

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 2065»

ГБОУ Школа № 2065
Россия, 108811, г. Москва, г. Московский, 3-й микрорайон, дом 8.
ИНН 5003096290; КПП 775101001; ОГРН 1115003007790

тел. / факс: 8 (495)410-38-95;
email: 2065@edu.mos.ru;
web: www.sch2065tn.mskobr.ru

ПРИНЯТО
на педагогическом совете

протокол от 27.08.2018 года №10

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
ГБОУ Школа №2065

Урсегов К.Б.
приказ от 30.08.2018 года № 38/01-ВР



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

«Адаптивная физическая культура»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 6-14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного
образования Миненкова Г.С.

г. Москва, 2018

Пояснительная записка

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта.

Актуальность программы

Проблема профилактики заболеваний и реабилитации детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни должно сегодня рассматриваться в практике работы общеобразовательных школ, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к.

От того, насколько успешно удастся сформировать, и закрепить навыки здорового образа жизни в детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека.

Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье и не бояться трудностей, формировать стремление к здоровому образу жизни, не смотря на некоторые ограничения по здоровью.

Данная программа актуальна для нашей школы, так как она:

1. Разработана в соответствии с целями и задачами школьного возраста: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.
2. По данным ежегодного медицинского обследования 50% детей школьного возраста в России имеют какую – либо патологию здоровья.

Новизна

Существует множество программ, имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий для школьников с ограниченными возможностями, так же программа ориентирована на профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия детей нашей школы. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других форм физкультурно-спортивно оздоровительной работы.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети-инвалиды и их родители.

Цели и задачи программы:

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья и реабилитацию двигательных функций организма. Так же в программу включены комплексы

упражнений для коррекции осанки, плоскостопия, близорукости, развитие гибкости тела по возрасту детей.

Цель программы:

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

-Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков

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

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

Образовательные задачи:

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

2 Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3 Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

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

Развивающие задачи:

1 Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

2 Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

3 Развитие пространственно-временной дифференцировки. Обогащение словарного запаса. Оздоровительные и коррекционные задачи:

1 Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

2 Активизация защитных сил организма ребёнка.

3 Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4 Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

5 Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6 Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

7 Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

8 Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

- 1 Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- 2 Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- 3 Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- 4 Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

- 1 Создание мотивации;
- 2 Согласованность активной работы и отдыха;
- 3 Непрерывность процесса;
- 4 Необходимость поощрения;
- 5 Социальная направленность занятий;
- 6 Активизации нарушенных функций;
- 7 Сотрудничество с родителями;
- 8 Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

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

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

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

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

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

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

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

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

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд.

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Формы и режим занятий.

Занятия ориентированы на детей не имеющих противопоказаний к занятиям лечебной физкультурой, с учётом желания родителей.

Наполняемость группы - 10-15 человек.

Ведущей формой организации детей является групповая.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы с 1-4 классы.

Программа рассчитана на 1год, в зависимости от необходимости занятий ребёнка по данному направлению. Продолжительность занятий составляет 45 минут, 3 раза в неделю, 82 занятия в год.

Планируемые результаты:

1 Повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития.

2 Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

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

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка на правильность выполнения отдельных упражнений;
- тематические спортивные показательные выступления.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с родителями. Программа «Адаптивная физкультура» включает

методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

Учебно-тематический план

№ п/п	темы	Количество часов по программе	Практика	Теория
Раздел 1 Введение	Знакомство обучающихся с друг другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовленности детей.	1ч		
1	Инструктаж по технике безопасности. Здоровый образ жизни.	1ч		Теоретические основы в процессе уроков
Раздел 2 Профилактика заболеваний и травм рук				
2	2.1. Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	5ч	Следить за тономусом мускулатуры.	Проведение техники безопасности на каждом уроке.
	2.2. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	8ч		
	2.3. Упражнения на согласованность работы рук и ног.	5ч		

	1.5. Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса.	9ч		
	2.5. Частные упражнения в зависимости от заболевания ребенка	12ч		
3	Дыхательные упражнения.	4ч	Дыхательные упражнения и релаксация в конце урока. Контроль за дыханием во время выполнения упражнений.	
4	Упражнения на координацию	14ч	Упражнения на равновесие в играх, на гимнастических снарядах.	
5	Упражнения на мышцы брюшного пресса	13ч	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса. На различных снарядах, с отягощением и работа с собственным весом.	
6	Упражнения на гибкость	17ч	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок	
7	Упражнения для ног.	10ч		
8	Элементы подвижных игр	15ч		
9	Упражнения для коррекции правильной осанки и плоскостопия	9ч		
Всего часов по программе		123ч		

Содержание изучаемого курса

Раздел 1 Основы теоретических знаний.

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Раздел. 2 Профилактика заболеваний и травм рук.

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот.

Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Раздел 3 Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Раздел 4 Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Раздел 5 Упражнения на мышцы брюшного пресса

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение.

Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Раздел 6 Упражнения на гибкость

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах

соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление

растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов. Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Раздел 7 Элементы спортивных игр

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе
- метание мяча на дальность и меткость.
- развитие внимания, скорости и четкости в движениях.

Календарно-тематический план

№ занятия	Содержание	Кол-во часов	Сроки (дата проведения)	
			планируемые	скорректированы.
1	Знакомство обучающихся с друг другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовленности детей	1ч		
2	Инструктаж по технике безопасности. Здоровый образ жизни	1ч		
3	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса на фитболе.	1ч		
4	Упражнения на расслабление Мускулатуры плечевого пояса. Растяжение.	1ч		
5	Упражнения на расслабление Мускулатуры плечевого пояса на стуле.	1ч		
6	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Вращение плечами.	1ч		
7	Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Статические упражнения.	1ч		
8	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом. Подтягивания на перекладине с упором ног.	1ч		
9	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом. Отжимания с колен	1ч		
10	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом. Упражнение «свечка»	1ч		
11	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом. Упражнения с гантелями	1ч		
12	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом. Упражнения в группе с набивным мячом	1ч		
13	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом. Перетягивание	1ч		

	каната.			
14	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом. Лазание по шведской стенке при помощи рук.	1ч		
15	Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом. Перетягивание каната.	1ч		
16	Упражнения на согласованность работы рук и ног. Статические.	1ч		
17	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1ч		
18	Упражнения на согласованность работы рук и ног. Упражнения с отягощениями: гантели	1ч		
19	Упражнения на согласованность работы рук и ног. Упражнения с отягощениями: набивной мяч	1ч		
20	Упражнения на согласованность работы рук и ног. Упражнения с отягощениями: утяжелители	1ч		
21	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса. Планка.	1ч		
22	Работа в парных упражнениях	1ч		
23	Работа с собственным весом	1ч		
24	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса. Игра «гусеница»	1ч		
25	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1ч		
26	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса Бросок набивного мяча от груди.	1ч		
27	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса Бросок набивного мяча снизу.	1ч		
28	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса Подвижная игра «Точно в цель»	1ч		
29	Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса Разгибание рук с гантелью в наклоне	1ч		
30	Частные упражнения в зависимости от заболевания ребенка. Яйцо.	1ч		
31	Частные упражнения в зависимости от заболевания ребенка. Качалочка	1ч		
32	Частные упражнения в зависимости от заболевания ребенка. Бревнышко	1ч		
33	Частные упражнения в зависимости от заболевания ребенка. Ползание на четвереньках.	1ч		
34	Частные упражнения в зависимости от заболевания ребенка. Каракатица.	1ч		

35	Частные упражнения в зависимости от заболевания ребенка. Гимнастика для глаз.	1ч		
36	Частные упражнения в зависимости от заболевания ребенка. Гимнастика для глаз.	1ч		
37	Частные упражнения в зависимости от заболевания ребенка. Гимнастика для глаз.	1ч		
38	Частные упражнения в зависимости от заболевания ребенка. Гимнастика для глаз.	1ч		
39	Частные упражнения в зависимости от заболевания ребенка. Ползание на животе.	1ч		
40	Частные упражнения в зависимости от заболевания ребенка. Ползание на спине.	1ч		
41	Частные упражнения в зависимости от заболевания ребенка. Паровозик на четвереньках.	1ч		
42	Дыхательные упражнения. Разучивание правильного вдоха и выдоха.	1ч		
43	Дыхательные упражнения. Разучивание дыхания во время силовых упражнений.	1ч		
44	Дыхательные упражнения. Разучивание дыхательной гимнастики Стрельниковой. I этап.	1ч		
45	Дыхательные упражнения. Разучивание дыхательной гимнастики Стрельниковой. II этап.	1ч		
46	Упражнения на координацию. Перекаты на матах.	1ч		
47	Упражнения на координацию. Разучивание кувырка вперед.	1ч		
48	Упражнения на координацию. Разучивание кувырка назад.	1ч		
49	Упражнения на координацию. Прыжки на одно ноге.	1ч		
50	Упражнения на координацию. Подвижная игра «Жмурки».	1ч		
51	Упражнения на координацию. Бег спиной вперед.	1ч		
52	Упражнения на координацию. Хождение по гимнастической скамье.	1ч		
53	Упражнения на координацию. Подвижная игра «Вышибалы».	1ч		
54	Упражнения на координацию. Упражнение на носках.	1ч		
55	Упражнения на координацию. Упражнение с закрытыми глазами.	1ч		
56	Упражнения на координацию. Упражнения стоя на одной ноге.	1ч		
57	Упражнения на координацию.	1ч		
58	Упражнения на координацию. Подвижная игра «Играй-лови».	1ч		
59	Упражнения на координацию. Упражнение	1ч		

	«Канатоходец».			
60	Упражнения на координацию. Упражнение на фитболе.	1ч		
61	Упражнения на мышцы Брюшного пресса. Приседания у стены.	1ч		
62	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Втягивание живота в положении лежа «Ваккуум».	1ч		
63	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Скручивания.	1ч		
64	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнение «Посмотри на ножки».	1ч		
65	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнение «Жучки барахтаются.»	1ч		
66	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на фитболе.	1ч		
67	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Поднятие ног в висе.	1ч		
68	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Вращение обруча.	1ч		
69	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнения на гимнастической.	1ч		
70	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнение качели.	1ч		
71	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Варианты вращения обруча.	1ч		
72	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнение «Велосипед».	1ч		
73	Упражнения на мышцы брюшного пресса. Упражнение ножницы».	1ч		
74	Упражнения на гибкость. Наклоны.	1ч		
75	Упражнения на гибкость. Потягушки.	1ч		
76	Упражнения на гибкость. Мельница.	1ч		
77	Упражнения на гибкость. Мостик.	1ч		
78	Упражнения на гибкость. Коробочка.	1ч		
79	Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках.	1ч		
80	Упражнения на гибкость. Йог.	1ч		
81	Упражнения на гибкость. Кукла.	1ч		
82	Упражнения на гибкость. Катание на спине на фитболе.	1ч		
83	Упражнения на гибкость. Вис на прямых руках.	1ч		
84	Упражнения на гибкость. Бабочка.	1ч		
85	Упражнения на гибкость. Изучение переворотов на полу.	1ч		
86	Упражнения на гибкость. Махи ногами у опоры вперед (в сторону, назад).	1ч		
87	Упражнения на гибкость. Наклоны с набивным мячом.	1ч		
88	Упражнения на гибкость. Упражнения на	1ч		

	гимнастической стенке – прогиб в висе.			
89	Упражнения на гибкость. Упражнение «Краб».	1ч		
90	Упражнения на гибкость. Выкруты в плечевых суставах со скакалкой.	1ч		
91	Упражнения для ног. Стойка на коленях с прогибом назад.	1ч		
92	Упражнения для ног. Выпады с гантелями.	1ч		
93	Упражнения для ног. Приседы.	1ч		
94	Упражнения для ног. Выпады вперед.	1ч		
95	Упражнения для ног. Прыжки из положения приседа.	1ч		
96	Упражнения для ног. Бег с средним темпе.	1ч		
97	Упражнения для ног. Бег с высоким поднимание бедра.	1ч		
98	Упражнения для ног. Прыжки на месте.	1ч		
99	Упражнения для ног. Упражнения на фитболе.	1ч		
100	Упражнения для ног. Стойка у стены с согнутым коленом.	1ч		
101	Подвижная игра «Стоп, хоп, раз»	1ч		
102	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1ч		
103	Подвижная игра «Погладь зверюшку»	1ч		
104	Подвижная игра «Быстрые санки»	1ч		
105	Подвижная игра «Мой островок»	1ч		
106	Подвижная игра «Аист на охоте»	1ч		
107	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамиду»	1ч		
108	Подвижная игра «Болото»	1ч		
109	Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1ч		
110	Разучивание элементов и действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1ч		
111	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1ч		
112	Тренировка последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1ч		
113	Тренировка последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1ч		
114	Тренировка последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1ч		
115	Подготовка к проведению показательного выступления «Крепыши»	1ч		
116	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1ч		
117	Разучивание и соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1ч		
118	Упражнение для коррекции правильной осанки и плоскостопия «Ласточка».	1ч		
119	Упражнение для коррекции правильной осанки и плоскостопия «Самолет».	1ч		

120	Упражнение для коррекции правильной осанки и плоскостопия «Дровосек».	1ч		
121	Упражнения для коррекции правильной осанки и плоскостопия. Хождение на носочках по массажному коврику.	1ч		
122	Упражнения для коррекции правильной осанки и плоскостопия. Хождение на внешней(внутренней) стороне стопы.	1ч		
123	Упражнения для коррекции правильной осанки и плоскостопия. Перекатывание мяча лежа на животе по кругу.	1ч		

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Целью программы является: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки, если они уже есть. Так же, реабилитация и социальная адаптация учеников с инвалидностью средствами физической культуры и спорта.

Она содержит в себе не только комплекс мероприятий и упражнений, направленных на устранение и профилактику данных нарушений в общем развитии школьников, но и на укрепление опорно-двигательного аппарата в целом.

В процессе обучения рекомендуется использовать такие методы обучения как: словесный, практический метод и метод наглядного восприятия. В практической части занятий целесообразным является использование различных способов выполнения упражнений (поточный, поочередный и одновременный). Основными формами организации занятий в целом являются: групповая, индивидуальная и фронтальная.

Упражнения лечебной физической культуры дают результаты только тогда, когда они проводятся систематически, длительно и непрерывно. Выполнять их необходимо в соответствии с методическими указаниями. Неправильное положение тела или неверное выполнение движений часто переносит нагрузку с мышц, которые необходимо тренировать, на другие мышечные группы.

Общеразвивающие упражнения и упражнения дыхательной гимнастики, упражнения на координацию движений, на выработку навыка правильной осанки применяют независимо от индивидуальных особенностей развития ребенка. Но при проведении занятий необходимо учитывать функциональные возможности организма школьников, потому что в группе могут быть школьники различной физической подготовленности и физического здоровья. Поэтому с целью правильного дозирования нагрузки следует применять индивидуальный и дифференцированный подход в обучении.

Перед тем как приступать к самостоятельным занятиям дети должны уметь правильно выполнять упражнения. Это также является одной из главных задач лечебной физической культуры в детском саду. Для наилучшего усвоения

содержания программы и получения положительного эффекта от физических упражнений важными элементами обучения являются: постоянная посещаемость, дисциплина, соблюдение техники безопасности и требование от школьников качественного выполнения упражнений.

Список использованных источников

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991
3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974
4. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990
5. Загуменнов Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008 - № 6
6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001
7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004
8. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002
9. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991
10. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 1982
11. Немов Р.С. Психология: Кн. 2 - М., 1997
12. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991 22 Педагогика / Под ред. В.А. Слостёнина. - М., 2002
13. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007
14. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997
15. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 1999
16. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004
17. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001
18. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997 1 С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фадина «Инклюзивное образование». Выпуск 1 - М.: Центр «Школьная книга», 2010

Приложение

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

- 1 Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
- 2 Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
- 3 Подъем рук через стороны вверх над головой.
- 4 При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
- 5 В положении стоя попеременный жим гантелей.
- 6 Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
- 7 В положении сидя попеременный жим гантелей.
- 8 Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.
- 9 В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
- 10 В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
- 11 Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
- 12 Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.
- 13 Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
- 14 Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.
- 15 Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
- 16 С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
- 17 Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
- 18 Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

Примерный комплекс дыхательных упражнений

- 1 Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
- 2 Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
- 3 После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является

продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4 Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5 И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Упражнения на координацию

Упражнение 1 Пространство

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

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2 Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения.

Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

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

Упражнение 3 Дуновение ветра

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

Упражнение 4 Полсвета

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

Упражнение 5 Палочник

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

2 Прделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, опустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3 Прделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Упражнение 6 Уголок

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

Упражнение 7 Журавль

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

Упражнение 8 Неваляшка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад. Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 9 Краб

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

Упражнения для мышц пресса

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

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

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

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

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

Упражнения для коррекции осанки.

Упражнение, которое вытягивает позвоночник, выполняется из исходного положения с ногами на ширине плеч.

На вдох ребенок плавно поднимает руки и тянется вверх. На выдохе руки медленно опустить. Выполнять 5–6 раз. Следить, чтобы ребенок не прогибался в пояснице при подъеме рук.

1 Принять и.п. лежа на спине. Руки свободно вытянуть вдоль тела. Ребенок должен одновременно поднять левую руку и подтянуть к животу правую ногу. Повторить с другой рукой и ногой, а затем выполнить упражнение, поднимая сразу обе руки и ноги. Повторить 6–9 раз (чередовать по 2–3 раза каждую позицию).

2 И.п. то же. На выдохе поднять прямую ногу до вертикального положения, удержать 1–2 секунды, опустить. Повторить по 2–3 раза каждой конечностью. Родитель следит за тем, чтобы нога не сгибалась в колене.

Из и.п. на животе можно сделать упражнение «Боксер». При выполнении приподнять плечевой пояс и имитировать удары руками (по 3–4 движения каждой).

3 И.п. такое же, руки вдоль тела. Медленно напрягаясь, ребенок постепенно поднимает грудь, руки и ноги. Немного прогнувшись, положение нужно зафиксировать на 3–4 секунды, расслабиться, вернувшись в и.п. Количество подходов — 4–5 раз.

4 Встать на колени, руки опустить, голени вместе. Развести в стороны прямые руки, ногу выпрямить и отвести вбок. Вернуться в и.п. и повторить с другой ногой. Сделать упражнение 4–6 раз.

Оборудование для реализации данной программы:

- 1 Футбольный мяч
- 2 Волейбольный мяч
- 3 Гимнастические коврики

- 4 Малый мяч
- 5 Фитбол (гимнастический мяч)
- 6 Гантели (0,5; 1; 2 кг)
- 7 Гимнастическая палка
- 8 Гриф для штанги.
- 9 Набивные мячи
- 10 Обручи
- 11 Гимнастическая скамья
- 12 Шведская стенка
- 13 Массажные коврики
- 14 Скакалка
- 15 Утяжелители
- 16 Набивные мешочки