

Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена на заседании

Утверждена

педагогического совета
ТОГБОУ ДО ОДЮСШ

протокол № 1 от 29.08. 2025 г.

приказом директора
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
№ 62 -у от 01. 09.2025 г
Д.П. Малахов



Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Развиваемся в движении»

(программа тренировки двигательной активности детей с ментальными
нарушениями)

(ознакомительный уровень)

Возраст учащихся: 7-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Шпилевой Сергей Андреевич,
тренер-преподаватель по адаптивному спорту

Тамбов, 2025

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Развиваемся в движении»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Шпилевой Сергей Андреевич, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; - Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р); - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573) - Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11 2015 №09 -32-42). - Устав ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Ознакомительный уровень
4.5. Вид программы	Общеобразовательная, общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	7-13 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развиваемся в движении» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения: ознакомительный.

Программа направлена, в первую очередь на социальную адаптацию и социальную интеграцию детей с глубокими ментальными нарушениями средствами адаптивной физической культуры. Социализацию мы рассматриваем, как двусторонний процесс: с одной стороны, обучающийся усваивает социальный опыт, а с другой - в процессе социализации он активно приобщается к культуре, воспроизводит систему ценностей и социальных связей, влияет на жизненные обстоятельства, окружающих людей.

Данная общеобразовательная, общеразвивающая программа подразумевает использование различных коррекционных подходов, психосоматических нагрузок и различных коррекционно-развивающих форм занятий с детьми, имеющих тяжелые ментальные нарушения.

Представленная программа исходит из полиморфного принципа развития человека, т.е., что человек представляет собой неделимое единство биологического, психологического и социального, которые находятся в теснейшей взаимосвязи, взаимодействии.

Подчеркнем, что практически не существует видов заболеваний (за исключением острых стадий), при которых средства и методы адаптивной физической культуры не оказались бы полезными. Эффект от них будет зависеть от правильного подбора упражнений, определения нужной интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов.

Помимо этого, программа направлена на решение необходимости осваивать новые двигательные умения и навыки, обусловленные потребностью человека компенсировать дефект, не поддающийся коррекции или восстановлению.

Решение этих проблем могут с успехом реализовываться при применении различных вариантов креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик: психосоматическая саморегуляция, фитнестерапия и др. Хорошо влияет на эмоционально-волевую сферу занимающихся игровая деятельность, сюжетно-ролевые способы выполнения двигательных заданий.

Новизна и оригинальность программы

В основу настоящей программы положены основополагающие принципы адаптивной физической культуры. Программа определяет содержание, организацию образовательного процесса и направлена на индивидуализацию обучения, формирование общей культуры, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся с ментальными нарушениями, саморазвитие и самосовершенствование, обеспечивающие социальную адаптацию личности с ограниченными возможностями, сохранение и укрепление здоровья.

Новизна программы состоит в том, что, на начальных уровнях ее реализации занятия будут проходить совместно с родителями, что обеспечит существенную помощь обучающемуся в плане реализации программы, за счет семейного взаимодействия и развития более позитивного самовосприятия.

На последующем уровне (в зависимости от подготовленности обучающегося) помощь ему будет оказываться непосредственно тренером или волонтером. По мере повышения уровня физической подготовленности обучающийся может участвовать в физкультурно-оздоровительном виде деятельности без посторонней помощи.

Оригинальность программы состоит в том, что в ее основу положен принцип развивающих коррекционных игр, которые дадут ребенку возможность более глубоко реализовать задачи программы.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что на современном этапе оздоровительные занятия выступают как основной фактор повышения двигательных возможностей обучающихся, имеющих отклонения в интеллектуальном развитии, количество которых из года в год растет, в подготовке их в жизни. Эффективность физических упражнений для исправления нарушения моторики и недостатков физического развития подчеркивается в научной литературе (П.Ф. Лесгафт, А.Н. Гроборов, И.П. Войзман и др.).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при ее освоении повышается мотивация к занятиям адаптивной физической культурой, формируется база основных движений, формируются личностные и волевые качества.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты адаптивной образовательной физкультурно-спортивной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

Отличительной особенностью программы является то, что на основе принципа раннего приобщения к двигательной активности детей с глубокими ментальными нарушениями происходит процесс урвневой физической подготовки по принципу «от простого к сложному».

Одной из задач на начальном этапе обучения является – формирование базы основных движений (школа движений), ходьбы, бега, прыжков, простейших перелазаний с помощью коррекционных упражнений, простейших подвижных игр.

Так же отличительной особенностью данной общеобразовательной общеразвивающей программы является привлечение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной работе:

- самостоятельное изучение подвижных игр;
- организация подвижных игр с родителями (по инициативе ребенка);
- ведение дневника самоконтроля совместно с родителями;
- режим дня, гигиена и закаливание.

Адресат программы

Данная программа предназначена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ментальные нарушения) 7-13 лет. Состав учащихся разновозрастный, смешанный.

Ментальное расстройство (МР) – это психическое заболевание или нарушение психического (интеллектуального) развития, которое ограничивает способность человека работать или обслуживать себя, а также осложняет процесс интеграции в общество.

В понятие ментальной инвалидности входят нарушения психического и умственного развития: аутизм, шизофрения, эпилепсия, умственная отсталость, дефекты речи, генетические заболевания, органические поражения ЦНС, деменция, клиническая депрессия и другие.

Программа «Развиваемся в движении» ориентирована в первую очередь на детей с задержкой психического развития, аутизмом и легкой степенью умственной отсталости.

У детей данных категорий наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые.

Наиболее характерной чертой является сниженная самооценка. Зависимость от родителей затрудняет формирование себя как личности, ответственной за свое поведение. Этому способствует низкий уровень навыков общения, задержка вербального развития, пассивность, повышенная подчиняемость, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные

нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей. Психомоторное недоразвитие детей проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

Нарушения физического развития:

отставания в массе тела;

отставания в длине тела;

нарушения осанки;

нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности;

парезы верхних конечностей;

парезы нижних конечностей;

отставания в показателях объема жизненной емкости легких;

деформации черепа;

дисплазии;

аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей: точности движений в пространстве, координации, ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств: силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%;

быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%;

выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%;

скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30%;

гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.

Нарушения основных движений:

неточность движений в пространстве и времени;

грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;

отсутствие ловкости и плавности движений;

излишняя скованность и напряженность;

ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках

целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Условия набора обучающихся

В группы принимаются по желанию родителей дети с ограниченными возможностями здоровья (ментальные нарушения) независимо от уровня физической подготовленности, имеющие врачебный допуск к занятиям адаптивной физической культурой с рекомендуемым перечнем упражнений и не имеющие противопоказания в двигательной деятельности.

Количество обучающихся

Количество учащихся в одной группе 8-10 человек.

При комплектовании групп допускается совместная работа в одной группе учащихся без ограничения по возрастному признаку, но близких по нозологии и уровню заболевания.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 недель.

1 год обучения - 2 раза в неделю по 1 академическому часу .

Всего - 72 часа в год.

Формы и режим занятий

Форма обучения – очная.

1 год обучения – 72 часов.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Длительность учебного часа для учащихся – 45 минут.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, малогрупповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: практическая, теоретическая, комбинированная.

Особенности организации образовательного процесса

Как правило, в образовательные группы, реализующих ознакомительный уровень подготовки приходят обучающиеся с разным уровнем физической подготовки.

На этом уровне закладываются основы техники ходьбы, бега, прыжков, простых подвижных игр с помощью коррекционных упражнений.

Программа подразумевает освоение материала по принципу «от простого у сложному».

1.2 Цель программы

Цель: физическая реабилитация, расширение и закрепление двигательных умений и навыков, социальная адаптация и интеграция, формирование здорового образа жизни детей с глубокими ментальными нарушениями

Задачи:**Образовательные:**

- формирование знаний, умений и навыков в области оздоровления.
- коррекция ходьбы, бега, прыжков, метаний, перелазания, дыхания;

Воспитательные:

- повышение уровня социальной адаптации и социальной интеграции данной категории детей;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой.
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

- формирование общей базы движений;
- развитие и формирование точности дифференцирования, воспроизведения и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений;
- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий;

Оздоровительные:

- укрепление физического и психологического здоровья обучающихся;
- повышение резистентности организма к различным заболеваниям.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Количество часов Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Теоретический раздел	10	8	2	Собеседование с родителями о состоянии здоровья, диагнозе, мотивации обучающихся
1.1.	Введение в общеобразовательную программу	4	2	2	Текущий контроль
1.2.	Значение коррекционной физической культуры для оздоровления детей данной категории	2	2		Текущий контроль
1.3.	Основы личной гигиены, закаливание и профилактические мероприятия	4	4		Текущий контроль
2.	Раздел 2 Формирование общей базы движений	34	4,5	29,5	
2.1	Общефизические упражнения	4	0,5	3,5	Текущий контроль
2.2	Коррекция ходьбы	4	0,5	3,5	Текущий контроль
2.3	Коррекция бега	4	0,5	3,5	Текущий контроль
2.4	Коррекция прыжков	4	0,5	3,5	Текущий контроль
2.5	Коррекция метания	4	0,5	3,5	Текущий контроль
2.6	Формирование навыков перелазания	3	0,5	2,5	Текущий контроль
2.7	Упражнения на развитие координации движений	3	0,5	2,5	Текущий контроль
2.8	Упражнения для коррекции расслабления мышц	4	0,5	3,5	Текущий контроль
2.9	Коррекция дыхания	4	0,5	3,5	Текущий контроль
3	Раздел 3 Подвижные игры	27	5	22	
3.1	Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой	14	3	11	Текущий контроль (собеседование)
3.2.	Подвижные игры с умеренной психофизической нагрузкой	13	2	11	Текущий контроль (собеседование)
4.	Фестиваль спортивных достижений	1	-	1	Промежуточная аттестация в форме участия в подвижных играх и эстафетах
	ИТОГО:	72	17,5	54,5	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретический раздел

1.1 Введение в общеобразовательную программу

Теория: понятие об оздоровлении и реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Входная диагностика уровня мотивации обучающихся к занятиям физической культурой в форме собеседования с обучающимися и родителями

1.2. Значение коррекционной физической культуры для оздоровления детей данной категории

Теория: значение коррекции ходьбы, бега, дыхания, лазания, оздоровительных упражнений для оздоровления обучающихся данной категории.

1.3. Основы личной гигиены, закаливание и профилактические мероприятия.

Теория: индивидуальные основы личной гигиены: тела, полости рта, одежды и обуви, питания; правила использования закаливающих процедур. Закаливающие процедуры: закаливание водой: обтирание, обливание, душ, воздушные ванны, солнечные ванны. Профилактика нарушений осанки: лечебная гимнастика.

Раздел 2. Формирование общей базы движений

2.1. Общефизические упражнения

Теория: значение общефизических упражнений с предметами и без предметов для формирования общей базы движений обучающихся.

Практика:

общеразвивающие упражнения без предметов: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах;

общеразвивающие упражнения с предметами: комплекс упражнений с набивным мячом; комплекс упражнений на гимнастических матах; комплекс упражнений на гимнастических скамейках; комплекс упражнений с гимнастической скакалкой; комплекс упражнений в тренажерном зале, комплекс упражнений на гимнастической стенке и низкой перекладине.

2.2. Коррекция ходьбы

Теория: значение упражнений для коррекции ходьбы для формирования общей базы движений обучающихся.

Практика: ходьба с перешагиванием различных предметов, со сменой направления, с хлопками, с предметами, по гимнастической скамейке, на носках, пятках, на наружных сводах стопы, с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, "змейкой", враспынную, с нахождением

своего места в колонне, по кругу, взявшись за руки, с остановкой по сигналу, между предметами (Приложение 1.).

2.3. Коррекция бега

Теория: значение упражнений для коррекции бега для формирования общей базы движений обучающихся.

Практика: бег с высоким подниманием бедра, «змейкой», «бег» только руками, стоя на месте с постоянным увеличением и снижением темпа по узкому коридору, с изменением направления, с грузом в руках, с выполнением различных заданий, с переступанием через кубики, мячи, шишки, бег по «кочкам» (кружки, нарисованные на полу на расстоянии 60—80 см друг от друга) и т. д (Приложение 2.).

2.4. Коррекция прыжков

Теория: значение упражнений для коррекции прыжков для формирования общей базы движений обучающихся.

Практика: прыжки поочередно на каждой ноге, через скакалку, «лягушка», выпрыгивание вверх из глубокого приседа, прыжки с доставанием подвешенных предметов, в глубину из приседа (упражнения выполняются с помощью волонтеров, тренера) (Приложение 3.).

2.5. Коррекция метания

Теория: значение упражнений для коррекции метания для формирования общей базы движений обучающихся.

Практика: перекатывание мяча из различных положений, подбрасывание над собой и ловля, бросок в стену и ловля. Ходьба, наклоны, приседания с набивным мячом (упражнения выполняются с помощью волонтеров, тренера) (Приложение 4.).

2.6. Формирование навыков перелазания

Теория: значение упражнений в перелазании для формирования общей базы движений обучающихся.

Практика: упражнения с пролазванием в обруч, ползанием, перелазанием через мат, бревно, скамейку. Ползание на четвереньках с подползанием под шнур (упражнения выполняются с помощью волонтеров, тренера).

2.7. Упражнения для развития координации движения

Теория: значение координационных упражнений для формирования общей базы движений обучающихся.

Практика: последовательные и одновременно разнонаправленные движения, т.е. движения двумя руками и ногой в разных направлениях; разно ритмичные движения (когда вовремя выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него); упражнения с переключением одних движений на другие (упражнения выполняются с помощью волонтеров, тренера).

2.8. Упражнения для коррекции расслабления мышц

Теория: значение упражнений коррекции расслабления мышц для формирования общей базы движений обучающихся.

Практика: упражнения «Покажи силу», «Бабочка», «Вертолет», «Обними себя», «Велосипед», «Лодочка» и др. (Приложение 6.).

2.9. Коррекция дыхания

Теория: значение дыхательных упражнений для формирования общей базы движений обучающихся.

Практика: Упражнения на дыхание из исходного положения, лежа, сидя, стоя на полу. Упражнения на дыхание в ходьбе и беге (Приложение 5).

3. Подвижные игры

3.1. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой.

Теория: значение подвижных игр незначительной психофизической нагрузкой для обучающихся.

Практика: «Догони меня», «Найди свой домик», «Шатай - болтай», «Береги предмет», «Филин», «Запрещенное движение», «Кулак-ладонь», «Четыре стихии: земля, вода, воздух, огонь».

3.2. Подвижные игры с умеренной психофизической нагрузкой

Теория: значение подвижных игр незначительной психофизической нагрузкой для обучающихся.

Практика: «Катание мячей», «Кто как передвигается», «Передача мяча», «Мяч в ворота», «Пятнашки».

Контрольно-физкультурные мероприятия

Итоговое занятие

Практика: проведение с обучающимися ранее изученных подвижных игр с наблюдением за каждым обучающимся и его оценка.

Планируемые результаты обучения

Образовательные результаты:

Будут сформированы:

- знания, умения и навыки в области оздоровления;
- умения в коррекции ходьбы, бега, прыжков, метания, перелазания, дыхания.

Личностные в воспитании:

Будут сформированы:

- нравственные и волевые качества личности учащихся;
- навыки к самостоятельным занятиям;
- навыки культуры здорового и безопасного образа жизни.

Результаты в формировании двигательных действий:

Будут сформированы:

- навыки по общей базе движений; точности дифференцирования, воспроизведения и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений (повышен уровень перемещений с изменением направления движений);
- быстрота реакции и перестроение двигательных действий.

Предполагаемые результаты

После прохождения программы первого года обучения учащиеся должны

знать:	уметь:
о пользе общеразвивающей и коррекционной физической культуры для оздоровления; основы личной гигиены, закаливание и профилактические мероприятия; основы здорового образа жизни.	Самостоятельно или с помощью заниматься общеразвивающими, коррекционными, игровыми упражнениями дома, во дворе, в оздоровительном лагере. выполнять требования по адаптивной физической культуре в соответствии с возрастом.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

2.2 Условия реализации программы

Перечень материально-технического обеспечения:

(в расчете на 10 учащихся)

1. Оборудованная спортивная площадка;
2. беговая дорожка;
3. спортивный зал;
4. мячи для метания;
5. набивные мячи (1 кг) (5 штук);
6. баскетбольные мячи (5 штук);
7. футбольные мячи (5 штук);
8. гимнастические скамейки (2 штуки);
9. гимнастические палки (15-20 штук);
10. скакалки (15-20 штук);
11. фитболы (6 штук);
12. набор массажных мячей (8-10 штук);
13. массажные коврики (8-10 штук);
14. гимнастические маты (5 штук);
15. гимнастическая стенка;
16. обручи (10 штук);
17. напольное бревно;
18. пластмассовые кубики;
19. рулетка измерительная;
20. секундомер (2 штуки);
21. компьютер;
22. мультимедийная аппаратура;
23. учебные карточки и плакаты.
24. видеоматериалы

Информационное обеспечение

Наличие компьютера, мультимедийной аппаратуры, подключение к сети Интернет.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области адаптивной физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы. Совместно с педагогом в реализации программы участвуют волонтеры, родители.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в просторном помещении или оборудованной спортивной площадке, соответствующие требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Специальные условия реализации программы

Обеспечение дифференцированных условий в соответствии рекомендациями ПМПК (психолого-медико-педагогическая комиссия) или (психолого-педагогический консилиум), а именно:

оптимального режима учебных нагрузок, вариативные формы получения образования);

обеспечение психолого-педагогических условий (учет индивидуальных особенностей ребёнка, соблюдение комфортного психоэмоционального режима, использование современных педагогических технологий;

обеспечение здоровьесберегающих условий (укрепление физического и психического здоровья, профилактика умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм);

разработка плана индивидуального развития ребёнка с ОВЗ в рамках реализации дополнительной образовательной программы.

2.3 Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания результативности** данной образовательной программы:

- педагогическое наблюдение;
- использование методов специальной диагностики;
- беседы с детьми и их родителями;
- открытые занятия;
- мероприятия с участием родителей.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, текущий и итоговый контроль учащихся.

Вводный контроль: собеседование с родителями о состоянии здоровья, диагнозе, мотивации обучающихся.

Текущий контроль: осуществляется в течении года по изучаемому материалу.

Итоговый контроль: осуществляется в конце курса освоения программы.

2.4 Методические материалы.

Алгоритм построения учебного занятия

Каждое занятие по программе содержит вводную часть, основную и заключительные части.

Вводная часть: приветствие, собеседование о состоянии здоровья обучающихся, сообщение темы занятия.

Основная часть: основная часть включает в себя теорию и практику.

Заключительная часть: восстановление дыхания и пульса, задание на дом.

Теория предполагает изучение:

- понятие об оздоровлении и реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.
- индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактика нарушений осанки;
- значение общефизических упражнений с предметами и без предметов для формирования общей базы движений обучающихся.
- значение упражнений по коррекции ходьбы, бега, прыжков, метания для формирования общей базы движений обучающихся;
- значение подвижных игр с незначительной психофизической нагрузкой для обучающихся.

Практика закрепляет изученный теоретический материал. Основное место на занятиях отводится практической работе:

- общеразвивающие упражнения;
- упражнения по коррекции дыхания;
- упражнения по коррекции ходьбы, бега, прыжков, метания;
- упражнения для коррекции расслабления мышц;
- упражнения для развития координации движений;
- подвижные игры с различной психофизической нагрузкой для обучающихся;
- выполнение творческих заданий.

2.5 Методические материалы

В образовательном процессе используются технологии: информационно-коммуникативного обучения, проблемного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, дифференцированного обучения, игровые технологии, обучение в сотрудничестве, здоровье сберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Программа предполагает использование различных форм занятий (занятие-игра, занятие-путешествие и др.) и методов обучения (объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемно – поисковый).

Методы обучения

Тренер, работающий с детьми, обязан использовать все имеющиеся средства и методы обучения.

- *Словесный метод* – лекции, рассказы, беседы, краткие замечания.
- *Метод наглядности* – показ изучаемого в натуре или в изображении на схеме, макете, фотографии, учебных плакатах, демонстрация видеоматериалов по технике изучаемых упражнений, допускаемых ошибках.
- *Метод упражнений* – организовано повторять определенные приемы и действия. Повторение может осуществляться различно: в целом, по частям, в игре.
- *Фронтальный метод* – заключается в том, что обучающиеся одновременно выполняют одно и то же задание. Это позволяет включить в работу сразу всех обучающихся, повысить моторную плотность тренировки, дисциплину, сосредоточить внимание занимающихся.
- *Групповой метод* – предусматривает разбивку всех обучающихся на несколько групп, каждая из которых выполняет свое отдельное упражнение.
- *Метод индивидуальных заданий* – используется на тренировках во время выполнения физических упражнений, направленных на воспитание двигательных качеств для исправления ошибок отдельных обучающихся.
- *Поточный метод* – заключается в том, что обучающиеся последовательно выполняют вначале одно упражнение, затем переходят к следующему (или один за другим одно и то же упражнение).
- *Игровой метод* – игры, эстафеты, игровые упражнения.

Приемы

Установилась определенная тенденция в преимущественном применении тех или иных средств и методов психологического–педагогического воздействия.

В подготовительной части используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной – совершенствуются специализированные психические и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к

самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена;

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно – психическому восстановлению.

Методическое обеспечение программы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.Теоретический раздел:	Теоретическое занятие с использованием видеоматериала	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, просмотр видеоматериала <i>Наглядные:</i> показ упражнений тренером, волонтерами, просмотр и анализ видеоматериалов.	специальная литература, видеоматериалы, планы-конспекты занятий, методики итоговой аттестации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный стадион спортивный инвентарь для занятий адаптивным спортом. Ноутбук, музыкальный центр, видеоматериал	Начальная диагностика, анкетирование
2.«Формирование общей базы движений»: общеразвивающие упражнения, коррекция ходьбы, бега, прыжков, метания, дыхания, расслабления мышц.	Занятие-игра, практическое занятие, интегрированное занятие	<i>Практические:</i> выполнение общеразвивающих, коррекционных, дыхательных, игровых упражнений с помощью и самостоятельно <i>Проблемно-поисковые:</i> выполнение творческих заданий, импровизация с помощью и самостоятельно			Беседа, практический контроль (выполнение общеразвивающих, коррекционных, игровых, дыхательных упражнений с помощью родителей, волонтеров, тренера и самостоятельно)
3.«Подвижные игры»					
Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговое занятие)	Подвижные игры				Игровая

2.6 Рабочая программа воспитания

Цель воспитательной работы: создание условий для личностного развития обучающихся, проявляющееся:

в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе таких ценностей, как семья, труд, отечество, мир, знания, культура, спорт, здоровье, человек;

в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям, т.е. в развитии их социально значимых отношений;

в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике, т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел.

Данная цель ориентирует педагогов и тренеров-преподавателей не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий обучающего по развитию личности ребенка и усилий самого воспитанника по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных **задач**:

1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2) способствовать формированию у обучающихся всех возрастов понимания значимости здоровья для успешной самореализации;

3) организовывать для обучающихся экскурсии, экспедиции, спортивные сборы и реализовывать их воспитательный потенциал;

4) организовывать профориентационную работу с обучающимися, развивать собственные представления о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности по специальности «Физическая культура»;

5) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

6) организовать участие обучающихся в волонтерских движениях, направленных на поддержку развития спорта и проведение спортивных мероприятий города Тамбова;

7) сформировать осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;

8) сформировать готовность обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам пропаганды занятий физической культурой и спортом, улучшения здоровьесберегающего просвещения населения;

9) воспитать убежденность обучающихся в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения, в непререкаемости употребления каких-либо наркосодержащих препаратов и допинга.

Ожидаемые результаты

Целевые приоритеты и ожидаемые результаты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся.

1. В воспитании детей младшего возраста 6-10 лет, таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний - знания основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

К ожидаемым результатам воспитания относятся следующие:

- ✓ быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- ✓ быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- ✓ знать и любить свою Родину - свой родной дом, двор, улицу, свою страну;
- ✓ беречь и охранять природу;
- ✓ проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- ✓ стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- ✓ быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- ✓ соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- ✓ уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду, стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- ✓ уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

✓ быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят;

✓ уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2. В воспитании детей подросткового возраста 11-14 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся и прежде всего, ценностных отношений:

✓ к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

✓ к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

✓ к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

✓ к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

✓ к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

✓ к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

✓ к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

✓ к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

✓ к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

3. В воспитании детей юношеского возраста 15-18 лет таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями обучающихся юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор поможет имеющийся реальный практический опыт, который обучающиеся могут приобрести в том числе и в спортивной школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества. Ожидаемым результатом становятся:

- ✓ опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- ✓ трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- ✓ опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- ✓ опыт природоохранных дел;
- ✓ опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- ✓ опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- ✓ опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- ✓ опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- ✓ опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- ✓ опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

2.6 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственный за выполнение
Ключевые дела			
1	Беседа «История ОДЮСШ и её традиции»	Сентябрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
2	Школа безопасности «Доверие»	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
3	Праздник «Посвящение в юные спортсмены»	Октябрь-ноябрь	Зам. директора тренера-преподаватели
4	Новогодний утренник, Новогодний вечер	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
5	Конкурс елочной игрушки и детского рисунка «Моя зимняя сказка»	Декабрь	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
6	Работа с воспитанниками группы риска и их родителями по профилактике правонарушений	В течение года	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
7	Проведение конкурса рисунков/, праздников в группах «Мама разные нужны, мамы разные важны»	Февраль-март	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
8	Творческий конкурс рисунков «Спорт-это здоровье»	Апрель	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
9	Благотворительная акция «Милосердие»	Апрель	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
10	Участие в акциях и мероприятиях, посвященных Дню Победы	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

11	«День открытых дверей»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
12	Организация выпускного вечера для воспитанников ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	Май	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
13	Тематический беседы в группах, приуроченные к Дню города «Тамбов – город мой родной»	Июнь	Тренеры - преподаватели
14	Проведение бесед в группах по плану воспитательной работы	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
15	Осуществление постоянной связи с общеобразовательными школами. Ведение постоянного контроля за успеваемостью учащихся	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
16	Экскурсии в музеи, картинную галерею и др..	По плану	Тренеры-преподаватели
17	Мероприятия в рамках организации учебно-тренировочных сборов по отдельному графику	Июнь-август	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Профориентационная деятельность			
18	Судейская практика Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года	Тренеры - преподаватели
19	Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года	Тренеры - преподаватели

	- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.		
20	Профессиональное самоопределение Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель(журналист) и др.	В течение года	Тренеры - преподаватели
21	Посещение соревнований по видам спорта	В течение года	Тренеры - преподаватели
22			Тренеры - преподаватели
23	Профориентационная работа «Чем привлекает профессия тренера – преподавателя».	Октябрь	Тренеры - преподаватели
24	Профориентация – когда, зачем, как?	Ноябрь	Тренеры - преподаватели
25	Профориентационная работа «Мастер-класс по видам спорта»	Март	Тренеры - преподаватели
26	Встречи с интересными людьми «На кого я хочу быть похожим»	В течение года	Тренеры - преподаватели
Здоровьесбережение			
27	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
28.	Режим питания и отдыха	В течение	Зам. директора,

	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	года	Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
29	Спортивные внутри-школьные мероприятия по культивируемым видам спорта	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
30	Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	В течение года	Тренеры - преподаватели
Патриотическое воспитание обучающихся			
31.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
32	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях. Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия/закрытия, награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

	праздниках ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»		
33	Проведение занятий: - «Значение Государственной символики РФ»; - «Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения».	Октябрь - ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
34	Проведение тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященные: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В течении года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
35	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню примирения и согласия.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
36	Беседы с учащимися в группах, посвящённые Дню неизвестного солдата и Дню героев Отечества.	Ноябрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Нравственное воспитание			
37	Проведение занятий: «Профилактика неспортивного поведения», «Антидопинговые мероприятия»	По плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
38	Профилактика националистических проявлений в детском коллективе.	Декабрь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
39	Беседы с учащимися в группах, посвящённые теме «Скажи наркотикам нет»	Январь	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
40	Антидопинговые мероприятия	В течении года согласно плану	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Развитие творческого мышления			

41	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
Работа с родителями			
42	Проведение родительских собраний, лекторий	Ежеквартально	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
43	Проведение праздника, посвященного Дню отца	Третье воскресенье октября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
44	Проведение праздника, посвященного Дню матери	26 ноября	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели
45	Участие родителей в массовых мероприятиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»	В течение года	Зам. директора, Инструктор-методист, Тренеры - преподаватели

2.7 Список литературы

Для педагогов

1. Адамская О.В. Коррекция основных движений у детей с умственной отсталостью: метод. Пособие.- Тамбов: ТОИПКРО, 2007.-40 с.
2. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов: Учебное пособие / Под ред. С.П. Евсеева и А. С. Солодкова. СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995. - С. 95.
3. Я.Н. Нувальцева, начальник ФСКИ «Мечта» МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ «ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ», <https://depsr.admhmao.ru/reabilitatsiya-i-sotsialnaya-integratsiya-invalidov/metodicheskie-materialy/6369906/metodicheskie-rekomendatsii-osobennosti-orgnizatsii-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-s-detmi-s-umstven/>
4. Л. В. Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук// Особенности преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью//Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2015.-194 с.
5. Апанасенко Г.Л. Здоровье спортсмена / Г.Л. Апанасенко // Лечебная физическая культура и массаж. — 2002. № 2(2). - С. 53-55.
6. Апанасенко // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2004. - № 3(7). - С. 20-21.
7. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский М.: Медицина, 1979. - С. 9-144.
8. Гришина Л.П. Анализ инвалидности в Российской Федерации за 1970—1999 гг. и ее прогноз до 2015 г. / Л.П. Гришина, Н.Д. Талалаева, Э.К. Амирова // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. 2015. - № 2. - С. 27-30.
9. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. М.: Физкультура и спорт, 1991. - С. 33-39.
10. Дмитриев В.С. Сборник материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов / В.С. Дмитриев, А.В. Сахно, В.П. Жиленкова. Малаховка, 1993.-Т. 1.-С. 19-31.
11. Евсеев С. П. Физкультурное образование инвалидов как фактор социализации личности / С.П. Евсеев, В.И. Попов // Теория и практика физической культуры 1998.- № 1.- С.2-7.
12. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура и социальная интеграция инвалидов / С.П. Евсеев // Физическая реабилитация и спорт инвалидов / Под ред. А.В. Царик. М.: Советский спорт, 2000. -С. 479-481.
13. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры и адаптивного спорта/С.П. Евсеев.-М.: Советский спорт, 2002.-Том 1.-С. 10-172.

14. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Сусляев. М.: Советский спорт, 2000. - С. 107-124.
15. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / под ред. Л.В. Шапковой. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
16. Резервы спортсмена: Методическое пособие / Сост.: В.М. Волков, А.А. Семкин. Минск, 1993. - С. 9-17.
17. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: учебное пособие. – М.: РГ АФК, 1995.
18. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
19. Шипицина Л.М. Развитие навыка общения лиц с нарушением интеллекта. (Руководство для родителей и программа для педагогов) / Л.М. Шипицина. – СПб.: Ин-т специальной педагогики и психологии, 2000. – 84 с.).
20. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. / Под ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов. спорт, 2001.

Вспомогательная литература

1. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев. М.: Советский спорт, 2003.- 184 с. С. 43-44.
2. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов / В.А. Лисовский, С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко. М.: Советский спорт, 2001. - С. 247-265.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. М.: Физкультура и спорт, 1989. - С. 94-128.
4. Леонов С.А. Достижения и проблемы в лечении инвалидов / С.А. Леонов, И.Н. Калиниченко // Здравоохранение РФ. 1999. - № 3. - С. 28-32.
5. Медико-социальные аспекты детской инвалидности / И.А. Камаев, Н.И. Гурвич, Н.А. Иорданская, М.А. Позднякова // Здравоохранение - 1997. №5.-С. 45-48.

Для обучающихся

1. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. М.: СпортАкадемПресс, 2002. - С. 100-109.
2. Лобов А.Н. Проблемы социальной реабилитации инвалидов на современном этапе / А.Н. Лобов, В.Е. Житловский // Журнал РАСМИРБИ. 2002. - №2(7). - С. 20-21.
3. Лубышева Л.И. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева, С.И. Филимонова // Теория и практика физической культуры. 2004. - № 2.-С. 2-6.

4. Солодков А. С. Адаптационно-компенсаторные нарушения у детей инвалидов и их коррекция средствами физической культуры / А.С. Солодков, О.В. Морозова // Теория и практика физической культуры. 1998. - № 1. - С. 45-50.

Упражнения	Коррекционная направленность
« Рельсы ». Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.	Дифференцировка расстояния, глазомер
« Не сбей ». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т.п.	Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния
« Узкий мостик ». 1. Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. 2. Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.	Развитие равновесия, точности движения
« Длинные ноги ». По команде «Длинные ноги идут по дороге!» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги. По команде «Короткие ножки идут по дорожке!» ходьба в полуприседе.	Быстрота переключения, дифференцировка понятий «длинный», «короткий»
« Хлоп ». Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!» Первый раз хлопок над головой, второй — перед собой, третий — за спиной.	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма
« Лабиринт ». 1. Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами. 2. То же вдвоем, держась за руки.	Ориентировка в пространстве, согласованность действий
« Встали в круг ». Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки.	Согласованность коллективных действий, дифференцировка понятий «большой - маленький», «вправо — влево»
« Гусеница ». Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего.	Координация и согласованность действий
« Коромысло ». Ходьба с гимнастической палкой хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку.	Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом
« Ходим в шляпе ». Ходьба с мешочком песка на голове.	Коррекция осанки
« Кошка ». Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти».	Развитие мелкой моторики кисти, согласованность движений рук и ног, воображение

« Солдаты ». Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно - быстро.	Чувство ритма, быстрота переключения на новый темп, сохранение осанки, дифференцировка понятий «быстро — медленно»
« Без страха ». 1. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук (с помощью страховки, самостоятельно). 2. Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны.	Преодоление чувства страха, равновесие, ориентировка в пространстве
« Ловкие руки ». Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки) с заданиями: а) на каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх; б) круговые движения кистями; в) круговые движения плечевых суставах; г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую - за спиной.	Согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти
« Каракатица ». Ходьба спиной вперед	Координация движений, ориентировка в пространстве
« Светло — темно ». 1. Ходьба с закрытыми и открытыми глазами — 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух). 2. Открывать глаза по команде «Светло!», закрывать — по команде «Темно!». Ходьба с закрытыми глазами источнику звука (колокольчик, свисток).	Ориентировка в пространстве без зрительного контроля; дифференцировка понятий «светло — темно»; ритмичность движений. Ориентировка в пространстве по слуху
« Мишка ». 1. Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок. 2. Ходьба по массажной дорожке, босиком. 3. Ходьба босиком по траве, песку, гравию.	Профилактика плоскостопия, охранение правильной санки
« Хоп ». Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «Хоп!» — остановка, по сигналу «Хоп-хоп!» — поворот кругом.	Внимание, быстрота реакции а сигнал, сохранение устойчивой позы
Волны . Ходьба с регулированием темпа громкостью команд (или музыки). При команде шепотом или тихой музыке — медленная ходьба на носках, движение рук изображает волны; при средней громкости — быстрая ходьба с сильными «волнами»; при громкой — переход на бег.	Концентрация внимания, дифференциация громкости звука и сопоставление с темпом движений, плавность, выразительность движений, воображение

« Та-та-та ». Ходьба с притопыванием в заданном ритме и соответствующем проговариванием звуков «та-та-та».	Усвоение заданного ритма движений
« Хромой заяц ». Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой — по полу.	Координация и согласованность движений ног и туловища
« По канату ». 1. Ходьба вдоль по канату, руки в стороны. 2. Ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны.	Развитие равновесия, профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
« Козлики ». В парах — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке и сохранив правильную осанку.	Сохранение динамического равновесия, удержание вертикальной позы на ограниченной опоре

Физические упражнения для коррекции бега

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1	Ходьба, ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие выносливости
2	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног
3	«Бег» только руками, стоя на месте с постоянным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания
4	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же - вдвоем, держась за руки	Ориентировка в пространстве равновесие, согласованность движений
5	Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинкам и т.п.)	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
6	Бег с подскоками	Ритм движений, соразмерность усилий
7	Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
8	Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик)	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества
9	Бег по ориентирам (линиям, обозначенным мелом, скакалками)	Дифференцировка усилий и длины шага
10	«Пони». Бег в различном темпе, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка	Дифференцировка временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение
11	Бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы
12	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата
13	Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 сек	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координации движений, устойчивость вестибулярного аппарата
14	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий

15	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий
16	По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта	Быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата

Физические упражнения для коррекции прыжков

№	Упражнения	Коррекционная направленность
1	Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве
2	Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
3	Прыжки через скакалку - на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие выносливости
4	Прыжки «Лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность движений
5	Прыжок с места вперед - вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук	Дифференцировка направления усилий, согласованность движений рук и ног, скоростно-силовые качества
6	Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук	Дифференцировка расстояния и усилий, согласованность движений рук и ног, развитие силы разгибателей стопы ног
7	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
8	Прыжки с зажатым между стопами мячом	Координация движений, точность кинестетических ощущений
9	Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40 – 50 см, с последующим выпрыгиванием вверх	Преодоление страха, координация движений, скоростно-силовые качества
10	Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч воздушный шарик)	Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества
11	Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Координация движений рук и ног, ритмичность движений
12	Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку	Дифференцировка понятий с предлогами «на», «с», «через»
13	Прыжки через обруч: А) перешагиванием; Б) на двух ногах с междускоками; В) на двух ногах	Укрепление свода стопы. ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног
14	Прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, на каждый 4-й счет - поворот на 90°	Укрепление свода стопы, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля

Подготовительные упражнения для метания, освоение предметных действий с мячом

№	Упражнения	Коррекционная направленность
1	С большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный) а) Перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя. б) Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя. в) Катание мяча вдоль гимнастической скамейки	Дифференцировка усилия и расстояния. Глазомер, координация и точность движений, дифференцировка усилия и направления движения. Точность направления и усилия
2	а) Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками, б) Подбрасывание мяча над собой и ловля его после того, как он ударился об пол	Координация движений рук, точность направления и усилия. Быстрота переключения зрения
3	а) Бросок мяча в стену и его ловля. б) То же, но ловля после отскока от пола. в) То же, но ловля после хлопка в ладони. г) То же, но ловля после вращения кругом, приседая	Координация движений рук, зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания
4	а) Перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). б) То же, но ловля после отскока от пола. в) То же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.	Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направлений, расстояния, времени, быстрота переключения внимания
5	а) Ведение мяча на месте правой, левой рукой. б) То же в ходьбе	Дифференцировка усилия и направления движения, координация движений рук, концентрация внимания и зрительный контроль
6	С набивным мячом (1 кг) Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево	Дифференцировка усилий, развитие силы рук, плечевого пояса, укрепление «мышечного корсета»
7	а.) Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с. б) Ходьба с мячом в руках удерживая его за головой 50 с.	Удержание вертикального положения при дополнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса

8	а) Наклоны туловища вперед, вправо. влево с удержанием мяча на груди. б) То же с удерживанием мяча за головой	Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной нагрузке, укрепление «мышечного корсета»
9	Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол справа (слева)	Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание правильной осанки
10	Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку	Способность контролировать положение тела и его звеньев (рук с мячом) в пространстве, сила мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы
11	Из положения стоя наклоны вперед с мячом в руках	Гибкость в поясничном отделе, способность воспроизводить ритмические усилия, координация крупной моторики
12	а) Перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь б) Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами	Способность регулировать силу мышечного напряжения, дифференцировка пространства, точность воспроизведения движения по силе, амплитуде, направлению, развитие силы разгибателей ног
13	Прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю	Точность усилия и пространственной дифференцировки, координация движений
14	Стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку	Сохранение вертикальной позы в условиях ограниченной опоры
15	Сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг	Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать расстояние, развитие силы мышц ног и брюшного пресса

Упражнение для коррекции дыхания

Упражнения	Коррекционная направленность
1. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос	Понимание механизма полного дыхания: правая контролирует грудное дыхание (грудь поднимается), левая - брюшное (поднимается живот)
2. Лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вздох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос	Увеличение глубины дыхания, приучение к глубокому дыханию
3. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох	Увеличение глубины полного дыхания в статической позе
4. То же с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»)	Усвоение ритма полного дыхания
5. Стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рог, губы трубочкой («погасили свечу»)	Увеличение глубины диафрагмального дыхания
6. Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»)	Увеличение глубины грудного дыхания
7. Лежа на спине, поднимание руки вверх - вдох, опускание - выдох	Усиление глубины вдоха в сочетании с движением
8. Сидя на стуле, положив набивной мяч (2кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох, рот трубочкой	Увеличение подвижности диафрагмы, усиление глубины вдоха
9. Сидя на стуле, развести руки в стороны - глубокий вдох, на выдохе - наклон вперед, доставая руками носки ног	Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох
10. Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха - на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях	Согласование дыхания с движением, порционный выдох (на 4 счета)
11. «Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок - глубокий вдох - поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «у-у-ух»	Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры
12. «Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед со взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка - сильный выдох с произнесением звуков «ква»	Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры
13. Ходьба, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 3 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 4 шага вдох, на 4 шага - выдох; на 2 шага - вдох, на 3 шага - выдох; на 3 шага - вдох, на 5 шагов - выдох и др.	Акцентирование внимания на дыхании, варьирование частоты дыхания, согласование заданной частоты дыхания с движением

14. Бег с акцентированным вниманием на дыхание: а) после сильного вдоха через нос, не задерживая дыхания, - постепенный выдох на каждый шаг, на четвертом -полный выдох через рот с произнесением звуков «ф-фу»; б) на 4 шага постепенный вдох, на 4 шага - постепенный выдох; в) на 2 шага вдох, 4 шага - выдох	Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе
15. Бег с произвольным дыханием, ускорениями, остановками, прыжками и т.п.	Развитие кардиореспираторной системы, определение индивидуального ритма дыхания
16. Бег с ходьбой по дорожкам парка, по пересеченной местности с регулированием частоты и глубины дыхания	То же

Физические упражнения для коррекции расслабления мышц

Упражнения	Коррекционная направленность
1. «Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника	Расслабление мышц плеча, предплечья, кисти
2. «Покажи силу». И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч: 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам, кисти в кулак; 3-4 максимально напрячь мышцы рук; 1-4 расслабить мышцы рук - «стряхнуть воду» с пальцев рук	Напряжение - расслабление мышц рук, переключение, образное мышление
3. «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами с взмахом рук на большой амплитуде, как машут крыльями бабочки	Пластичность, выразительность движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движений
4. «Вертолет». То же, но движения ассиметричные: правая вверх - в сторону, левая - вниз - в сторону (со сменой положения)	Пластичность, выразительность, координация ассиметричных движений
5. «Балерина». И.п. - основная стойка, 1-2 - встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться за руками; 3-4 - дугами в стороны - вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз	Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление
6. «Обними себя». И.п. - основная стойка, 1 - руки в стороны, вдох; 2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох; 4 - руки вниз, расслабленно	Напряжение - расслабление, координация движений
7. «Удивились». И.п. - основная стойка, 1 - поднять плечи, вдох; 2 - опустить плечи, выдох; 3 - поднять плечи, развести руки, вдох; 4 - опустить плечи, и.п. выдох. Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса	Напряжение — расслабление, координация движений и дыхания, эмоция удивления
8. И.п. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу: 1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох; 2 - в и.п., выдох; 3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох; 4 - и.п., выдох. Темп медленный. После 5-6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки	Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха

9. И.п. сидя или стоя. Сжимание - разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу отдых, расслабление «стряхнуть воду с пальцев»	Развитие мелкой моторики рук, дифференцировка темпа движений, расслабление
10. И.п. – сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнять, плечи опустить. Закрывать глаза, фиксировать позу 20 сек. Во время отдыха (20-30 сек.) лечь на спину, ноги согнуты в коленях, руки в стороны – расслабиться	Сохранение вертикальной позы без зрительного контроля, переключение, дифференцировка времени, расслабление
11. И.п. – лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы, тела в течение 10 сек. (отсчитать 10 сек. Мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание	Развитие статической силы, дифференцировка (отмеривание) времени, волевое усилие, расслабление, контролируемое дыхание
12. «Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги под углом 45°, выполнить «педалирование» в течение 20 сек., опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти», мышцы голени расслабить	Развитие силы мышц ног и брюшного пресса, расслабление мышц ног с элементами самомассажа
13. И.п. – основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслабленно, за счет инерции), расслабить – «бросить» руки	Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук, регулирование темпа и амплитуды движений, умение использовать инерционные силы
14. Прыжки на скакалке на двух ногах в высоком темпе – 30 сек., прыжки на скакалке с междускоками в медленном темпе – 30 сек., повторить 3-4 раза	Активизация дыхательной и сердечно-сосудистой систем, координация движений рук и ног, умение выполнять «сильные» и «расслабленные» прыжки, переключение и дифференцировка темпа
15. Бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой»	Быстрота движений, способность к переключению и расслаблению, дифференцировка усилий и темпа движений
16. «Скалолазы». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения: поднять руки вверх, последовательно расслабить мышцы: «уронив» кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы – сесть на пол	Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия, последовательное расслабление разных звеньев тела
17. «Лодочка». Из положения лёжа на животе, руки за голову – поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 сек., расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами	Статическая сила мышц позвоночника, укрепление мышечного корсета, расслабление мышц туловища и ног
18. Стоя у опоры – расслабленные махи ног вперед и назад	Регулирование произвольного расслабления, гибкость

19. Сидя, руки расслаблены – 1-4 круговых движения головой вправо; 5- круговых движений головой влево	Расслабление мышц шеи, устойчивость вертикальной позы при раздражении вестибулярного аппарата
---	--