	Выполнение практического задания
14	Фитбол-гимнастика	10		2	Выполнение практического задания
15	Антистрессовая пластическая гимнастика	8		2	тестирование
16	Заключительное занятие	1		1	Показательные выступления (спортивные соревнования)
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

#### Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1	36 недель	72	Два раза в неделю по одному академическому часу

**Рабочая программа**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Адаптивная физическая культура**  
**для детей с нарушениями в развитии»**

**Задачи программы:**

В соответствии с поставленной целью предполагается решение следующих задач:

**Обучающие:**

- формирование двигательных умений и навыков, использование их в повседневной жизни для повышения двигательной активности;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;

**Развивающие:**

- оптимальное развитие физических качеств - быстроты, мышечной силы ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции, а также общей и мелкой моторики;
- развитие пространственно-временной дифференцировки.

**Воспитательные:**

- воспитание в детях чувства уверенности в себе, чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- воспитание осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями.

**Ожидаемые результаты**

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков и повышение двигательной активности.
2. Положительная динамика в развитии физических качеств.
3. Укрепление здоровья и профилактика вторичных отклонений.
4. Воспитание в детях чувства уверенности в себе, волевых качеств и осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях.	1
2	Формирование представлений о схеме тела. Теория: Человек и его представления. Формирование представлений о схеме собственного тела. Ознакомление со схемой собственного тела. Практика: Ориентировка в частях тела, наблюдение за видимыми физиологическими изменениями; изучение двигательных действий.	1
3	Формирование представлений о схеме тела. Теория: Формирование представлений о схеме собственного тела. Формирование понятия основных двигательных действий. Практика: Ориентировка в частях тела, наблюдение за видимыми физиологическими изменениями; изучение двигательных действий: ходьба, бег, лазанье, перелезание и правил безопасности при их выполнении.	1
4	Ориентировка в пространстве. Теория: Формирование пространственных представлений. Освоение понятия: направо, налево, вверх, вниз, далеко, близко, над, под. Практика: Игровые задания на освоение поворотов на месте; упражнения на развитие умения адекватно анализировать ситуацию во время передвижения в пространстве.	1
5	Ориентировка в пространстве. Теория: Формирование пространственных представлений. Развитие умения передвигаться в пространстве. Разучивание поворотов на месте: направо,	1

	налево, кругом. Практика: Игровые задания на освоение поворотов на месте; упражнения на развитие умения адекватно анализировать ситуацию во время передвижения в пространстве.	
6	Двигательные умения и навыки Практика: Развитие основных движений. Освоение строевых упражнений. Разучивание команды. Построение в шеренгу, перестроение из шеренги в круг, построение парами, ходьба парами, размыкание и смыкание стоя в шеренге по словесной инструкции инструктора; ходьба по ориентирам с различным положением рук, с перешагиванием через препятствия; имитационная ходьба («как лисичка» - на носках, «как медведь» - переваливаясь с ноги на ногу, «как аист» с высоким подниманием бедра и пр.).	1
7	Двигательные умения и навыки Практика: Развитие основных движений. Освоение строевых упражнений. Разучивание команды. Построение в шеренгу, перестроение из шеренги в круг, построение парами, ходьба парами, размыкание и смыкание стоя в шеренге по словесной инструкции инструктора; ходьба в колонне друг за другом с заданием на каждое последующее задание направляющий меняется, пока все дети не побывают ведущими; бег к предмету, подготовка к эстафетам, прохождение эстафет.	1
8	Двигательные умения и навыки Практика: Развитие основных движений. Освоение строевых упражнений. Разучивание команды. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба враспынную; бег враспынную; перестроение в колонну по два в движении. Общеразвивающие упражнения.	1
9	Двигательные умения и навыки Практика: Развитие основных движений. Перелезание через мягкие модули и др. препятствия, пролезания в обруч. Лазанье по гимнастической стенке (вверх, вниз) с помощью и без помощи учителя. Упражнения с мячами; ловля, броски мячей друг другу (разными способами: снизу, от груди, из-за головы), подбрасывание, бросание об пол с последующей ловлей; комплексы упражнений с мячами; элементы спортивных игр с мячами: волейбол, баскетбол.	1
10	Двигательные умения и навыки Практика: Развитие основных движений. Упражнения общей разминки. Перелезание через мягкие модули и др. препятствия, пролезания в обруч. Лазанье по гимнастической стенке (вверх, вниз) с помощью и без помощи учителя. Упражнения с мячами; ловля, броски мячей друг другу (разными способами: снизу, от груди, из-за головы), подбрасывание, бросание об пол с последующей ловлей; комплексы упражнений с мячами; элементы спортивных игр с мячами: волейбол, баскетбол.	1
11	Двигательные умения и навыки Практика: Развитие основных движений. Упражнения общей разминки. Седы: упор присев, упор сидя, сед ноги врозь, упор сидя на пятках, упор лёжа; переход из седа упор присев в сед упор лёжа и обратно. Игры на закрепление освоенного материала.	1
12	Двигательные умения и навыки Практика: Развитие основных движений. Упражнения общей разминки. Седы: упор присев, упор сидя, сед ноги врозь, упор сидя на пятках, упор лёжа; переход из седа упор присев в сед упор лёжа и обратно. Игры на	1

	закрепление освоенного материала.	
13	<p>Двигательные умения и навыки</p> <p>Практика: Развитие основных движений. Упражнения общей разминки. Упражнения в движении (по кругу), ходьба с переходом на бег, ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх - в стороны вниз, ходьба с выпадами и движениями руками. Разновидности ходьбы – на носках, на внутренних и наружных краях стопы – с переходом на медленный бег. Бег на месте (вариант: бег по кругу или «змейкой» с ускорениями).</p>	1
14	<p>Двигательные умения и навыки</p> <p>Практика: Развитие основных движений. Упражнения общей разминки. Упражнения в движении (по кругу), ходьба с переходом на бег, ходьба с выполнением на каждый шаг движений руками: вперед – вверх - в стороны вниз, ходьба с выпадами и движениями руками. Разновидности ходьбы – на носках, на внутренних и наружных краях стопы – с переходом на медленный бег. Бег на месте (вариант: бег по кругу или «змейкой» с ускорениями).</p>	1
15	<p>Двигательные умения и навыки</p> <p>Практика: Развитие основных движений. Упражнения общей разминки. Упражнения с гимнастической палкой. Броски малого мяча (диаметр 6–8 см) вверх двумя руками. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения – стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.</p>	1
16	<p>Двигательные умения и навыки</p> <p>Практика: Развитие основных движений. Упражнения общей разминки. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнение «Разверни круг» - ходьба по кругу в разных направлениях. Игра малой подвижности «У кого мяч?»</p>	1
17	<p>Двигательные умения и навыки</p> <p>Практика: Развитие крупной и мелкой моторики. Упражнения на развитие крупной и мелкой моторики. Пальчиковый массаж (как форма развития мускулатуры кисти). Упражнение «Горячий мяч» развитие мелкой моторики кисти, формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания). Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	1
18	<p>Двигательные умения и навыки</p> <p>Практика: Развитие крупной и мелкой моторики. Упражнения на развитие крупной и мелкой моторики. Развитие крупной и мелкой моторики. Упражнение «Ладушки» (развитие мелкой моторики, равновесия, координации движений, внимания).</p>	1
19	<p>Двигательные умения и навыки</p> <p>Практика: Развитие крупной и мелкой моторики. Упражнения на развитие крупной и мелкой моторики. Игра малой подвижности «У кого мяч?» (играющие образуют круг, выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные дети плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной, инструктор дает кому-либо мяч и дети за спиной передают его по кругу, водящий старается угадать, у кого мяч, он произносит: «Руки!» – и тот, к кому обращаются, должен выставить обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет, если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а игрок, у которого найден мяч, начинает водить).</p>	1
20	<p>Двигательные умения и навыки</p> <p>Практика: Развитие крупной и мелкой моторики. Упражнения на развитие крупной и мелкой моторики. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, хлопок в ладоши. Игровое упражнение «Не задень» (параллельно в два</p>	1



	ряда ставятся кегли (5–6 штук) на расстоянии 40 см одна от другой, играющие становятся в две шеренги, друг за другом, стараясь не задеть за кегли, пробегают «змейкой»). Упражнения с массажным мячом: катание мяча по правой, левой ладонке, между ладонками и пр.	
21	Формирование чувства темпа и ритма. Игры с элементами танцев (упражнения способствуют развитию общей моторики, координации движений, чувства темпа и ритма, строятся на элементах классического танца – используются принятые в ней позиции рук и ног, и русского народного танца – каблучный шаг, тройной притоп, «веревочка», «ковырялочка»).	1
22	Формирование чувства темпа и ритма. Игра «Шаги и хлопки» (стоя в кругу, дети на каждую четверть такта делают шаг на месте, на каждую восьмую хлопают в ладоши, затем соединяют оба движения). Игра «Лягушки и цапли» (под медленную музыку дети передвигаются по кругу присядом, под быструю — двигаются легким бегом с движением рук вверх-вниз). Игры с элементами танцев (упражнения способствуют развитию общей моторики, координации движений, чувства темпа и ритма. Строятся на элементах классического танца (используются принятые в ней позиции рук и ног) и русского народного танца (каблучный шаг, тройной притоп, «веревочка», «ковырялочка»).	1
23	Двигательные умения и навыки Практика: Развитие точности движений. Упражнения: Вращать руки в противоположные стороны: правую руку по часовой стрелке, левую – против. Вытянуть вперед руку, вращать ею по часовой стрелке, а кистью – против. Вперед вытянуть обе руки. Одной постараться изобразить геометрическую фигуру, другой выполнять произвольные движения.	1
24	Двигательные умения и навыки Практика: Развитие точности движений. Упражнения: Вращать руки в противоположные стороны: правую руку по часовой стрелке, левую – против. Вытянуть вперед руку, вращать ею по часовой стрелке, а кистью – против. Вперед вытянуть обе руки. Одной постараться изобразить геометрическую фигуру, другой выполнять произвольные движения.	1
25	Двигательные умения и навыки Практика: Развитие точности движений. Упражнения: Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег. После бега по сигналу встать на куб или скамейку. Ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно.	1
26	Двигательные умения и навыки Практика: Развитие точности движений. Упражнения: Равновесие– ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2–3 раза). Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. «Мяч о стенку» (играющие становятся перед стенкой на расстоянии 2–3 м, в руках у каждого ребенка малый мяч, дети произвольно, каждый в своем темпе, выполняют броски мяча о стенку и ловят его после отскока от пола).	1
27	Двигательные умения и навыки Развитие равновесия, вестибулярного аппарата. Практика: Упражнения Ходьба по доске (ширина 20см). Ходьба по извилистой дорожке. Перешагивание через лежащие на земле предметы. Ходьба по шнуру. Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие. Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону. Игровое упражнение «Дружные пары»: дети распределяются парами, берутся за руки. По сигналу кружатся в одну сторону (5с). По другому сигналу останавливаются и после короткой	1

	передышки кружатся в другую сторону.	
28	<p>Двигательные умения и навыки  Развитие равновесия, вестибулярного аппарата.  Практика: Упражнения Ходьба по доске (ширина 20см). Ходьба по извилистой дорожке. Перешагивание через лежащие на земле предметы. Ходьба по шнуру. Стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие. Кружение на месте в одну сторону, после остановки и отдыха кружение в другую сторону. Игровое упражнение «Дружные пары»: дети распределяются парами, берутся за руки. По сигналу кружатся в одну сторону (5с). По другому сигналу останавливаются и после короткой передышки кружатся в другую сторону.</p>	1
29	<p>Исправление двигательных нарушений.  Практика: Упражнения на развитие мышечно-суставного чувства (игра «Страхивание воды с пальцев»), физические упражнения, сопряжённые с речью. Упражнения на расслабление мышц: игра Огонь и лёд», упражнения с сопротивлением, упражнения в парах. Упражнения с самосопротивлением (волевая гимнастика).</p>	1
30	<p>Исправление двигательных нарушений.  Практика: Упражнения на развитие мышечно-суставного чувства (игра «Страхивание воды с пальцев»), физические упражнения, сопряжённые с речью. Упражнения на расслабление мышц: игра Огонь и лёд», упражнения с сопротивлением, упражнения в парах. Упражнения с самосопротивлением (волевая гимнастика).</p>	1
31	<p>Исправление двигательных нарушений.  Практика: Ознакомление с правильным положением тела в и.п. стоя, лёжа на спине, на животе. Корректирующие упражнения на формирование навыка правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (движения рук, ног, приседания). Упражнения: «Кач-кач» (дети лежат или сидят на полу, ноги вытянуты, по сигналу инструктора раскачивают ступни ног в стороны (вправо, влево), сгибают их и разгибают, движения сопровождаются словами «кач-кач»).</p>	1
32	<p>Исправление двигательных нарушений.  Практика: Корректирующие упражнения на формирование правильной осанки. Самоконтроль положения правильной осанки, стоя спиной к гимнастической стенке. Самоконтроль и взаимоконтроль положения правильной осанки, стоя в колонне друг за другом. Игры, направленные на закрепление навыка правильной осанки: «Хитрая лиса», «Ёлочки», «Определи ошибку», «Цапля», «Часовой». Упражнения на фитбол-мячах с целью коррекции осанки, развития равновесия.</p>	1
33	<p>Исправление двигательных нарушений.  Практика: Упражнения на укрепление мышц спины, живота и плечевого пояса. Имитационная ходьба, ходьба по мягким модулям, ходьба по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки с различным положением рук: в стороны, на пояс, за головой, ходьба с грузом на голове при уменьшении площади опоры.</p>	1
34	<p>Исправление двигательных нарушений.  Практика: Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноимённым и разноимённым способом. Ходьба по ребристой доске. Ходьба по обручу. Упражнения с игольчатым мячом. Игры, направленные на коррекцию и профилактику плоскостопия: «Калик и великан» (ходьба, согнув ноги и на носках), «Ловкие ноги».</p>	1
35	<p>Исправление двигательных нарушений.  Практика: Обучение расслаблению мышц. Маховые движения</p>	1

	расслабленными руками и ногами вперёд, назад, в стороны. Расслабление спастических и стимуляция расслабленных мышц (при ДЦП). Чередование упражнений на повышение и понижение мышечного тонуса; потряхивание конечностями после выполнения упражнений силового характера.	
36	Исправление двигательных нарушений. Практика: Обучение расслаблению мышц. Маховые движения расслабленными руками и ногами вперёд, назад, в стороны. Расслабление спастических и стимуляция расслабленных мышц (при ДЦП). Чередование упражнений на повышение и понижение мышечного тонуса; потряхивание конечностями после выполнения упражнений силового характера.	1
37	Увеличение целенаправленной двигательной активности и работоспособности детей. Практика: Закрепление техники правильного дыхания в изменённых условиях. Развитие выносливости на фоне активизации сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Подвижные игры и эстафеты.	1
38	Увеличение целенаправленной двигательной активности и работоспособности детей. Практика:	1
39	Увеличение целенаправленной двигательной активности и работоспособности детей. Практика: Игровые задания с тонизирующей и тренирующей нагрузкой. Игровое упражнение «Мельница» (все играющие становятся в круг на расстоянии 1,5 -2 метра друг от друга, один из играющих получает мяч и передает его другому игроку, тот третьему и т.д., постепенно скорость передачи возрастает, каждый игрок старается поймать мяч. Игрок, который упустил мяч или бросил его неправильно, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним).	1
40	Увеличение целенаправленной двигательной активности и работоспособности детей. Практика: игровые задания с тонизирующей и тренирующей нагрузкой. Упражнения на повышение уровня работоспособности за счёт изменения темпа, ритма, амплитуды движений, количества повторений.	1
41	Закрепление навыков пространственной ориентировки. Практика: Игровые упражнения. Равновесие: ходьба и бег – «Кто скорее по дорожке» (бег между кубиками, расстояние между ними 15 см); бег «змейкой» между кеглями – «Пробеги и не задень». Прыжки – «Прыгни точно в круг» (в обруч), «Перепрыгни через «канавку» (шнур, косичку)». С мячом «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (перебрасывание мяча друг другу, диаметр 20 см, расстояние 1,5 м).	1
42	Закрепление навыков пространственной ориентировки. Практика: Закрепление освоенного понятия «лево», «право», «повороты направо», «налево». Закрепление навыков пространственной ориентировки в игровых условиях. Повороты направо, налево, передача мяча направо, налево. Упражнения и игры направленные на развитие пространственной ориентировки.	1
43	Коррекционно-развивающая гимнастика для опорно-двигательного аппарата. Практика: Подвижные игры на развитие основных движений: ходьбы, бега, лазанья, перелезания, метания. Упражнения: «Кошки и мышки», «Совушка». Хороводные игры: «Каравай», «Хоровод вокруг ёлки», «Карусель с обручами». Игры с правилами: «Бездомный заяц», «Наседка и цыплята» и т.п. Эстафеты с элементами спортивных игр (баскетбола, бадминтона, настольного тенниса, бочке, хоккея на полу, футбола).	1

44	<p>Коррекционно-развивающая гимнастика для опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Практика: Игры на развитие точности движений. Перекатывание мяча в парах, «Сбей кеглю», «Мяч по кругу», «Точные броски», «Ногой по мячу», «Тоннель», «Прыжки по кочкам», «Найди себе пару», «Пятнашки мячом», «Меткий стрелок», «Снайперы». Коррекционные подвижные игры.</p>	1
45	<p>Коррекционно-развивающая гимнастика для опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Практика: Игры на развитие сенсомоторики. Игровые задания с предметами (обручами, ленточками). Перекатывания в парах, передача, катание по полу мячей: озвученных, ароматизированных. Игры на развитие остаточного зрения, слуха, обоняния, на дифференцировку звуковых, цветовых, осязательных сигналов: «Чей голосок?», «Что это?», «Волшебный мешочек».</p>	1
46	<p>Коррекционно-развивающая гимнастика для опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Практика: Игры на развитие слухового восприятия, на локализацию и дифференцировку звукового, вибрационного сигнала: «Что я делаю?», «Ау, ау», «Послушай, что звенит?». Игры с речитативом, стихами; на развитие общей и мелкой моторики (пальчиковые игры, игровые задания с игольчатым массажным мячом, с пирамидкой).</p>	1
47	<p>Коррекционно-развивающая гимнастика для опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Практика: Игры с использованием жестов, мимики, речи и движения: «У медведя во бору», «Мяч передавай - слово называй». «Воспроизведи движение, указанное на картинке», «Узнай друга». «Зеркало»: «мишки» показывают (объясняют) движения, а куклы повторяют в зеркальном отображении. «Письмо на ладони». Выполнение задания по словесной инструкции преподавателя.</p>	1
48	<p>Коррекционно-развивающая гимнастика для опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Практика: Игровое упражнение «Ловушка» (развитие мелкой моторики, быстроты реакции, воспитание смелости и умения достойно проигрывать, не обижаться. Четыре – пять игроков строятся в круг, держат обеими руками веревку или канат, концы которого соединены, образуют ловушку. Остальные дети стоят в образованном кругу шеренгой. Под музыку дети поворачиваются, выбегают и вбегают из ловушки колонной друг за другом. Когда музыка заканчивается, канат опускается и те, кто остался в ловушке выбывают из игры и помогают держать канат. Игра продолжается до одного или двух победителей, проводится 2- 3 раза. Бежать нужно медленно; не толкаться и, не наталкиваясь на бегущих впереди детей. Нельзя выбегать из ловушки, когда она закрыта. Можно усложнить игру – дети держащие канат могут медленно продвигаться по кругу, соблюдая расстояние между собой).</p>	1
49	<p>Коррекционно-развивающая гимнастика для опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Практика: Игровое упражнение «Веселые флажки» (активизация внимания, упражнение в различении правой и левой руки, развитие координации движений и ориентирование в пространстве. Игроки стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Каждый ребенок держит обеими руками флажок на уровне груди. Флажки трех – четырех основных цветов: красного, желтого, зеленого, синего, равные по количеству игроков. Под музыку игроки бегают по залу в медленном темпе. Как только музыка закончилась, флажки одного цвета собираются группами. Выигрывает</p>	1

	<p>группа игроков, которая быстрее всех собралась. Игра проводится 3 – 4 раза. Инструктор, пока дети бегают, расставляет флажки, куда должны собраться после остановки музыки группы, одного цвета флажков. Нельзя быстро бегать, толкать игроков. Можно менять движения, которые выполняются во время звучания музыки, например, прыгать на месте, идти как солдаты, бежать на носочках и т.д.).</p>	
50	<p>Коррекционно-развивающая гимнастика для опорно-двигательного аппарата.          Практика: Игровые упражнения. Прыжки – «Достань до предмета» (подпрыгивание – прыжки на месте до колокольчика, ленточки, шарика, мяча); прыжки на двух ногах до предмета (до кегли, до кубика). С мячом – «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай» (бросание мяча вверх), «Перебрось через сетку». Лазанье – «Проползи – не задень» (подлезание под шнур, веревку).          Подвижные игры: «Пробеги тихо», «Котята и щенята», «Ловишки».</p>	1
51	<p>Коррекционно-развивающая гимнастика для опорно-двигательного аппарата.          Практика: Игры, направленные на закрепление навыка правильной осанки: «Хитрая лиса», «Ёлочка», «Определи ошибку», «Цапля», «Часовой».          Упражнения на фитбол-мячах с целью коррекции осанки, развития равновесия.</p>	1
52	<p>Коррекционно-развивающая гимнастика для опорно-двигательного аппарата.          Практика: Игровое упражнение «Лови, бросай, упасть не давай!» (дети строятся в круг на расстоянии 2 метра друг от друга. В руках у одного из игроков мяч. Игрок с мячом говорит слова: «Лови, бросай, упасть не давай!» и так каждый игрок друг другу. Все передают мяч в одну сторону. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры, круг сужается. Игра продолжается до 2 -3 игроков, явных победителей. Выбывшие игроки могут помогать ловить «убегающий» мяч.</p>	1
53	<p>Фитбол – гимнастика          Практика: Обучение правильной посадке на фитболе. Упражнения: сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: повороты головы вправо-влево, поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону, поднятие и опускание плеч, скольжение руками по поверхности фитбола, сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны.</p>	1
54	<p>Фитбол – гимнастика          Практика: Обучение правильной посадке на фитболе. Упражнения: сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: повороты головы вправо-влево, поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону, поднятие и опускание плеч, скольжение руками по поверхности фитбола, сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны.</p>	1
55	<p>Фитбол – гимнастика          Практика: Обучение базовым положениям при выполнении упражнений.          Упражнения: Исходное положение - сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.          Выполняем из положения стоя лицом к мячу: на счет 1-2 присели, 3-4 встали, руки в стороны.</p>	1

	<p>Исходное положение – упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение.</p> <p>Исходное положение – лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища.</p> <p>Исходное положение – лежа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола.</p> <p>Исходное положение – лежа на спине, на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.</p> <p>Исходное положение – лежа на спине, на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. То же в положении сидя.</p> <p>Исходное положение – лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.</p> <p>Исходное положение – лежа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.</p>	
56	<p>Фитбол – гимнастика</p> <p>Практика: Обучение базовым положениям при выполнении упражнений. Упражнения.</p>	1
57	<p>Фитбол – гимнастика</p> <p>Практика: Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений. Упражнения: Самостоятельно покачиваться на фитболе: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины.</p> <p>Выполнять движения руками в среднем темпе: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков, ходьбу, высоко поднимая колени, приставной шаг в сторону.</p>	1
58	<p>Фитбол – гимнастика</p> <p>Практика: Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений. Упражнения.</p>	1
59	<p>Фитбол – гимнастика</p> <p>Практика: Обучение сохранению равновесия с различными положениями на фитболе. Упражнения: Наклониться вперед, ноги врозь. Наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук. Наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед, поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками. Исходное положение – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. Исходное положение – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. Исходное положение – лежа на животе на фитболе, руки на полу, поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях. Исходное положение – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.</p>	1
60	<p>Фитбол – гимнастика</p>	1

	Практика: Обучение сохранению равновесия с различными положениями на фитболе. Упражнения.	
61	Фитбол – гимнастика Практика: Развитие вестибулярного аппарата и координации. Упражнения: И.П – лежа на животе. Согнутые в локтях руки упираются ладонями в пол, нижние конечности чуть согнуты и разведены в стороны, носочки зафиксированы на полу. Выполняются перекачивания на фитболе вперед и назад. При легкой форме поражений дети способны выполнить упражнение самостоятельно, в более тяжелых случаях – с помощью взрослого или специалиста. В том же положении руками и ногами обхватить мяч. Родитель должен круговыми движениями раскачивать чадо на мяче, постепенно увеличивая скорость выполнения упражнения. Лежа на животе всеми конечностями ребенок обхватывает мяч и по команде выпрямляет вверх руки и ноги. Повтор от 3 до 10 раз. И.П. – спиной на мяче. При опущенных вниз конечностях совершать перекачивания вперед-назад, стараясь как можно больше выпрямить руки. Сидя на мяче, с двух сторон опереться на него руками (ладонями вниз), ноги выпрямить, колени развести в стороны. Специалист должен, удерживая малыша за плечи или бедра, помочь совершить покачивания в разные стороны (вправо-влево; вперед-назад; по кругу). Лежа на спине, обе ноги на мяче. Осуществлять перекачивания мяча одной или двумя нижними конечностями.	1
62	Фитбол – гимнастика Практика: Восстановление и компенсация опорной функции. Упражнения: И.П – сидя на мяче, который находится между ног. Просто удерживать положение. Здоровая нога стоит, поврежденная находится стопой на фитболе. Совершить перекаты мяча, стараясь удержать положение. При возможности повторить, сменив ноги. Лежа спиной на мяче, одну ногу согнуть в колене и поставить на пол, вторую – держать на весу. Сохранить положение.	1
63	Антистрессовая пластическая гимнастика. Практика: Основные позиции при выполнении комплекса упражнений АПГ: Позиция 1. Ноги на ширине плеч. Носки слегка повернуты внутрь. Колени чуть согнуты. Вес переместить на носки, подав бедра вперед. Стопы не отрывать от пола. Спина прямая. Руки и плечи опущены. Позиция 2. Из позиции 1 вес переместить на чуть согнутую в колене левую ногу. Корпус повернуть вправо. Одновременно повернуть правую ногу на пятке, выпрямив ее в колене. Левая стопа остается неподвижной. Руки и плечи опущены. Аналогично принимается позиция с перемещением веса на правую ногу. В обеих позициях пятки лишь слегка касаются пола.	1
64	Антистрессовая пластическая гимнастика. Практика: Упражнения с предметами – способствуют совершенствованию координационных способностей школьников, и, в первую очередь умению выполнять согласованные движения руками. Дети приучаются к действиям с предметами различного объема, веса, формы, что имеет большое значение в повседневной деятельности. Добиваться плавности движений. Упражнения с мячами, гимнастической палкой, скакалкой (длинной и короткой).	1
65	Антистрессовая пластическая гимнастика. Практика: Упражнения с предметами – способствуют совершенствованию координационных способностей школьников, и, в первую очередь умению выполнять согласованные движения руками. Дети приучаются к действиям с предметами различного объема, веса, формы, что имеет большое значение в повседневной деятельности. Добиваться плавности движений. Упражнения с мячами, гимнастической палкой, скакалкой (длинной и	1

	короткой).	
66	Антистрессовая пластическая гимнастика. Практика: Упражнения для профилактики заболеваний. Для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.	1
67	Антистрессовая пластическая гимнастика. Практика: Упражнения для профилактики заболеваний. Для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы: выполняются ритмичные дыхания – на три счета вдох, на один счет задержка дыхания, на три счета выдох; на шесть счетов вдох, на три счета задержка дыхания, на шесть счетов выдох, на три счета задержка дыхания. Это упражнение выполняется в зависимости от подготовленности школьников от одной до пяти минут. Второе упражнение состоит в выполнении упражнения «березка» (стойка на лопатках), которую статически держат от половины до трех минут. Третье упражнение выполняется из положения основной стойки. Сделать максимальный вдох и, наклоняясь вперед, выдох, после чего задержать дыхание максимально возможное время. Выполняется 2-5 раз за занятие. Для профилактики нарушений в системе дыхания применяем максимально глубокие вдохи и выдохи без задержки между ними. Темп при этом замедленный, мышцы живота активно участвуют в дыхательных движениях: на вдохах живот максимально выдвигается вперед («надувается»), а на выдохах максимально втягивается. Второе упражнение состоит в медленном вдохе и быстром выдохе через нос. Выполнять такие циклы 7-12 раз. Вдох делается примерно на три счета, а выдох на один счет. Третье упражнение это отжимание от гимнастической скамейки (или любого аналогичного снаряда), сделав предварительно максимальный вдох и задержав дыхание на время выполнения упражнения.	1
68	Антистрессовая пластическая гимнастика. Практика: Упражнения для профилактики заболеваний.	1
69	Антистрессовая пластическая гимнастика. Практика: Упражнения для профилактики простудных заболеваний: Первое – выполнение максимально глубоких и максимально быстрых вдохов и выдохов в течение 10-40 секунд. Второе – выполнять упражнение «мост» сидя на пятках. Опора при этом осуществляется затылком и передней поверхностью голеней, руки за головой. Выполнять указанную позу 15-40 секунд, 2-3 раза за занятие. Третье упражнение – из положения лежа на спине, поднять прямые ноги вверх, затем согнуть туловище и опустить ноги за голову, касаясь пальцами пола (выполнять на мягкой поверхности, например, коврик), руки свободно опустить на пол. Выполнять 1-2 минуты.	1
70	Закрепление и совершенствование пройденного материала. Практика: Закрепление и совершенствование пройденного материала: различные виды движений, умения в ходьбе, беге, равновесии, лазанье, метании, прыжках. Подвижные игры, соревнования.	1
71	Закрепление и совершенствование пройденного материала. Практика: Подвижные игры: «Разминка» (команды построены в колонны по одному у лицевой линии. По команде «Марш!» капитан бежит по прямой до поворотного флажка (15 м), обегает его и бежит к своей команде, передает эстафету второму игроку касанием его рукой и т.д. Очко завоевывает самая быстрая команда). «Полет на метле» (обе команды построены так же. В качестве метлы у каждого капитана в руках гимнастическая палка. По команде «Марш!» он бежит по прямой, обегает флажок и возвращается к своей команде. Второй игрок хватается за палку, и они бегут уже вдвоем, потом троим. Очко зарабатывает команда, которая прибежит первой и не потеряет ни одного	1



	<p>игрока).</p> <p>«Совушка» (один из играющих «совушка». Он находится в небольшом кругу (гнезде). Остальные свободно бегают, прыгают, изображая жучков, бабочек, лягушек. По команде учителя: «Ночь наступает!»- все останавливаются. «Совушка» летает и пошевелившихся уводит к себе в гнездо).</p> <p>«Мяч соседу» (играющие стоят по кругу, водящий стоит за кругом. Дети передают друг другу мяч, а водящий старается дотронуться до мяча. Следующий водящий тот, у кого в руках будет запятнанный мяч. Считаем до трёх и водящий догоняет мяч).</p>	
72	<p>Закрепление и совершенствование пройденного материала.</p> <p>Тестирование физических возможностей ребенка: физические упражнения для коррекции ходьбы; физические упражнения для коррекции бега; физические упражнения для коррекции прыжков; физические упражнения для коррекции лазанья и перелезания; подготовительные упражнения для метания, освоение предметных действий с мячом; физические упражнения для коррекции развития мелкой моторики рук; физические упражнения для коррекции расслабления; упражнения для коррекции боковых искривлений позвоночника (начальная стадия); упражнения для коррекции круглой (сутулой) спины; упражнения для коррекции кругловогнутой спины; упражнения для коррекции плоской спины; упражнения для коррекции дыхания; упражнения для профилактики нарушений зрения.</p>	1

## СОДЕРЖАНИЕ

### Занятия № 1

Тема: Инструктаж по технике безопасности.

Цель: Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Задачи:

- 1) Общие требования безопасности;
- 2) Требования безопасности перед началом занятий;
- 3) Требования безопасности во время выполнения физических и спортивных

упражнений;

- 4) Ознакомление с гигиеническими требованиями к занятиям физическими упражнениями.

Содержание: Проведение безопасных приемов и выполнения физических упражнений; дети обязаны иметь на занятиях спортивную форму и спортивную обувь на нескользящей подошве; запрещается жевать жевательную резинку на занятиях физкультуры; дети не должны мешать инструктору по физкультуре проводить занятие.

### Занятия № 2

Тема: Человек и его представления.

Цель: Формирование представлений о схеме собственного тела.

Задачи:

- 1) Ознакомление со схемой собственного тела;
- 2) Формирование понятия основных двигательных действий.

Содержание: Ориентировка в частях тела, наблюдение за видимыми физиологическими изменениями; изучение двигательных действий: ходьба, бег, лазанье, перелезание и правил безопасности при их выполнении.

### Занятия № 3 -4

Тема: Ориентировка в пространстве.

Цель: Формирование пространственных представлений.

Задачи:

- 1) Освоение понятия: направо, налево, вверх, вниз, далеко, близко, над, под.
- 2) Развитие умения передвигаться в пространстве.
- 3) Разучивание поворотов на месте: направо, налево, кругом.

Содержание: Игровые задания на освоение поворотов на месте; упражнения на развитие умения адекватно анализировать ситуацию во время передвижения в пространстве.

#### **Занятия № 5 - 17**

Тема: Двигательные умения и навыки.

Цель: Формирование основных движений.

Задачи:

- 1) Освоение строевых упражнений.
- 2) Разучивание команды.
- 3) Выполнения перестроения с заданием.

Содержание: Построение в шеренгу, перестроение из шеренги в круг, построение парами, ходьба парами, размыкание и смыкание стоя в шеренге по словесной инструкции учителя; ходьба по ориентирам с различным положением рук, с перешагиванием через препятствия; имитационная ходьба («как лисичка» - на носках, «как медведь» - переваливаясь с ноги на ногу, «как аист» с высоким подниманием бедра и пр.); ходьба в колонне друг за другом с заданием на каждое последующее задание направляющий меняется, пока все дети не побывают ведущими; бег к предмету, подготовка к эстафетам, прохождение эстафет. Перелезание через мягкие модули и др. препятствия, пролезания в обруч. Лазанье по гимнастической стенке (вверх, вниз) с помощью и без помощи учителя. Упражнения с мячами; ловля, броски мячей друг другу (разными способами: снизу, от груди, из-за головы), подбрасывание, бросание об пол с последующей ловлей; комплексы упражнений с мячами; элементы спортивных игр с мячами: волейбол, баскетбол. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами. Седы: упор присев, упор сидя, сед ноги врозь, упор сидя на пятках, упор лёжа; переход из седа упор присев в сед упор лёжа и обратно. Игры на закрепление освоенного материала.

#### **Занятия № 18 - 21**

Тема: Развитие физических качеств.

Цель: Развитие крупной и мелкой моторики.

Задачи:

- 1) Развитие согласованности движений.
- 2) Развитие гибкости и ловкости.
- 3) Развитие координационных, силовых способностей и выносливости.
- 4) Развитие мелкой моторики.
- 5) Развитие мышечно-суставного чувства.

Содержание: Упражнения, направленные на развитие согласованности движений рук, ног, туловища. Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Общеразвивающие упражнения на развитие координационных, скоростно-силовых способностей, выносливости. Предметно-манипулятивные действия: захватывание, удержание, перекладывания предметов (кеглей, колец, гимнастической палки, обруча, мячей). Пальчиковая гимнастика. Упражнения с массажным мячом: катание мяча по правой, левой ладонке, между ладонками и пр. Упражнения на развитие мышечно-суставного чувства (игра «Стряхивание воды с пальцев»), физические упражнения, сопряжённые с речью. Упражнения на расслабление мышц: игра «Огонь и лёд», упражнения с сопротивлением, упражнения в парах. Упражнения с самосопротивлением (волевая гимнастика).

#### **Занятия № 22 - 23**

Тема: Формирование чувства темпа и ритма.

Цель: Развитие чувства темпа и ритма.

Задачи:

- 1) Формирование понятия темпа и ритма в физических упражнениях (ходьба, бег).
- 2) Формирование понятия «музыкальный размер».
- 3) Развитие музыкальности.
- 4) Формирование способности сочетать движения с музыкой.

Содержание: Ходьба и бег в разном темпе под счёт, хлопки, музыку. Прохлопывание размеров 2/4, 3/4, 4/4 (хлопки выполняются на каждую четверть, на каждую первую четверть). Имитационные упражнения под музыку, совпадающую с характером двигательных действий. Игровые задания с использованием речитативов, песен, сопряжённой речи. Танцевально-

ритмические упражнения (простейшие танцевальные движения). Музыкально-креативные задания тонизирующего или расслабляющего характера.

#### **Занятия № 24 - 26**

Тема: Развитие мышечно-суставного чувства.

Цель: Формирование точности движений.

Задачи:

- 1) Развитие точности движений при ходьбе.
- 2) Развитие точности движений при метании.
- 3) Закрепление навыков метания в играх.

Содержание: Ходьба по прямой, по кругу, зигзагом, взявшись за руки. Ходьба по верёвке, по следовой дорожке, по мягким модулям, по наклонной доске, по гимнастической скамейке с различным положением рук, с перешагиванием через предметы. Пролезание в обруч, тоннель. Упражнения на подготовку кистей рук к метанию (захват мяча, удержание и своевременный выпуск его. Метание различных предметов (мягких кубиков, мячей). Метание через препятствие, на дальность, в цель. Игры с элементами метания.

#### **Занятия № 27–29**

Тема: Развитие физических качеств.

Цель: Развитие равновесия, вестибулярного аппарата.

Задачи:

- 6) Развитие согласованности движений.
- 7) Развитие гибкости и ловкости.
- 8) Развитие координационных, силовых способностей и выносливости.
- 9) Развитие крупной и мелкой моторики.
- 10) Развитие мышечно-суставного чувства.

Содержание: Упражнения, направленные на развитие согласованности движений рук, ног, туловища. Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Общеразвивающие упражнения на развитие координационных, скоростно-силовых способностей, выносливости. Предметно-манипулятивные действия: захватывание, удержание, перекладывания предметов (кеглей, колец, гимнастической палки, обруча, мячей). Пальчиковая гимнастика. Упражнения с массажным мячом: катание мяча по правой, левой ладонке, между ладонками и пр. Упражнения на развитие мышечно-суставного чувства (игра «Стряхивание воды с пальцев»), физические упражнения, сопряжённые с речью. Упражнения на расслабление мышц: игра «Огонь и лёд», упражнения с сопротивлением, упражнения в парах. Упражнения с самосопротивлением (волевая гимнастика).

#### **Занятия № 30-37**

Тема: Двигательные нарушения.

Цель: Исправление двигательных нарушений.

Задачи:

- 1) Формирование навыка правильной осанки.
- 2) Профилактика плоскостопия.
- 3) Способность к повышению или понижению мышечного тонуса.

Содержание: Ознакомление с правильным положением тела в и.п. стоя, лёжа на спине, на животе. Корректирующие упражнения на формирование навыка правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (движения рук, ног, приседания). Упражнения на укрепление мышц спины, живота и плечевого пояса. Имитационная ходьба, ходьба по мягким модулям, ходьба по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки с различным положением рук: в стороны, на пояс, за головой, ходьба с грузом на голове при уменьшении площади опоры. Самоконтроль положения правильной осанки, стоя спиной к гимнастической стенке. Самоконтроль и взаимоконтроль положения правильной осанки, стоя в колонне друг за другом. Игры, направленные на закрепление навыка правильной осанки: «Хитрая лиса», «Ёлочки», «Определи ошибку», «Цапля», «Часовой». Упражнения на фитбол-мячах с целью коррекции осанки, развития равновесия. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноимённым и разноимённым способом. Ходьба по ребристой доске. Ходьба по обручу. Упражнения с игольчатым мячом. Игры, направленные на коррекцию и профилактику плоскостопия: «Калик и великан» (ходьба, согнув ноги и на носках),

«Ловкие ноги». Обучение расслаблению мышц. Маховые движения расслабленными руками и ногами вперёд, назад, в стороны. Расслабление спастических и стимуляция расслабленных мышц (при ДЦП). Чередование упражнений на повышение и понижение мышечного тонуса; потряхивание конечностями после выполнения упражнений силового характера.

#### **Занятия № 38 - 41**

Тема: Увеличение целенаправленной двигательной активности и работоспособности.

Цель: Повышение жизненного тонуса и активности.

Задачи:

- 1) Закрепление техники правильного дыхания в изменённых условиях.
- 2) Развитие выносливости на фоне активизации сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Содержание: Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе, игровые задания с тонизирующей и тренирующей нагрузкой. Упражнения на повышение уровня работоспособности за счёт изменения темпа, ритма, амплитуды движений, количества повторений.

#### **Занятия № 42 - 43**

Тема: Навык пространственной ориентировки.

Цель: Закрепление навыка пространственной ориентировки.

Задачи:

- 1) Закрепление освоенного понятия «лево», «право», «повороты направо», «налево».
- 2) Закрепление навыков пространственной ориентировки в игровых условиях.

Содержание: Повороты направо, налево, передача мяча направо, налево. Упражнения и игры, направленные на развитие пространственной ориентировки.

#### **Занятия № 44 - 53**

Тема: Коррекционно-развивающая гимнастика для опорно-двигательного аппарата

Цель: Совершенствование основных движений.

Задачи:

- 1) Формирование понятия подвижная игра, эстафета.
- 2) Совершенствование основных движений в игровых условиях.
- 3) Развитие способностей дифференцирования усилий. Развитие точности движений в игровых условиях.

Содержание:

Подвижные игры на развитие основных движений: ходьбы, бега, лазанья, перелезания, метания. Упражнения: «Кошки и мышки», «Совушка». Хороводные игры: «Каравай», «Хоровод вокруг ёлки», «Карусель с обручами». Игры с правилами: «Бездомный заяц», «Наседка и цыплята» и т.п. Эстафеты с элементами спортивных игр (баскетбола, бадминтона, настольного тенниса, бочке, хоккея на полу, футбола). Игры на развитие точности движений. Перекатывание мяча в парах, «Сбей кеглю», «Мяч по кругу», «Точные броски», «Ногой по мячу», «Тоннель», «Прыжки по кочкам», «Найди себе пару», «Пятнашки мячом», «Меткий стрелок», «Снайперы». Коррекционные подвижные игры. Игры на развитие сенсомоторики. Игровые задания с предметами (обручами, ленточками). Перекатывания в парах, передача, катание по полу мячей: озвученных, ароматизированных. Игры на развитие остаточного зрения, слуха, обоняния, на дифференцировку звуковых, цветовых, осязательных сигналов: «Чей голосок?», «Что это?», «Волшебный мешочек». Игры на развитие слухового восприятия, на локализацию и дифференцировку звукового, вибрационного сигнала: «Что я делаю?», «Ау, ау», «Послушай, что звенит?». Игры с речитативом, стихами; на развитие общей и мелкой моторики (пальчиковые игры, игровые задания с игольчатым массажным мячом, с пирамидкой). Игровые задания, игры на развитие речи через движение (объединение звука и движения), артикуляционной моторики: «Звуки гласные поём мы с мячом моим вдвоём» - закрепление произношения гласных звуков «а-а-а...», «Машины заводят моторы» - имитация начала движения машины с произнесением «р-р-р...». Игры с использованием жестов, мимики, речи и движения: «У медведя во бору», «Мяч передавай - слово называй». «Воспроизведи движение, указанное на картинке», «Узнай друга». «Зеркало»: «мишки» показывают (объясняют) движения, а куклы повторяют в зеркальном

отображении. «Письмо на ладони». Выполнение задания по словесной инструкции преподавателя.

#### **Занятие № 54 - 63**

Тема: Фитбол – гимнастика.

Цель: Закрепление навыков пространственной ориентировки.

Задачи:

1) Закрепление навыков пространственной ориентировки в игровых условиях.

Содержание: Вибрационный эффект фитбол-гимнастики. Упражнения, направленные на укрепление мышц спины и брюшного пресса, создание мышечного корсета, способствующие формированию правильного дыхания, моторных функций, на формирование навыка правильной осанки. Различные прокаты фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; передача фитбола друг другу, броски фитбола. «Сбей кеглю» (перекатывание мяча на световой или звуковой ориентир), «Мяч по кругу» (передача мяча вправо, влево). «Догони колокольчик», «Справа, слева, впереди, смело в обруч попади», «Горячий мяч».

#### **Занятие № 64 - 70**

Тема: Антистрессовая пластическая гимнастика.

Цель: Формирование ответственного отношения к своему здоровью, привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1) Разучивание упражнений, способствующих профилактике различных заболеваний, в том числе самых распространенных, таких как: нарушение осанки и плоскостопие, нарушение зрения, простудные заболевания;

2) Развитие основных двигательных способностей: быстроты движений, координации, общей выносливости, мышечной силы и гибкости.

Содержание; Значение антистрессовой пластической гимнастики для ослабленных (астенизированных) детей, подверженных соматическим и вегетативным нарушениям, обусловленным наличием латентно протекающей хронической патологии, неустойчивым психоэмоциональным тонусом и неуравновешенностью, неадекватными реакциями на обычные раздражители окружающей среды. Отличительная особенность упражнений пластической гимнастики: выразительность, гармоничность, плавность и слитность движений, чему способствует поточный метод их выполнения без рывков в более или менее замедленном темпе в зависимости от конкретной структуры упражнений.

#### **Занятие № 71 - 72**

Тема: Заключительное занятие

Цель: Закрепление и совершенствование пройденного материала.

Содержание: Закрепление и совершенствование пройденного материала: различные виды движений, умения в ходьбе, беге, равновесии, лазанье, метании, прыжках. Подвижные игры, соревнования. Тестирование физических возможностей ребенка.

#### **Методы оценки результативности программы**

1) Предварительный контроль, проводится в начале курса реабилитации и включает в себя:

- педагогическое наблюдение;
- опрос в устной форме (анкетирование родителей);
- пульсометрия;
- тестирование физического развития (антропометрия: рост, вес, окружность груди);
- тестирование физической подготовленности (Приложение 2).

2) Итоговый контроль, проводится в конце курса реабилитации (Приложение 3)

- сопоставление диагностируемых параметров с исходными показателями;
- участие в спортивно-игровых мероприятиях.

При оценке (тестировании) динамики развития, полученные показатели сравниваются с показателями предыдущего уровня развития каждого конкретного ребёнка.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксёнова, О.Э. Адаптивная физическая культура в школе, Начальная школа. / Автор-составитель О.Э. Аксёнова // под общ. ред. С.П. Евсеева. – Санкт-Петербург: СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2003. – 240 с.
2. Грабенко, Т.М. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. / Т.М. Грабенко, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2002. – 66 с.
3. Козлова, Л.В. Основы реабилитации: учебное пособие / Л.В. Козлова, С.А. Козлов, Л.А. Семенов. Ростов на Дону: Феникс, 2003. – 480 с.
4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. 3-е изд., стереотип. – Москва: Советский спорт, 2007. – 464 с.
5. Муравьев, В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: методическое пособие / В.А. Муравьев, Н.Н. Назарова. – Москва: Айрис-Пресс, 2004. – 86 с.
6. Попков, А.В. Программа антистрессовой пластической гимнастики: учебное издание Программы общеобразовательных учреждений «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» / А.В. Попков, Е.Н. Литвинов. – Москва: Просвещение, 1996. – 67 с.
7. Потапчук, А.А. Нетрадиционные формы занятий адаптивной физической культурой при детском церебральном параличе / А.А. Потапчук // Детский церебральный паралич: лечение в школьном возрасте / под ред. И.В. Добрякова, Т. Г. Щедриной. – Санкт-Петербург, 2008. – С. 413–430.
8. Потапчук, А.А. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учебно-методическое пособие / А.А. Потапчук, Г.Г. Лукина. – Санкт-Петербург: СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 1999. – 80 с.
9. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. – Москва: Советский спорт, 2009. – 224 с.
10. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская. – Москва: Новая школа, 1994. – 288 с.
11. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2005. – 448 с.
12. Технология физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / авт.-сост. О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев; под ред. С. П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2004. – 296 с.
13. Шапкова, Л. В. Функции адаптивной физической культуры: учебное пособие / Л. В. Шапкова; Санкт-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: [б. и.], 1998. – 82с.
14. Шипицина, Л.М. Детский церебральный паралич. Хрестоматия: учебное пособие / Л.М. Шипицина, И.И. Мамайчук. – Санкт-Петербург: Дидактика-Плюс, 2003. – 520 с.
15. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2007. – 608 с.