

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПОЧИНКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

Принято
педагогическим советом
от 29.08 2022г
Протокол № 1

Утверждено
приказом
МБОУ Починковской СШ
от 29.08.2022 № 307/01-08

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по «АДАптиРОВАННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ
ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(5-9 КЛАССЫ)

с. Починки

2022

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Как известно, уровень развития ребёнка характеризуется тремя основными показателями:

физическим, психическим (в том числе и личностным), социальной адаптацией к условиям меняющегося современного общества.

Анализ и обобщение научно-методической литературы по физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья, многолетний опыт работы в специальных (коррекционных) школах даёт основание говорить об особенностях психического, речевого, интеллектуального развития этих детей, содержания, методов, средств обучения и воспитания. У детей с нарушениями в развитии отмечается не только совокупность отдельных недостатков, а ещё и особая структура взаимодействия анализаторов. Без специального коррекционного воздействия ребёнок с множественными нарушениями не способен овладеть типичными видами учебной, трудовой деятельности, важными для жизнедеятельности двигательными умениями и навыками. Активное использование двигательного и других сохранных анализаторов, систематические занятия физическими упражнениями способствуют формированию жизненно важных движений, оптимизации всего социально-оздоровительного процесса этих детей. Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебной и воспитательной работы, осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым воспитанием и занимает одно из важных мест в подготовке учащихся к социализации.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В процессе адаптивного физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с задержкой психического развития, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с задержкой психического развития наряду с основным диагнозом имеются много различных сопутствующих заболеваний, таких, как нарушение сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно – двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия), мышечная слабость, отставание в росте. Задержка психического развития нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые

процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко у детей с задержкой психического развития встречаются «стёртые» двигательные нарушения, которые компенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий. Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребёнка трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличие статичности, нарушения согласованности движений и пр. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника. Наблюдая за динамикой развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастно-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его «зону ближайшего развития» и составить индивидуальное развивающее перспективное планирование.

Цели: 1. обеспечение всестороннего и гармоничного развития учащихся средствами адаптивной физической культуры без каких-либо скидок на имеющиеся у них нарушения.

2. Совершенствование физических и психофизических способностей.

3. Активизация процесса социальной адаптации учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

Задачи.

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.Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.
- 5.Стимулирование способностей учащегося к самооценке.

Оздоровительные и коррекционные задачи.

- 1.Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
- 2.Активизация защитных свойств организма учащегося.
- 3.Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- 4.Укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
- 5.Коррекция нарушений опорно – двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- 8.Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья учащихся.
- 9.Создание благоприятных коррекционно – развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

Воспитательные задачи.

- 1.Воспитание в учащихся чувства внутренней свободы, уверенности 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.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ.

№ п/п	С о д е р ж а н и е	К л а с с ы				
		5	6	7	8	9
I	Теория. Основы знаний	В течении урока				
II	Построения, перестроения	В течении урока				
III	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения	В течении урока				
IV	Лёгкая атлетика (ходьба, бег на короткие дистанции, отрезки, метание теннисного мяча с места, прыжки в длину с места.	13	13	13	13	13
V	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика (лазание, подлезания, перелезания, упражнения на равновесие, дыхательная гимнастика, упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики, упражнения для расслабления мышц, упражнения на развитие мышц туловища, упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.	12	12	12	12	12
VI	Лыжная подготовка (ходьба на лыжах без палок и с палками,	12	12	12	12	12
VII	Коррекционные подвижные игры, с элементами спортивных игр.	19	19	19	19	18
	Всего часов	68	68	68	68	66

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ И

КЛАССАМ

Раздел, тема (количество часов)	К Л А С С Ы				
	5	6	7	8	9
<p>Основы знаний (4 часа в течении и уроков)</p>	<p>Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.</p> <p>Роль адаптивной физической культуры в двигательном режиме учащегося.</p> <p>Пользование лыжными мазями.</p>	<p>Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.</p> <p>Роль адаптивной физической культуры в двигательном режиме учащегося.</p> <p>Требования к выполнению утренней зарядки.</p>	<p>Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.</p> <p>Самоконтроль и саморегуляция психоэмоционального состояния в процессе занятий.</p>	<p>Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.</p> <p>Специальное олимпийское движение в Санкт-Петербурге.</p> <p>Соблюдение правил подвижных игр элементами спортивных игр.</p> <p>Формы повышения двигательной активности.</p>	<p>Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.</p> <p>Формы повышения двигательной активности в режиме дня.</p> <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями и в домашних условиях.</p>

<p>Построен ия, перестрое ния (в течени и уроков)</p>	<p>- Построен ие в шеренгу, колонну по одному, равнение в затылок. - Построен ие по показу и по словесной инструкци и учителя, равнение по начерченн ой линии. Перестрое ние из шеренги, в круг, взявшись за</p>	<p>Построен ие в шеренгу, колонну по одному, равнение в затылок. Построен ие по показу и по словесной инструкци и учителя, равнение по начерченн ой линии. Перестрое ние из шеренги, в круг, взявшись за</p>	<p>Построение в шеренгу по одному по показу и словесной инструкции учителя, равнение по начерченной линии. Перестроение из шеренги в колонну по одному и в круг. Выполнение команд: «Становись!»,</p>	<p>Построение в шеренгу по одному. Перестроени е из шеренги в колонну по одному и в круг. Выполнение команд: «Становись!» , «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом</p>	<p>Построение в шеренгу, в колонну по одному, равнение по начерченной линии, равнение в затылок. Перестроени е из шеренги вкруг, взявшись за руки. Выполнение команд: «Становись! », «Равняйсь!»,</p>
--	--	--	---	---	---

	<p>Перестроени е из шеренги, в круг, взявшись за руки, по словесной инструкции учителя. - Выполнение команд: «Становись! », «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», выполнение поворотов на месте по ориентирам, по показу, по команде учителя.</p>	<p>руки, по словесной инструкции учителя. Выполнение команд: «Становись! », «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», выполнение поворотов на месте по ориентирам, по показу, по команде учителя.</p>	<p>«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!»</p>	<p>марш!», «На вытянутые руки разомкнись!»</p>	<p>«Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «На вытянутые руки разомкнись!» , выполнение поворотов на месте по команде учителя, по ориентирам и по показу.</p>
--	---	---	---	--	--

<p>Общеразвивающее и коррегирующее упражнения (в течении уроков)</p>	<p>-Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов).</p> <p>-Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.</p> <p>- Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.</p> <p>- Дыхательная</p>	<p>-Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов).</p> <p>-Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.</p> <p>- Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.</p> <p>- Дыхательная</p>	<p>-Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов).</p> <p>Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.</p> <p>Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.</p> <p>- Дыхательная гимнастика во</p>	<p>-Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов).</p> <p>-Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.</p> <p>-Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.</p> <p>- Дыхательная</p>	<p>-Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов).</p> <p>-Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.</p> <p>-Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.</p> <p>- Дыхательная</p>
--	--	--	---	---	---

гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, набивными мячами, гимнастическими палками.	гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, набивными мячами, гимнастическими палками.	время ходьбы и бега. -Упражнения на развитие общей мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, гимнастически палками. -Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений.	гимнастика во время ходьбы и бега. -Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, набивными мячами, гимнастическими палками.	гимнастика во время ходьбы и бега. -Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, набивными мячами, гимнастическими палками.
-Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений.	-Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений.	- Упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию ловкости, совершенствованию координационных способностей.	-Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений.	-Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений.
- Упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей.	-Упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей.	-Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий).	-Упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты реакции.	-Упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты реакции.
-Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях)	-Коррекция психических нарушений (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий).	-Коррекция согласованности движений,	Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей.	Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей.
			-Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности	-Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности

средствами			(страх, завышенная самооценка, боязнь	(страх, завышенная самооценка, боязнь
------------	--	--	--	--

<p>АФК.</p> <p>- Использование и развитие сохранных анализаторов.</p> <p>Коррекция согласованности движений.</p> <p>-Упражнения на развитие зрительной координации, вестибулярного аппарата.</p> <p>Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.</p> <p>Упражнения на коррекцию плоскостопия.</p> <p>Упражнения на профилактику зрения.</p>	<p>- Использование и развитие сохранных анализаторов, зрительной координации.</p> <p>-Коррекция согласованности движений.</p> <p>- Развитие зрительной координации, вестибулярного аппарата.</p> <p>-Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.</p> <p>Упражнения на коррекцию плоскостопия.</p> <p>-Упражнения на профилактику зрения.</p>	<p>развитие зрительной координации, вестибулярного аппарата.</p> <p>Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.</p> <p>Упражнения на коррекцию плоскостопия.</p> <p>-Упражнения на профилактику зрения.</p>	<p>высоты, неадекватности поведения при выполнении сложных двигательных действий).</p> <p>Коррекция согласованности движений, развитие зрительной координации, вестибулярного аппарата.</p> <p>Упражнения на коррекцию плоскостопия.</p> <p>на формирование и коррекцию правильной осанки.</p> <p>Упражнения на профилактику зрения.</p>	<p>высоты, неадекватности поведения в условиях игровой деятельности).</p> <p>-Коррекция согласованности движений, развитие зрительной координации, вестибулярного аппарата.</p> <p>Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.</p> <p>Упражнения на коррекцию плоскостопия.</p> <p>-Упражнения на профилактику зрения.</p>
--	--	---	--	--

<p>Лёгка я атлети ка (13 часов)</p>	<p>Ходьба, свободный бег, бег на носках. Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам. Ходьба по линии, ходьба в колонне по</p>	<p>Ходьба с различными положениями рук. Ходьба по линии, ходьба в колонну по одному, ходьба по два взявшись за руки, ходьба змейкой, ходьба со сменой направления. Свободный</p>	<p>Ходьба, свободный бег, бег на носках. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба по заданию учителя. Техника бега с высокого старта. Совершенство вание прыжков на одной и двух ногах на месте</p>	<p>Ходьба, свободный бег, бег на носках. Ходьба с различными положениям и рук. Ходьба по заданию учителя. Техника бега с высокого старта. Выполнение команд «На старт!»,</p>	<p>Ходьба с различными положениями рук. Ходьба по линии, ходьба в колонну по одному, ходьба по два взявшись за руки, ходьба змейкой, ходьба со сменой направления, ходьба</p>
---	---	--	--	--	---

	<p>одному, ходьба по два взявшись, за руки, ходьба змейкой, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя). Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперёд по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов и 180 градусов. Метание теннисного мяча с места в цель, в движущуюся цель и на дальность. Бег на короткие дистанции, отрезки. Прыжки в длину с места.</p>	<p>бег, бег на носках сохраняя дистанцию и темп выполнения. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперёд по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов и 180 градусов. Метание теннисного мяча с места в цель, в движущуюся цель и на дальность. Бег на короткие дистанции, отрезки. Прыжки в длину с места.</p>	<p>и с продвижением вперёд. Прыжки в длину с места. Совершенствовани е техники метания теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность.</p>	<p>«Внимание!» , «Марш!». Совершенство прыжков на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Прыжки в длину с места. Совершенство техники метания теннисного мяча в цель и на дальность.</p>	<p>приставным шагом правым и левым боком. Свободный бег, бег на носках с правильной техникой работы рук. Совершенство техники бега с высокого старта. Выполнение команд «Настарт!», «Внимание!» , «Марш!». Совершенство прыжков на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Прыжки в длину с места. Совершенство техники метания теннисного мяча в цель и на дальность.</p>
--	---	--	--	--	---

<p>Оздоровительная и корректирующая гимнастика (12 часов)</p>	<p>Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. -Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега.</p>	<p>-Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. -Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега.</p>	<p>-Комплексы упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами). Упражнения, направленные на профилактику коррекцию осанки</p>	<p>-Комплексы упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами). -Упражнения, направленные на профилактику коррекцию</p>	<p>- Упражнения на дыхание (вдох выполнять носом, выдох ртом, в момент вдоха раскрыть грудную клетку, а в момент выдоха сжимать).</p>
--	---	--	--	--	---

<p>- Упражнения на развитие общей мелкой моторики малыми и большими мячами, набивными мячами, гимнастическими палками и др. предметами.</p> <p>-Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, на гимнастической скамейке.</p> <p>-Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя.</p>	<p>-Упражнения на развитие общей мелкой моторики и малыми и большими мячами, набивными мячами, гимнастическими палками и др. предметами.</p> <p>Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, на гимнастической скамейке.</p> <p>- Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя.</p>	<p>(упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа).</p> <p>-Закрепление правильного положения головы, плеч, туловища при стойке и сидя за столом.</p> <p>Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседания, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке).</p> <p>-Упражнения для профилактики плоскостопия: передвижения на внешних сводах стопы, упражнения на развитие и укрепление мышц стопы. Упражнения с</p>	<p>осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа).</p> <p>-Закрепление правильного положения головы, плеч, туловища при стойке и сидя за столом.</p> <p>Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседания, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке).</p> <p>- Профилактика плоскостопия: передвижения на внешних сводах стопы, упражнения на развитие и укрепление мышц стопы.</p>	<p>-Упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега. - Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками и др.</p> <p>-Упражнения, направленные на развитие координации движений: ходьба по линиям, прямо, правым, левым боком с различным положением рук, на гимнастической скамейке с помощью и без помощи.</p> <p>-Упражнения на развитие равновесия на одной ноге на полу, держась за гимнастическую стенку и без неё, равновесие на одной ноге</p>
--	---	--	--	--

Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку	предметами для развития общей и мелкой моторики (перекладывани	-Упражнения с предметами для развития общей и мелкой	на гимнастическ ой скамейке с
---	---	--	--	-------------------------------

<p>сопорой на руки, подлезание под натянутый шнур высотой 50 см, пролезание через гимнастический обруч. Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для профилактики органов зрения.</p>	<p>сопорой на руки, подлезание под натянутый шнур высотой 50 см, пролезание через гимнастический обруч. Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для профилактики органов зрения.</p>	<p>е предмета из одной руки в другую, круговые вращения кистями, руками предметами и без них, работа с гимнастическим обручем, гимнастическими палками, с маленькими и большими мячами). Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. - Подлезание под препятствия и перелезание через него с опорой на руки. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см. - Упражнения на формирование и коррекцию</p>	<p>моторики (перекладывание предмета из одной руки в другую, круговые вращения кистями, руками с предметами и без них, работа с гимнастическим обручем, гимнастическими палками, с маленькими и большими мячами). Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезание под препятствия и перелезание через него с опорой на руки. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см. - Упражнения на</p>	<p>помощью. -Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки с помощью. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см. - Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа). - Упражнения на формирование и коррекцию</p>
---	---	---	---	---

		правильной осанки. Упражнения для	-	
--	--	--------------------------------------	---	--

			профилактики плоскостопия. Упражнения для профилактики органов зрения.	формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. -Упражнения для профилактики органов зрения.	правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. -Упражнения для профилактики органов зрения.
--	--	--	---	--	---

<p>Лыжная подготовка (12 часов)</p>	<p>Организуемые команды: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!». Переноска лыж на плече и под рукой; в колонне по одному, соблюдая дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их на ногах, правильно взять палки. Подводящие упражнения. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками соблюдая дистанцию.</p>	<p>Организуемые команды: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!». Переноска лыж на плече и под рукой; в колонне по одному, соблюдая дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их на ногах, правильно взять палки. Подводящие упражнения. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками соблюдая дистанцию.</p>	<p>Организуемые команды: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!». Переноска лыж на плече и под рукой; в колонне по одному, соблюдая дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их на ногах, правильно взять палки. Подводящие упражнения. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками соблюдая дистанцию. Повороты на</p>	<p>Организуемые команды: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!». Переноска лыж на плече и под рукой; в колонне по одному, соблюдая дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их на ногах, правильно взять палки. Подводящие упражнения. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками соблюдая дистанцию.</p>	<p>Организуемые команды: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!». Переноска лыж на плече и под рукой; в колонне по одному, соблюдая дистанцию. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их на ногах, правильно взять палки. Подводящие упражнения. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками соблюдая дистанцию.</p>
-------------------------------------	---	---	---	---	---

		<p>Повороты на месте переступанием «Направо!», «Налево!».</p>	<p>Повороты на месте переступанием. Простейшие игры и эстафеты на лыжах.</p>	<p>Повороты на месте переступанием. Торможение способом падения на бок с соблюдением техники безопасности. Простейшие игры и эстафеты на лыжах.</p>
--	--	---	--	---

<p>Коррекционные и подвижные игры с элементами спортивных игр (19 часов)</p>	<p>Игры на развитие внимания, памяти. Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующее на разные группы мышц (игры с прыжками, бегом, перебежками, с метанием). Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Игры, направленные на совершенство</p>	<p>Игры на развитие внимания, памяти. Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующее на разные группы мышц. Игры, направленные на развитие моторики мелких мышц кисти, точности и дифференцировки усилий игры с прыжками, бегом, перебежками, с метаниями. Игры на развитие умения ориентироваться в пространстве, на развитие быстроты</p>	<p>Игры на развитие внимания, памяти. Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующее на разные группы мышц (игры с прыжками, бегом, перебежками, с метанием). Игры, направленные на развитие точности и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены. Специальные передвижения</p>	<p>Игры, направленные на развитие точности и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве, на развитие быстроты реакции и с разной интенсивности и с разными видами движений. Игры, воздействующее на разные группы мышц прыжками, бегом, перебежками, с метанием, с остановками по сигналу учителя). Эстафеты с передвижением без мяча в стойке перебежками, а с метанием, с остановками по сигналу учителя). Эстафеты с передвижением без мяча в стойке баскетболиста</p>	<p>Игры разной интенсивности и с различными видами движений, воздействующие на разные группы мышц (игры с перебежками, с метанием, с прыжками, остановками по сигналу учителя), с элементами настольного тенниса (набивание шарика ракеткой). Эстафеты с передвижением без мяча в стойке баскетболиста, а с приставными шагами правым и левым боком. Эстафеты с ведением мяча правой, левой рукой и</p>
--	---	--	---	--	---

<p>вание функции дыхания, на формирование и коррекцию осанки. Игры: «Аист ходит по болоту», «Мяч по кругу», «Не урони мешочек», «Совушка», «Подпрыгни и подуи шарик», «Круговое вышибало», «Посадка и сбор овощей», «Догоняй мяч», набивание баскетбольного мяча на месте и в движении.</p>	<p>реакции движений. Эстафеты передачей предмета из положения сидя, стоя, в движении. Передача мяча двумя руками друг другу. Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Волк и овцы», «Догоняй мяч», «Попади в мишень», «Попробуй повторить», «Не урони мешочек», «Посадка и сбор овощей строго по ориентирам», «В гости к пальчику большому», «Узнай фигуру», «Узнай по голосу», «Попробуй повторить», «Догони мяч».</p>	<p>и без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; остановка в шаге, остановка по сигналу. Ведение мяча правой, левой рукой и поочередно на месте и в движении. Игры, направленные на развитие внимания, памяти, быстроты реакции. Игры: «Лошадки», «Посадка и сбор овощей строго по ориентирам», «Прыжки по кочкам», «Ходим шляпах».</p>	<p>, приставными шагами правым и левым боком Ведение мяча правой, левой рукой и поочередно правой, левой рукой. Простейшие элементы игры баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди , ловля мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча по кольцу. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу от плеча по кольцу. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу на развитие внимания, памяти, мышления, саморегуляции и, поведения во время игры. Игры: «Мы весёлые ребята», «Аист ходит по болоту», Эстафеты, с передачей предметов сидя, стоя, в движении,</p>	<p>поочередно правой, левой рукой. Простейшие элементы игры в баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди , ловля мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча по кольцу. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены. Игры: Мы весёлые ребята», «Аист ходит по болоту», «Круговое вышибало», «Пятнашки». Эстафеты, с передачей предметов сидя, стоя, в движении.</p>
---	---	---	--	--

				«Пятнашки – повторяшки».	
--	--	--	--	-----------------------------	--

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ

К Л А С С Ы				
5	6	7	8	9
З Н А Т Ь				
<p>- Правила техники безопасности на уроках АФК;</p> <p>-название спортивного инвентаря, ТСО, которые используются на уроках; - правила поведения на соревнованиях (весёлые старты); влияние занятий коррекционных подвижных игр на организм учащихся; меры предупреждения травматизма на уроках АФК.</p>	<p>- Правила техники безопасности на уроках АФК;</p> <p>-название спортивного инвентаря, ТСО, которые используются на уроках; - влияние занятий физическими упражнениями и на здоровье человека; - причины и меры предупреждения травматизма в процессе занятий физическими упражнениями и</p>	<p>- Правила техники безопасности на уроках АФК;</p> <p>название спортивного инвентаря, ТСО, которые используются на уроках АФК;</p> <p>Понятие «строй» и приёмы перестроения; --Понятие «соревнование», например «Весёлые старты»;</p> <p>-способы передвижения в стойке баскетболиста с мячом и без мяча;</p> <p>-способы предупреждения травматизма на уроках АФК.</p>	<p>- Правила техники безопасности на уроках АФК;</p> <p>название спортивного инвентаря, ТСО, которые используются на уроках АФК; - санитарногигиенические требования, предъявляемые к занятиям АФК; - практический материал, пройденный в 9 классе; -правила спортивных и подвижных игр; - причины травматизма в процессе АФК и меры предупреждения ;</p> <p>-формы повышения двигательной активности.</p>	<p>- Правила техники безопасности на уроках АФК;</p> <p>название спортивного инвентаря, ТСО, специальную терминологию, которые используются на уроках АФК; - санитарногигиенические требования, предъявляемые к занятиям АФК; - практический материал, пройденный в 9 классе; -правила спортивных и подвижных игр; - причины травматизма в процессе АФК и меры предупреждения ;</p> <p>-формы повышения двигательной активности;</p>

				<p>-комплекс упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях; - приёмы и простейшие правила игры в баскетбол и волейбол.</p>

У М Е Т Ь

5	6	7	8	9
<p>-Строиться в шеренгу по одному, перестраиваться в колонну по одному, выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя;</p> <p>-ходить и бегать в колонну по одному в медленном и быстром темпе; -выполнять задания по показу учителя, принимать правильно исходные положения; -уметь правильно дышать во время выполнения физических упражнений; - правильно надевать лыжи и пользоваться палками;</p> <p>-правильно дышать во время выполнения физических</p>	<p>-Строиться, выполнять команды учителя;</p> <p>-ходить и бегать в колонну по одному медленном и быстром темпе; выполнять задания по показу учителя, принимать правильно исходные положения; -уметь правильно дышать во время выполнения физических упражнений; - правильно надевать лыжи и пользоваться палками;</p> <p>- передвигаться</p>	<p>-надевать спортивную форму самостоятельно;</p> <p>-Строиться в шеренгу по одному, перестраиваться в колонну по одному, выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя;</p> <p>-ходить и бегать в колонну по одному медленном и быстром темпе, ходить змейкой;</p> <p>-выполнять задания по показу учителя; - надеть и закрепить лыжи, и пользоваться палками;</p> <p>-передвигаться ступающим и скользящим шагом; --играть и</p>	<p>-надевать спортивную форму самостоятельно;</p> <p>-Строиться в шеренгу по одному, перестраиваться в колонну по одному, выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя;</p> <p>-ходить и бегать в колонну по одному, выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя;</p> <p>-ходить и бегать в колонну по одному медленном и быстром темпе; -правильно принимать различные исходные положения; -не задерживать дыхание при выполнении</p>	<p>-Строиться, выполнять команды по словесной инструкции учителя;</p> <p>-ходить и бегать в колонну по одному медленном и быстром темпе;</p> <p>-выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя, правильно принимать различные исходные положения для выполнения заданий; - принимать положение высокого старта, метать мяч с места в цель и на</p>

		соблюдать правила ПОДВИЖНЫХ		
--	--	--	--	--

<p>упражнени й; - правильно выполнять команды учителя с лыжами и на лыжах; - правильно надевать лыжи и пользовать ся палками; -соблюдать правила коррекционн ых подвижных игр.</p>	<p>в колонне по одному с лыжами и на лыжах, соблюдая дистанцию и меры предупрежде ния травматизма. -играть и соблюдать правила подвижных игр.</p>	<p>игр; -выполнять набивание баскетбольного мяча двумя руками снизу у стены; -выполнять ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой и поочередно на месте и в движении; Ориентироваться в пространстве с помощью сохраннх анализаторов; обладать самоконтролем и саморегуляцией психоэмоциона льног о состояния.</p>	<p>физической нагрузки; - передвигаться в колонне по одному с лыжами и на лыжах, соблюдая дистанцию; - правильно надевать лыжи и пользоваться лыжными палками; -- передвигаться на лыжах ступающим шагом; - владеть простейшими приёмами игры в баскетбол; - владеть набиванием волейбольного мяча двумя руками снизу у стены; -с помощью учителя провести разминку с учащими ся класса; - владеть</p>	<p>дальность; - правильно дышать во время выполнения физических упражнений; - правильно надевать лыжный инвентарь; - сохранять дистанцию во время передвигани я с лыжами и на лыжах; -- передвигатьс я на лыжах ступающим и скользящим шагом на лыжах по накатанной лыжне; - играть и соблюдать правила спортивных и подвижных игр; - самостоятель но проводить разминку; - самостоятель но использовать комплекс физических упражнений</p>
---	---	--	---	--

			<p>приёмами саморегуляции поведения во время занятий.</p>	<p>в домашних условиях; - владеть простейшим и приёмами игры в баскетбол и волейбол.</p>

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств
учащихся 5 класса

	Контрольные упражнения	Уровень					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	100-105	90-95	80-85	90-95	80-85	70-75
2	Бег 30 м (сек)	8,2-8,0	9,1-8,9	10,2-9,8	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4
3	Бросок мяча в цель 5 раз (количество попаданий)	4	3	1	4	3	1
4	Метание малого мяча (м) 15	15	13	10	12	10	8

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств учащихся 6 класса

Контрольные упражнения		Уровень						Учащиеся 7 класса
		мальчики			девочки			
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
1	Прыжок в длину с места (см)	105-110	95-100	85-90	90-95	80-85	70-75	
2	Бег 30 м (сек)	8,2-8,0	9,1-8,9	10,2-9,8	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4	
3	Бросок мяча в цель 5 раз (количество попаданий)	4	3	1	4	3	1	
4	Метание малого мяча (м) 15	18	15	12	15	12	10	
Контрольные упражнения		Уровень						
		мальчики			девочки			
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
1	Прыжок в длину с места (см)	105-110	100-105	95-100	95-100	90-95	80-85	
2	Бег 30 м (сек)	8,2-8,0	9,1-8,9	10,2-9,8	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4	
3	Бросок мяча в цель 5 раз (количество попаданий)	4	3	2	4	2	1	
4	Метание малого мяча (м) 15	20	18	15	15	13	12	

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств учащихся 8 класса

Контрольные упражнения		Уровень						Учащиеся 9 класса
		мальчики			девочки			
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
1	Прыжок в длину с места (см)	100-110	95-100	85-90	95-100	85-90	80-85	
2	Бег 30 м (сек)	8,5-8,2	9,3-9,6	9,8-10,4	10,5-10,7	11,3-11,5	12,5-11,8	
3	Бросок мяча в цель 5 раз (количество попаданий)	5	4	3	5	4	3	
4	Метание малого мяча (м)	20	18	15	18	15	13	
Контрольные упражнения		Уровень						
		мальчики			девочки			
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
1	Прыжок в длину с места (см)	110-115	100-110	95-90	85-90	80-85	70-75	
2	Бег 30 м (сек)	8,2-8,0	9,1-8,9	10,2-9,8	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4	
3	Бросок мяча в цель 5 раз (количество попаданий)	4	3	1	3	2	1	
4	Метание малого мяча (м)	25	15	10	18	14	12	

Характеристика внешних признаков утомления на занятиях

по адаптивной физической культуре.

Признаки	Степень утомления	
	I (легкая) допустимая	II (средняя) требует снижения нагрузки

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Окраска кожных покровов	Локальное покраснение (в области щек)	Диффузное покраснение (лицо, плечевой пояс)
Характер потоотделения	Локальное покраснение (в области подмышечных впадин)	Диффузное покраснение (лицо, плечевой пояс, конечности)
Характер дыхания	Незначительное учащение	Незначительное учащение, возможен поверхностный характер
Внимание	Не нарушено, активное участие, адекватное	Нарушено, отвлечение от хода занятий, возможно возбуждение или торможение

	выполнение команд	(вялость)
Координация движений	Не нарушена, четкое выполнение упражнений	Нарушена: неуверенность, неточность при выполнении упражнений, добавочные движения, отказ от выполнения сложных или незнакомых упражнений.
Самочувствие	Нет жалоб. Ощущение «мышечной радости», эмоциональный подъем.	Жалобы на мышечные боли, на усталость, одышку, сердцебиение, нежелание продолжить занятие.

Календарно-тематическое планирование

5 класс.

Дата проведения	№ урока п\п	№ урока в разделе	Тема урока
	1	1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в медленном темпе до 3 минут. История легкой атлетики.
	2	2	Высокий старт. Бег на 60 метров 2 – 3 раза. Бег в медленном темпе 4 – 5 минут. Прыжки в длину.
	3	3	Бег с ускорением. Вводная диагностика.
	4	4	Прыжки в высоту. Бег в равномерном темпе до 10 минут.
	5	5	Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега. Метания.
	6	6	Высокий старт. Бег на 60 метров 2 – 3 раза. Бег в медленном темпе 4 – 5 минут. Прыжки в высоту.
	7	7	Бег в равномерном темпе до 10 – 12 минут. Прыжки в высоту. Зачёт.
	8	8	Бег на 1 000 метров. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.
	9	9	Бег на 1 000 метров. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.
	10	10	Бег в равномерном темпе до 10 – 12 минут. Прыжки в длину с разбега. Зачёт.
	11	11	Бег 1000 метров. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Зачет по бегу.
	12	12	Бег в равномерном темпе до 10 минут. Прыжки. Метание мяча. Зачет по метанию.
	13	1	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты направо, налево.
	14	2	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 – 100 см.)

	15	3	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Кувырок вперед.
	16	4	Висы. Поднимание ног в виси. Кувырок вперед.
	17	5	Висы. Поднимание прямых ног в виси. Кувырок назад.
	18	6	Кувырок назад. Стойка на лопатках.
	19	7	Стойка на лопатках. Строевые упражнения. Повороты налево, направо, кругом. Кувырок назад.
	20	8	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Стойка на лопатках.
	21	9	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.

	22	10	Стойка на лопатках. Строевые упражнения. Повороты налево, направо, кругом.
	23	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Равномерное передвижение до 1, 5 км.
	24	2	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Передвижение до 1, 5 км.
	25	3	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Передвижение до 1, 5 км.
	26	4	Дистанция 2 км с отработкой попеременного двухшажного хода.
	27	5	Дистанция 2 км с отработкой попеременного двухшажного хода.
	28	6	Попеременный двухшажный ход. Передвижение до 2 км.
	29	7	2х50 м с околопредельной скоростью и передвижение до 2 км.
	30	8	Передвижение на лыжах максимально 3х60 метров, околопредельно 3х400 метров.
	31	9	Подъем «полуелочкой». Повороты переступанием.
	32	10	Подъем «полуелочкой». Повороты переступанием.
	33	11	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Передвижение до 1, 5 км.
	34	12	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Передвижение до 1, 5 км.
	35	13	Промежуточная диагностика.
	36	14	Дистанция до 2 км с отработкой попеременного двухшажного хода.
	37	15	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2, 5 км.
	38	16	Одновременный бесшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой».
	39	17	Передвижение на лыжах до 2, 5 км.
	40	18	Темповая тренировка до 2 км. Зачет.
	41	19	Передвижение на лыжах максимально 3х50 метров, околопредельно 3х400.
	42	20	Дистанция 2 км с отработкой попеременного двухшажного хода.
	43	21	Одновременный бесшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой».
	44	22	Дистанция 2 км с отработкой попеременного двухшажного хода.
	45	23	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Передвижение до 1, 5 км.
	46	24	Одновременный бесшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой». Зачет.

47	25	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2, 5 км.
48	26	Передвижение на лыжах до 2, 5 км.
49	11	Кувырок назад. Поднимание ног в висе.
50	12	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.
51	13	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.
52	14	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.
53	13	Бег в равномерном темпе до 10- 12 минут. Прыжки в длину с разбега.
54	14	Бег с ускорением 30 – 40 метров. Прыжки в длину с разбега.
55	15	Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе до 10 минут.
56	16	Бег в медленном темпе до 10 – 14 минут, метание мяча.
57	1	Правила техник безопасности на уроках спортивных игр. Ловля и передача мяча на месте.
58	2	Передача мяча в парах, стоя на месте и в шаге. Броски мяча в корзину.
59	3	Футбол. Перемещение приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.
60	4	Передача мяча в парах, стоя на месте и в шаге. Броски мяча в корзину.
61	5	Передача мяча сверху двумя рукам на месте. Передача мяча перед собой.
62	6	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
63	7	Дифференцированный зачёт.
64	8	Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча в парах.
65	9	Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча в парах.
66	10	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча перед собой.
67	11	Футбол. Игра по упрощенным правилам.
68	12	Передача мяча сверху двумя руками. Броски мяча в корзину.

СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

КОРРЕКЦИЯ ХОДЬБЫ

У большинства детей с задержкой психического развития отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушение в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развёрнуты носком внутрь, ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованны, движения неритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища.

Ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. Но технику ходьбы изучают на уроках лёгкой атлетики. В процессе обучения особое место уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движений рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется ходьба по прямой, с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно от класса к классу. В любых дополнительных формах занятий все рекомендуемые упражнения, во-первых, закрепляют изученное в школе, во-вторых, позволяют избирательно осуществлять коррекцию тех или иных нарушений.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ХОДЬБЫ

Упражнения	Коррекционная направленность
1.«Рельсы». Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга	Дифференцировка расстояния, глазомер
2.«Не сбей», ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.	Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния
3. «Узкий мостик»: а) ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги; б) ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии	Развитие равновесия, точности движений

КОРРЕКЦИЯ БЕГА

У детей с задержкой психического развития при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, вызванные нарушением координации движений.

Специально-подготовительные упражнения лишь частично решают задачи координации двигательных нарушений в беге. Основной метод использования беговых упражнений - игровая деятельность, где ребёнок полнее реализует свои умения.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ БЕГА

Упражнения	Коррекционная направленность
1. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие выносливости
2. Бег 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 постепенным 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 резинками и т. п.)	Прямолинейность движения, 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, обозначенные мелом, скакалками)	Дифференцировка усилий и длины шага
10. «Пони». Бег в различном темпе: медленно, 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 пересечённой 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 нога назад, руки в стороны). Держать 5 сек.	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация 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, лежащего 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

КОРРЕКЦИЯ ПРЫЖКОВ

Ошибками в прыжках в длину и высоту у детей с задержкой психического развития являются слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полёта, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками. Подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят к ним стопу и все мышцы ног. В занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корригируя недостатки движения и развивая сохранные функции.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПРЫЖКОВ

Упражнения	Коррекционная направленность
1. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90 градусов	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 ногах, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий, укрепление стопы, развитие стопы
4. Прыжки «лягушка» со взмахом рук (5-6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцировка усилий, симметричность движения
5. Прыжок с места вперед – вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см со взмахом рук	Дифференцировка направления усилия, согласованность движений рук и ног, скоростно – силовые качества
6. Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа со взмахом рук	Дифференцировка расстояния и усилия, согласованность движений рук и ног, развитие силы разгибателей 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 последующими отпрыгиванием вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно – силовые качества
10. Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик)	Соразмерность расстояния и усилия, 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 счёт – поворот на 90 градусов	Укрепление свода стопы, способность воспроизводить заданный ритм движений без зрительного контроля

КОРРЕКЦИЯ ЛАЗАНЬЯ И ПЕРЕЛЕЗАНИЯ

Программой предусмотрено лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезание через препятствия . Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазанье и перелезание корректируют недостатки психической деятельности – страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используется гимнастическая лестница, скамейка, бревно, деревянная и веревочная лестницы.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЛАЗАНЬЯ И ПЕРЕЛЕЗАНИЯ

Упражнения	Коррекционная направленность
1.Проползание под верёвкой, под бревном, под скамейкой	Координация движений, соразмерность усилий

2. Перелезание через рейку лестницы - стремянки	Ловкость, координация движений, точность перемещения, ориентировки в пространстве
3. Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперёд и назад к краю скамейки	Согласованность движений рук и ног, дифференцировка усилий, быстрота перемещения
4. Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.	Ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела
5. Перелезание через наклонную гимнастическую скамейку, установленную под углом 10 градусов	Координация, приспособительная реакция на изменившиеся условия
6. Лазание по наклонной произвольным способом вверх и под уклон гимнастической скамейке	Согласованность движений, ориентировка в пространстве, дифференцировка усилий
7. Лазание по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть)	Преодоление страха высоты, профилактика плоскостопия, ориентировка в пространстве, согласованность и последовательность движений рук и ног
8. «Корабль». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами	Преодоление страха высоты, координация и согласованность движений рук и ног, профилактика плоскостопия, воображение
9. «Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом	Преодоление боязни высоты, пространственная ориентировка, двигательная память, профилактика нарушений осанки и плоскостопия
10. «Черепашка». Лазание по гимнастической скамейке, лёжа на животе и подтягиваясь на руках	Координация движений, развитие мышечной силы рук и плечевого пояса

11. Лазание по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы, верёвочки, горку матов)	Координация движений, быстрота переключения, согласованность движений, ориентировка в пространстве
12. «Верблюд». Ползание и лазание по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо)	Равновесие, согласованность движений.
13. «На мачту». Лазание вверх и вниз по веревочной лестнице	Ориентировка в пространстве, смелость, координация, дифференцировка в пространства, профилактика плоскостопия

КОРРЕКЦИЯ МОТОРИКИ

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения Ц Н С является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев, нарушаются и моторные компоненты речи. Эти нарушения могут носить разный характер и выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых, но отклонения всегда появляются в целенаправленных двигательных актах, требующих точных координированных движений. Поэтому коррекционная работа по развитию и совершенствованию мелкой моторики является одной из важнейших задач на каждом физкультурно-оздоровительном занятии. Для активизации движений кисти используется разнообразный мелкий инвентарь – мячи, различные по объёму, весу, материалу, цвету; шары-надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мячи-ёжики, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, игрушки и др.

Универсальность упражнений с мячом (и др. предметами) состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространство, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Обучение обычно начинают с больших мячей, потому что их легче держать в руках, а затем переходят к малым.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК

Упражнения	Коррекционная направленность
------------	------------------------------

<p>С большими мячами (волейбольный, баскетбольный, гандбольный):</p> <p>1.а) Перекатывание мяча партнёру напротив в положении сидя;</p>	<p>Дифференцировка усилия и расстояния</p>
<p>б) Перекатывание мяча партнёру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя;</p>	<p>Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения</p>
<p>в) Катание мяча вдоль гимнастической скамейки</p>	<p>Точность направления и усилия</p>
<p>2. а) Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;</p>	<p>Координация движений рук, точность направления и усилия</p>
<p>б) Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол</p>	<p>Быстрота переключения зрения</p>
<p>3.а) Бросок мяча в стену и ловля его;</p>	
<p>б) То же, но ловля после отскока от пола;</p>	<p>Координация движений рук</p>
<p>в) То же, но ловля после хлопка в ладони;</p>	<p>Зрительная дифференцировка направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания</p>
<p>г) То же, но ловля после вращения кругом, приседания</p>	
<p>4.а) Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнёру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета);</p>	<p>Пространственная ориентировка, дифференцировка усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения и распределения внимания</p>
<p>б) То же, но ловля после отскока от пола;</p>	

в) То же, но ловля после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседания и др.	
5. а) Ведение мяча на месте правой, левой рукой;	Дифференцировка усилия и направления движения, координации движений рук, концентрация внимания
б) То же в ходьбе.	
С малыми мячами (резиновый, теннисный и др.)	
6.а) Перебрасывание мяча из одной руки в другую;	Координация движений кисти, концентрация внимания
б) Перебрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя руками;	
в) Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя руками	
г) Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета	Концентрация внимания, Дифференцировка усилий во времени и пространстве
7. Высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом	Тонкая дифференцировка усилий кисти, согласованность движений рук и дополнительных движений во времени и пространстве. Переключение внимания
8.а) Удары мячом об пол и ловля его двумя руками;	Дифференцировка усилия, зрительный анализ зависимости высоты отскока мяча от силы и направления удара, ориентировка в пространстве
б) То же, но ловля правой (левой)	
9.а) Удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя руками;	Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного

<p>б) То же, но с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом</p>	<p>направления, быстрота переключения, пространственная точность</p>
<p>10.а) Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках; б) Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой; в) Одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мяча об пол</p>	<p>Подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания, точная дифференцировка временных, силовых и пространственных характеристик движения, одновременное решение двух двигательных задач (правой и левой)</p>
<p>11.а) Поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный); б) Удары разными мячами о стену; в) Подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую руку; г) Подбрасывание правой рукой и ловля правой рукой; д) Подбрасывание левой рукой и ловля левой рукой; е) Броски мяча в цель</p>	<p>Дифференцировка тактильных ощущений, дифференцировка двигательных реакций в ответ на разные раздражители, точность движений, соразмерность движения кисти и пальцев, распределение внимания.</p>
<p>12. Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанции 4-6 м</p>	<p>Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстояния</p>
<p>Тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и фактуре, выполнить метание в цель</p>	<p>Ручная ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества.</p>

13.То же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз.	Дифференцировка тактильных ощущений, сопоставление усилия и пространства, способность зрения различать расстояние, скоростно-силовые качества.
С набивным мячом (2 кг)	

1.Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево	Дифференцировка усилий, развитие силы рук, плечевого пояса, укрепление «мышечного корсета».
2.а) Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 сек; б) Ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 сек;	Удержание вертикального положения при дополнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса.
3.а) Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди; б) То же, с удержанием мяча за головой.	Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной нагрузке, укрепление «мышечного корсета».
4.Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 сек., опустить на пол справа (слева)	Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание правильной осанки.
5.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, силы мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы.
6.Из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках	Гибкость в поясничном отделе, способность воспроизводить ритмические усилия, координация крупной моторики.

<p>7. 1) Перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь;</p> <p>2) Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами.</p>	<p>Способность регулировать силу мышечного напряжения, Дифференцировка пространства, точность воспроизведения движения по силе, амплитуде, направлению, развитию силы разгибателей ног.</p>
<p>8. Прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю.</p>	<p>Точность усилия и пространственной дифференцировки, координация движений.</p>
<p>9. Стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку.</p>	<p>Сохранение вертикальной позы в условиях ограниченной опоры.</p>
<p>10. Сидя на полу, упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его вправо на 30, 60, 90 см</p>	<p>Дифференцировка мышечных ощущений, способность регулировать положение тела в пространстве, различать и отмеривать</p>
<p>и т. д., пока не закончится полный круг.</p>	<p>расстояние, развитие силы мышц ног и брюшного пояса.</p>

КОРРЕКЦИЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

Наибольшее отставание в двигательной сфере детей с задержкой психического развития наблюдается в развитии координационных способностей, которые во многом определяются умением расслаблять мышцы. Характерной особенностью движений ребёнка с задержкой психического развития является избыточное мышечное напряжение как во время выполнения физических упражнений, так и остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре и сопровождающихся эмоциональными переживаниями, а также после вновь изучаемых сложных движений. Средствами коррекции и развития способности к произвольному расслаблению мышц являются специальные физические упражнения, снимающие напряжённость и скованность движений, инициирующие лёгкость и непринуждённость их выполнения. К методическим приёмам относятся:

- маховые движения рук и ног, потряхивание конечностей;
- контрастное переключение от максимального напряжения к расслаблению отдельных групп мышц;
- ненапряжённые ротационные движения рук;

- непринуждённые наклоны и раскачивания туловища;
- постепенное и последовательное расслабление отдельных звеньев тела;
- расслабление мышц в фазах отдыха после выполнения упражнений, сочетающееся с активными дыхательными упражнениями;
- переключение внимания, зрительного контроля и собственных действий на расслабление, включая элементы самомассажа;
- отвлекающе - раскрепощающие задания и игры, музыка и мимические упражнения.

Наилучшим средством коррекции и развития произвольного расслабления мышц является плавание. Естественные условия водной среды, уменьшение давления веса тела на опорно – двигательный аппарат, разгрузка позвоночника создают благоприятные условия для расслабления мышц.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ РАССЛАБЛЕНИЯ

Упражнения	Коррекционная направленность
1 «Плети». И.П.- стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети».	Расслабление мышц плеча, предплечья. кисти
2 «Покажи силу». И.П.- о.с. ноги на ширине плеч 1-руки в стороны, 2-руки к плечам, кисти в кулак, 3-4-максимально напрячь мышцы рук 5-8-расслабить мышцы рук – «стряхнуть воду» с пальцев рук.	Напряжение - расслабление мышц рук, переключение, образное мышление.
3 «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки.	Пластичность, выразительность движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движений, образное мышление.

<p>4. «Вертолёт». То же, но движения асимметричные: правая вверх - в сторону, левая – вниз – в сторону (со сменой положения).</p>	<p>Пластичность, выразительность, координация ассиметричных движений, образное мышление.</p>
<p>5. «Балерина». И.П.- О.С. 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.</p>	<p>Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление</p>
<p>6 «Обними себя». И.П.-О.С. 1-руки в стороны вдох, 2-3-крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох, 4-руки вниз расслабленно.</p>	<p>Напряжение – расслабление, координация движений</p>
<p>7. «Удивились». И.П.- О.С. 1-поднять плечи, вдох, 2-опустить плечи, выдох, 3-поднять плечи, развести руки, вдох, 4-опустить плечи</p>	<p>Напряжение – расслабление, координация движений и дыхания, эмоция удивления.</p>
<p>и.п., выдох (темп медленный, после 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса).</p>	
<p>8. И.П. – О.С. 1-руки через стороны вверх, вдох, 2-опустить кисти, 3-согнуть руки в локтевом суставе «уронить», 4- «уронить» руки вниз – выдох.</p>	<p>Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха</p>
<p>9.И. п. сидя или стоя. Сжимание – разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу – отдых, расслабление – «стряхнуть воду с пальцев».</p>	<p>Развитие мелкой моторики рук, дифференцировка темпа движений, расслабление</p>
<p>10. И. п. сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, 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</p>	<p>Сохранение вертикальной позы без зрительного контроля, переключение, дифференцировка времени, расслабление</p>

<p>11.И. п. – лёжа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течении 10 сек. (отсчитать 10 сек. Мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание</p>	<p>Развитие статической силы, дифференцировка (отмеривание) времени, волевое усилие, расслабление, контролируемое дыхание</p>
<p>12.«Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45 градусов, выполнить «педальирование» в течение 20 сек., опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени</p>	<p>Развитие силы мышц ног и брюшного пресса, расслабление мышц ног с элементами самомассажа</p>
<p>13. И. п. – основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслаблению, за счёт инерции), расслабление – «бросить» руки</p>	<p>Развитие гибкости, мелкой и крупной моторики рук, регулирование темпа и амплитуды движений, умение использовать инерционные силы</p>
<p>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</p>	<p>Активизация дыхательной и сердечнососудистой систем координация движений рук и ног, умение выполнять «сильные» и «расслабленные» прыжки, переключение</p>
	<p>дифференцировка темпа</p>
<p>15.Бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой»</p>	<p>Быстрота движений, способность к переключению и расслаблению, дифференцировка усилий и темпа движений</p>
<p>16.«Скалолазы». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку с доставанием флажка. После упражнения: поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: уронив кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы – сесть на пол.</p>	<p>Преодоление чувства страха, координация движений рук и ног, дифференцировка усилий, профилактика плоскостопия, последовательное расслабление разных звеньев тела</p>

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 вперёд и назад	Регулирование произвольного расслабления, гибкость
19.Сидя, руки расслаблены – 1-4-круговые движения головой вправо; 5-8- круговые движения головой влево	Расслабление мышц шеи, устойчивость вертикальной позы при раздражении вестибулярного аппарата

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ

Для правильной осанки характерны: прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находятся на одинаковой высоте, живот подтянут.

Большинство детей с задержкой психического развития из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы.

Для определения вида нарушения осанки предлагается таблица, в которой перечислены все признаки отклонений осанки от нормы.

Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформацией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника. У многих детей с задержкой психического развития мешковатая осанка, движения неловкие, походка напряженная и неустойчивая. Встречаются дети с парезами или параличами отдельных мышечных групп.

Незначительные нарушения осанки легко устраняются на физкультурно-оздоровительных занятиях. При более больших отклонениях необходимо в течении длительного времени заниматься корригирующими упражнениями; при грубых деформациях позвоночника требуется помощь врача и систематические занятия лечебной физической культурой.

Формирование правильной осанки является важным разделом коррекционной работы в системе физического воспитания. Дети, как правило имеют представление о правильной осанке и могут продемонстрировать её достаточно точно, особенно у вертикальной стены. Но, к сожалению, тут же нарушают её при выполнении физических упражнений, в бытовых движениях, ходьбе, сидя за партой.

При коррекции осанки у старших школьников с задержкой психического развития необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Обеспечение правильной осанки: гармоничное развитие мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.

2. Нарушение осанки усугубляется гипокинезией, поэтому необходимо использовать все виды адаптивной физической культуры и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные паузы, подвижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.

3. Большая ответственность за осанку ложится на родителей, которые не только заинтересованы в его здоровье, но и хотят видеть его пропорционально сложенным, с красивой осанкой, уверенной походкой, хорошими манерами. Со стороны родителей необходимо повседневное терпеливое внимание к осанке ребенка, создание условий для её формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования, одежда, мебель, освещение, позы во время сна, сидения, стояния и др.

4. Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой стороны специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определённого типа осанки.

При дефектах осанки во фронтальной плоскости, то есть при боковом искривлении, значительное место занимает разгрузка позвоночника, имеющая целью предупреждение перегрузки мышц, поддерживающих позвоночник. Другая важная задача состоит в том, чтобы восстановить и сохранить гибкость позвоночника как в пострадавшем участке, так и во всём позвоночнике в целом, а также создать «мышечный корсет», то есть укрепить мышцы, окружающие позвоночник. Первая задача – разгрузка, достигается лежанием и сном на жесткой постели, приготовление домашних заданий лёжа на животе, выбором рационального исходного положения при выполнении физических упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ БОКОВЫХ ИСКРИВЛЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА (НАЧАЛЬНАЯ СТАДИЯ)

Упражнения	Коррекционная направленность
1.«Кошечка». Из исходного положения, стоя на четвереньках – опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника	Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, координация движений головы и туловища, вестибулярная устойчивость.
2. «Колечко». Из исходного положения, стоя на коленях, руки на пояс – прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой.	Гибкость позвоночника, растягивание мышц живота, укрепление мышц спины, вестибулярная устойчивость, симметричность движений.
3. «Ванька – встанька». Из исходного положения, сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, - перекаат назад и возвращение в исходное положение без помощи рук.	Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве.
4. «Птица». Из исходного положения, сидя на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны (зафиксировать правильную осанку) – наклон вперед до касания руками пальцев ног, сохраняя положение головы, туловища и рук.	Гибкость поясничного отдела позвоночника, растягивание мышц спины, симметричность движений, контроль за положением частей тела в пространстве.
5. «Змея». Из исходного положения, лёжа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед – медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову.	Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, управление силовыми и временными характеристиками движения, устойчивость к вестибулярному раздражению.
6. «Лодочка». Из исходного положения, лёжа на животе, руки за спину – поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке».	Гибкость позвоночника, статическая сила мышц плечевого пояса, спины, живота.
7. «Пловец». Из исходного положения, лёжа на груди – движения руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь	Укрепление мышц туловища, координация и симметричность движений, дифференцировка пространственных и временных характеристик движения.
руками пола.	

<p>8. «Рыбка». Из исходного положения, лёжа на животе, руки на предплечьях на полу, пальцы вперед – медленно разгибая руки, поднять голову, прогнуться во всех отделах позвоночника и коснуться ступнями ног, согнутых в коленях, до головы.</p>	<p>Гибкость позвоночника, растягивание мышц груди и живота, укрепление мышц туловища.</p>
<p>9. «Свеча». Из исходного положения, лежа на спине, руки за голову – сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение.</p>	<p>Сила мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения.</p>
<p>10. «Велосипед». Из исходного положения, лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения – имитация движений велосипеда, сначала медленно, с постепенным ускорением.</p>	<p>Сила мышц брюшного пресса, координация и ритмичность движений, дифференцировка темпа движений.</p>
<p>11. «Стрелка». Из исходного положения, на правом боку, правая рука вытянута вверх, левая рука упирается в пол на уровне плеча – отведение левой ноги вверх. То же – на левом боку с отведением правой ноги вверх.</p>	<p>Укрепление боковых мышц туловища, координация движений, ориентация в пространстве, волевое усилие.</p>
<p>12. «Маятник». Из исходного положения, лежа на спине, руки в стороны – поднять ноги на 90 градусов и, не разводя их, опустить справа от себя, снова поднять вверх и опустить слева от себя, не отрывая плеч от пола.</p>	<p>Укрепление мышц живота и боковых мышц туловища, координация движений, ориентация в пространстве, волевое усилие.</p>

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ КРУГЛОЙ (СУТУЛОЙ) СПИНЫ

Упражнения	Коррекционная направленность
<p>1. «Кошечка». Из исходного положения, стоя на четвереньках – опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с</p>	<p>Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических</p>

<p>последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника</p>	<p>упражнениях и статических позах.</p>
<p>2. «Змея». Из исходного положения, лёжа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед – медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову</p>	<p>Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах.</p>
<p>3. «Лодочка». Из исходного положения, лёжа на животе, руки за спину – поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке».</p>	<p>Гибкость грудного отдела позвоночника, удержание осанки в динамических упражнениях и статических позах.</p>
<p>4. «Кроль». Стоя перед зеркалом, вращение рук назад, имитирующее движения руками в кроле на спине, постепенно увеличивая темп движений. Контролировать положение плечевого пояса.</p>	<p>Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движений, регулирование темпа движений.</p>
<p>5. «Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки – наклоны туловища вправо и влево, скользая руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса.</p>	<p>Укрепление боковых мышц туловища, устойчивость вестибулярного аппарата, регулирование позы.</p>
<p>6. «Штанга». Из исходного положения стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами – наклон туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения.</p>	<p>Укрепление мышц туловища, гибкость грудного отдела позвоночника, зрительный контроль за регулированием позы, симметричность движений.</p>
<p>7. «Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч – прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение.</p>	<p>Гибкость грудного отдела позвоночника, координация движений, растягивание мышц брюшного пресса.</p>
<p>8. «Обезьянка». Из исходного положения стоя на 4-й рейке снизу лицом к гимнастической стенке, хватом двумя руками на уровне пояса – глубоко присесть, разгибая руки.</p>	<p>Укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища, ориентировка в пространстве.</p>

9. «Силач». Из исходного положения, лёжа на	Гибкость грудного отдела позвоночника,
животе, с гантелями (по 1 кг) в руках, руки в стороны – слегка вытянуть шею, прогнуться в грудном отделе, отвести руки в стороны, сблизить лопатки и приподнять ноги; вернуться в исходное положение, расслабить руки.	статическая сила рук и плечевого пояса, симметричность усилий.
10. «Орёл». Из исходного положения, лёжа бедрами поперек гимнастической скамейки, ноги закреплены (партнёр держит голеностопы) руки за голову – наклон вперед с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах, голову поднять, локти отвести в стороны, зафиксировать позу и вернуться в исходное положение, расслабиться.	Гибкость грудного отдела позвоночника, растягивание мышц передней стороны туловища, ориентировка в пространстве, симметричность движений, устойчивость вестибулярного аппарата.
11. «Замок». Из исходного положения, сидя на полу, скрестив ноги – левая рука заводится за спину ладонью наружу, правая, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью вовнутрь, сцепить пальцы в замок. То же с другой руки.	Координация движений рук и кисти, растягивание мышц плечевого пояса, ориентировка в пространстве, точность движений.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ КРУГЛОВОГНУТОЙ СПИНЫ

Упражнения	Коррекционная направленность
<p>1. «Петушок». а) Стоя на одной ноге, опираясь боком на гимнастическую стенку, согнуть ногу в колене, захватить ее за голеностоп и подтянуть пятку к ягодице. То же на другой ноге;</p> <p>б) То же, из положения лёжа на животе;</p> <p>в) То же, с подтягиванием обеих ног к ягодицам.</p>	Растягивание мышц передней поверхности бедер.
2. «Столбик». Стоя на коленях, руки вдоль туловища, подбородок прижат – наклон туловища назад, сохраняя прямую линию от коленей до головы.	Растягивание мышц передней поверхности бедер.

3. «Махи». Стоя боком у гимнастической	Растягивание мышц передней поверхности
стенки, держась за – рейку – мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком.	бедер.
4. «Дровосек». Из исходного положения стойки ноги врозь, руки в замок – замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать.	Растягивание мышц спины, ритмичность движений, устойчивость вестибулярного аппарата.
5. «Книжка». Из исходного положения сидя на полу, ноги врозь – наклоны вперед до касания лбом коленей.	Растягивание мышц спины.
6. «Паук». Ходьба в глубоком наклоне, захватив голеностопы руками.	Растягивание мышц спины, ориентировка в пространстве.
7. «Рак». а) Из исходного положения лежа на животе – поочередное поднятие прямых ног назад – вверх; б) То же, из упора на коленях.	Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины, координация движений.
8. «Лодочка». Из исходного положения, лёжа на животе, руки за спину – поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке».	Укрепление мышц задней поверхности бедер и спины.
9. «Велосипед». Из исходного положения, лежа на спине, руки вдоль туловища и подняв ноги до вертикального положения – имитация движений велосипеда, сначала медленно, с постепенным ускорением.	Сила мышц брюшного пресса.
10. «Ножницы». Из упора сидя сзади – скрещивание прямых ног.	Сила мышц брюшного пресса.

<p>11. «Цифры». Из исходного положения, лежа на спине и подняв ноги вверх до прямого угла – написание прямыми ногами цифр 1, 2, 3, ... по большой амплитуде, но не касаясь пола. После каждой цифры – отдых, который постепенно сокращается и исключается совсем. Проводится в соревновательной форме – кто больше напишет цифр (или букв)</p>	<p>Сила мышц брюшного пресса, координация движений, образное мышление, волевое усилие, точность движений, ориентировка в пространстве, регулирование амплитуды движений.</p>
<p>12. «Тяжёлые ноги». а) Из исходного положения, лежа на спине с зажатым между коленями набивной мяч (2 кг) – согнуть ноги, приподняв до угла 45 градусов и медленно вернуться в исходное положение;</p> <p>б) То же, зажав набивной мяч между лодыжками;</p> <p>в) То же, но удержание прямых ног с грузом на высоте 10-20 см от пола, в течении 5-10 сек.</p>	<p>Сила мышц брюшного пресса, дифференцировка усилий и пространства, координация и точность движений, волевое усилие.</p>

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОЙ СПИНЫ

Упражнения	Коррекционная направленность
<p>1. «Лодочка». Из исходного положения, лёжа на животе, руки за спину – поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке».</p>	<p>Укрепление силы мышц спины.</p>
<p>2. «Пловец». Из исходного положения, лёжа на груди – движения руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола.</p>	<p>Укрепление силы мышц спины.</p>

<p>3. «Ящерица». а) Из исходного положения, лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга, - перевести руки на пояс, приподняв голову и плечи, лопатки соединить. Удерживать это положение как можно дольше, не задерживая дыхание;</p> <p>б) То же, но кисти рук переводить к плечам, за голову.</p>	<p>Укрепление силы мышц спины, дифференцировка пространственных характеристик движения, удержание осанки в непривычной позе, волевое усилие, координация движений.</p>
<p>4. «Бокс». а) Из исходного положения, лежа на животе, подняв голову и плечи, руки в стороны – сжимать и разжимать кисти рук.</p> <p>б) То же, но поочередно сгибая и разгибая руки вперед – вверх – бокс.</p>	<p>Укрепление силы мышц спины, развитие мелкой моторики, управление временными характеристиками движения, соразмерность и точность движений.</p>
<p>5. «Рак». а) Из исходного положения лежа на животе – поочередное поднятие прямых ног назад – вверх;</p> <p>б) То же, из упора на коленях.</p>	<p>Укрепление мышц спины.</p>
<p>6. «Пушка». Из исходного положения лежа на животе – толкание от себя набивного мяча (1-2 кг).</p>	<p>Сила мышц спины и плечевого пояса, координация движений и соразмерность усилий, удержание осанки в необычных условиях.</p>
<p>7. «Угол». а) Из исходного положения виса на гимнастической стенке – переменное поднятие согнутых в коленях ног;</p> <p>б) То же, но поднятие прямых ног;</p> <p>в) То же, но одновременное поднятие обеих ног.</p>	<p>Укрепление мышц передней поверхности бедер.</p>
<p>8. «Свечка». а) Из исходного положения, лежа на спине – поочередное поднятие прямых ног;</p> <p>б) То же, но одновременное поднятие прямых ног;</p> <p>в) То же, с отягощением (набивным мячом) между лодыжками.</p>	<p>Силы мышц передней поверхности бедер, дифференцировка усилий, координация движений, волевые усилия.</p>

<p>9. «Пистолетик». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса – присесть на одной ноге, другая нога вперёд, встать, опираясь на стенку;</p> <p>То же, на другой ноге.</p>	<p>Силы мышц передней поверхности бёдер,</p> <p>координация движений, сохранение осанки при динамических движениях.</p>
--	---

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ.

Под плоскостопием понимают деформацию стопы, сопровождающуюся уплощением её сводов.

Плоская стопа часто встречается у детей с задержкой психического развития, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить имеющиеся нарушения и принять профилактические меры.

Плоская стопа характеризуется опусканием продольного или поперечного свода, которое вызывает болезненные ощущения при ходьбе и стоянии, плохое настроение, быструю утомляемость.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ.

УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ

Упражнения
Ходьба на носках
ходьба на пятках
ходьба на наружном своде стопы
ходьба «гусиным шагом» на наружных сводах стопы
ходьба на носках в полуприседе, носки внутрь

ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь

ходьба на носках с высоким подниманием бедра

ходьба скользящим шагом со сгибанием пальцев

ходьба на ребристой доске

ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек

ходьба по наклонной плоскости на носках

ходьба скрестным шагом на наружном своде стопы

ходьба по набивным мячам

ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу

ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса

лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь

ходьба на носках, собирая пальцами рассыпанные орехи, шашки, пуговицы

ходьба по массажному коврику

УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Упражнения

Приподнимание на носках вместе и попеременно

перекат с пятки на носок и обратно
полуприсед и присед на носках
полуприсед и присед, пятки врозь, носки вместе
поднимание пяток, без отрыва от пола пальцев ног
присед, стоя на гимнастической палке
балансировка, стоя на мяче
стоя на наружных сводах стоп -подняться на носки и вернуться в исходное положение
стоя на наружных сводах стопы – полуприсед
стоя, носки вместе, пятки врозь – подняться на носки, вернуться в И.П
стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони –сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы
стоя след в след (носок правой касается пятки левой), -подняться на носки, вернуться в И.П.
на пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу –захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.
подкатывание теннисного мяча пальцами ног от нока к пятке, не поднимая ее
поставить левую (правую) ногу на носок –поочередная смена положения в быстром темпе
стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе – присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку.

УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Упражнения

Сед, ноги параллельно, приподнимание пяток вместе и попеременно

сидя, тыльное сгибание стоп вместе и попеременно

сидя, поднятие пятки одной ноги и носка другой

сидя, захват пальцами ног мелких предметов и их перекладывание

поочередно захватить пальцами ног гимнастическую палку

сед по-турецки

подгрести пальцами матерчатого коврика, или имитация подгребания песка

захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое

сидя на краю стула, стопы параллельно -руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы

катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика

максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола

из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам – ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног

из исходного положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, - поочередно поднимать стопы руками

то же, но захватив стопы с внутренней стороны, в стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их

в упоре сидя сзади – поочередные и одновременные круговые движения стопой

перебрасывание друг другу мячей ногами

УПРАЖНЕНИЯ В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Упражнения

Лежа, оттягивание носков

лежа, стопы на полу, разведение пяток в стороны и обратно

лежа, поочередное приподнимание пяток от опоры

лежа, ноги согнуты, бедра разведены, стопы касаются подошвами друг друга-отведение и приведение стоп в области пяток с упором на переднюю часть стопы

лежа, круговое движение стоп

лежа, скольжение стопой по голени другой ноги

лежа на животе, отжимание от пола, ноги на носках

лежа на спине, поднимание прямых ног, носки на себя

лежа, плавание стилем «кроль»

лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы

согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны

согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола

лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь

КОРРЕКЦИЯ ДЫХАНИЯ

Для детей с задержкой психического развития характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Не случайно в физическом воспитании детей с задержкой психического развития умению правильно дышать во время выполнения физических упражнений придается большое значение. Нарушения и сбои в дыхании препятствуют нормальному насыщению крови кислородом, что отрицательно сказывается на мышечной деятельности, работоспособности, возможности эффективно выполнить то или иное упражнение.

Овладеть правильным (целесообразным) дыханием означает использовать благоприятные условия для вдоха и выдоха при выполнении физических упражнений, а также самостоятельно регулировать согласование ритма дыхания с ритмом движения. Чем раньше ребёнок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

Учитывая дыхательную недостаточность, обучение дыханию начинается с первых занятий. Правильным полноценным считается диафрагмально - грудное дыхание, когда в нём участвуют грудная клетка и диафрагма. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причём выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Особенно хорошо дыхание развивают бег, плавание, катание на лыжах. В домашних условиях дыхание развивают с помощью уже описанных выше упражнений, дополняя их элементами закаливания. Младшие школьники лучше осваивают упражнения на дыхание, если используется игровой метод, либо упражнения сопровождаются звукопроизношением или шумным выдохом.

Существуют различные системы дыхательной гимнастики: Толкачёва, Стрельниковой, Бутейко, цигун, которые могут применяться на оздоровительных занятиях детей с задержкой психического развития, но использовать нужно ту, которая принесёт наибольший эффект

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ДЫХАНИЯ

Упражнения	Коррекционная направленность
-------------------	---

<p>1. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая – на животе – глубокое медленное дыхание через нос.</p>	<p>Понимание механизма полного дыхания: правая контролирует грудное дыхание (грудь поднимается), левая – брюшное (поднимается живот).</p>
<p>2. Лежа на спине, руки вдоль туловища – глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос.</p>	<p>Увеличение глубины дыхания, приучение к глубокому дыханию, образное мышление.</p>
<p>3. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях – глубокий вдох и выдох.</p>	<p>Увеличение глубины полного дыхания в статической позе.</p>
<p>4. То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счёта, выдох – на 4 («сдунули одуванчик»)</p>	<p>Усвоение ритма полного дыхания.</p>
<p>5. Стоя, руки на пояс – глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»).</p>	<p>Увеличение глубины диафрагмального дыхания, образное мышление.</p>
<p>6. Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой – глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»).</p>	<p>Увеличение глубины грудного дыхания, образное мышление.</p>
<p>7. Лежа на спине, поднимание рук вверх – вдох, опускание рук – выдох.</p>	<p>Усиление глубины вдоха в сочетании с движениями.</p>
<p>8. Сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, – глубокий вдох, медленный выдох, рот трубочкой.</p>	<p>Увеличение подвижности диафрагмы, усиление глубины вдоха</p>
<p>9. Сидя на стуле, развести руки в стороны – глубокий вдох, на выдохе – наклон вперёд, доставая руками носки ног.</p>	<p>Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох.</p>
<p>10. Стоя руки перед грудью, после глубокого вдоха – на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях.</p>	<p>Согласование дыхания с движением, парциальный выдох (на 4 счёта)</p>

<p>11.»Дровосек». ноги на ширине плеч, руки в замок - глубокий вдох – поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «у-у-ух»</p>	<p>Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох, развитие дыхательной мускулатуры.</p>
<p>12.»Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед со взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка – сильный выдох с произнесением звуков «ква»</p>	<p>Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох, развитие дыхательной мускулатуры.</p>
<p>13.Ходьба руки на поясе с различными вариантами дыхания:</p> <p>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.</p>	<p>Акцентируя внимание на дыхании, варьирование частоты дыхания, согласование заданной частоты дыхания с движением.</p>
<p>14.Бег с акцентированным вниманием на дыхании:</p> <p>а) после сильного вдоха через нос, не задерживая дыхания, - постепенный выдох на каждый шаг, на четвёртом – полный выдох через рот с произнесением</p>	<p>Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе.</p>
<p>звуков «ф-фу»;</p> <p>б) на 4 шага постепенный вдох, на 4 шага - постепенный выдох;</p> <p>в) на 2 шага – вдох, на 4 шага – выдох.</p>	
<p>15.Бег с произвольным дыханием, ускорениями, остановками, прыжками и т. п.</p>	<p>Развитие кардиореспираторной системы, определение индивидуального ритма дыхания.</p>
<p>16. Бег с ходьбой по дорожкам парка, по пересечённой местности с регулированием частоты и глубины дыхания.</p>	<p>Развитие кардиореспираторной системы, определение индивидуального ритма дыхания.</p>
<p>17.То же, при передвижении на лыжах, коньках, подвижных и спортивных играх.</p>	<p>Развитие кардиореспираторной системы, определение индивидуального ритма дыхания.</p>

<p>18. 3 шага – выдох, 1 шаг – пауза, 3 шага – вдох; 5 раз - слегка погладить нос снизу вверх – вдох;</p>	<p>Развитие кардиореспираторной системы, определение индивидуального ритма дыхания</p>
<p>5 раз –похлопать пальцами по носу справа на слева, затем по лбу и щекам около носа;</p>	
<p>7 раз - потереть под носом по перегородке указательным пальцем, поднимая слегка кончик носа;</p>	<p>Развитие носового дыхания</p>
<p>7 раз - закрыть левую ноздрю и сделать выдох и вдох правой, а затем то же левой;</p>	
<p>Спеть мелодию на звук «М» с закрытым ртом.</p>	

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ДЫХАНИЕ.

Большое внимание уделяется обучению правильному дыханию. В специальном комплексе дыхательные упражнения выполняют в разных исходных положений. Это упражнения симметричного и асимметричного типов, избирательно развивающие силу вдоха, выдоха, полное грудное, брюшное, смешанное дыхание. Упражнения, направленные на укрепление основной и вспомогательной дыхательной мускулатуры. Важным моментом применения дыхательных упражнений на уроках является согласование фаз движения и дыхания. Нагрузку при выполнении дыхательных упражнений можно регулировать количеством повторений заданных повторений заданных режимов дыхания.

<p>Обучение диафрагмальному дыханию</p>	<p>Лежа на спине; левая рука на животе, правая на груди; ноги слегка согнуты.</p>	<p>1-2- вдох, надуть живот; 3-4-5- выдох, втянуть живот.</p>	<p>Вдох носом, выдох ртом.</p>
<p>Обучение смешанному дыханию</p>	<p>То же</p>	<p>1-2- вдох, надуть живот, 3-4- продолжая вдох, поднимать грудную клетку; 5-6- выдох, опустить грудную клетку, начиная с втягивания живота.</p>	<p>Рукой контролировать движения живота грудной клетки.</p>

Обучение грудному дыханию	То же, ладони на реберной дуге	1-2- вдыхая, раздвинуть грудную клетку во фронтальной плоскости; 3-4-5- выдыхая, руками сдавить грудную клетку с боков.	Те же
Обучение правильному ритму дыханию	сидя	1-2- вдох носом, 3-4- пауза; 6-7- выдох ртом; 8-9- пауза	Дыхание неглубокое
Развитие выдоха	Лежа на спине, ноги в упоре	1-2- руки в стороны – вдох, 3-4-5-6- выдох, обнимая себя руками.	При выдохе произносить звуки «ж», «з», «с» на счет 1-6.
Увеличение ЖЕЛ	Сидя	Задержка дыхания на вдохе, начиная с 5-й секунды (индивидуально)	Верхний плечевой пояс не фиксировать.
Развитие компенсаторных механизмов внешнего дыхания	То же	Задержка дыхания на выдохе, начиная с 5-й секунды.	Те же, (индивидуально)
Обучение правильному ритму дыханию	Стоя	Ходьба на 2-3 шага - вдох; На 3-4- выдох.	Вдох носом, выдох ртом

ПРОФИЛАКТИКА ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Зрению принадлежит исключительно важная роль, так как оно несёт ребёнку наиболее полную информацию об окружающем мире. Известно, что количество детей с нарушением зрения растёт от класса к классу и к окончанию школы более 30 процентов имеют различные нарушения органов зрения. То же наблюдается и у детей с задержкой психического развития. Чаще всего встречается близорукость.

Установлено, что для сохранения зрения существенное значение имеют гигиенические условия проведения занятий, в частности, рациональная и достаточная освещённость, чистота помещений, адекватные возрасту спортивный инвентарь и оборудование, абсолютная безопасность, которые создают условия комфорта занятий, снижают утомление глаз. Учитель (тренер, инструктор) обязательно должен знать состояние зрения своих воспитанников, следить за тем, чтобы дети, которым назначены очки, пользовались ими во время занятий, не надевали чужих очков, не носили неисправных.

Если ребёнок начинает тереть глаза, жмуриться от обилия света или у него появляется покраснение глаз, слезотечение, его необходимо обследовать у врача. Разработаны специальные физические упражнения для мышц глаза. Они предназначены для профилактики появления и прогрессирования нарушений зрения. В КАЖДОМ ЗАНЯТИИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ОТ 3 ДО 5 УПРАЖНЕНИЙ. При начальных формах близорукости кроме специальных профилактических упражнений могут рекомендоваться любые другие в соответствии с общим состоянием ребёнка. Противопоказаны упражнения, вызывающие сильное натуживание.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Упражнения	Коррекционная направленность
1.И.П. –сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.	Укрепление мышц век, расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения в них.
2. И.П. –сидя. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек., держать палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3-5 сек., опустить руку. Повторить 10-12 раз.	Снижение утомления, облегчение работы на близком расстоянии
3. И.П. –сидя. Быстро моргать в течение 1 мин. с перерывами.	Улучшение кровообращения.

<p>4. И.П. –сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор пока палец не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.</p>	<p>Облегчение зрительной работы на близком расстоянии.</p>
<p>5. И.П. –сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин.</p>	<p>Расслабление мышц глаз, улучшение кровообращения.</p>
<p>6. И.П. –стоя. Поставить палец правой руки по средней линии лица, на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек., поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3-5 сек. прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальцев 3-5 сек. Повторить 5-6 раз.</p>	<p>Укрепление мышц глаз (бинокулярное зрение).</p>
<p>7. И.П. –стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем; медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10-12 раз.</p>	<p>Укрепление мышц глаза, совершенствование их координации.</p>
<p>8. И.П. –сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее яблоко обеих глаз, спустя 1-2 сек. Снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.</p>	<p>Расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения и циркуляции внутриглазной жидкости.</p>
<p>9. И.П. –сидя. Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец находился у наружного угла глаза, третий – на середине верхнего края орбиты и четвертый – у внутреннего угла глаза, медленно закрыть глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление. Повторить 8-12 раз.</p>	<p>Укрепление глазных мышц, улучшение кровообращения, снижение утомления, улучшение циркуляции внутриглазной жидкости.</p>

<p>10. И.П. –сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрыть глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг. Повторить 8-12 раз.</p>	<p>Улучшение кровообращения, работоспособности глазных мышц.</p>
<p>11. И.П. –сидя. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, голова неподвижна. Повторить 8-12 раз.</p>	<p>Улучшение работоспособности цилиарной мышцы.</p>
<p>12. И.П. –сидя. Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в обратном направлении. Повторить 4-6 раз.</p>	<p>Улучшение работоспособности цилиарной мышцы.</p>
<p>13. И.П. –стоя. Встать на расстоянии 30-35 см от оконного стекла, на котором на уровне глаз прикреплена круглая метка диаметром 3-5 мм. Вдали на линии взора, проходящей через метку, намечается предмет для фиксации зрения. Взгляд поочередно переводится с метки на дальний предмет в течении трех минут. Упражнение проводится два раза в день в течении 2-3 недель.</p>	<p>Нормализация аккомодационной способности, снижение утомления глаз.</p>

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.В.И.Лях. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-11 классы / В.И.Лях. – М: «Просвещение» 2009
- 2.Матвеев А.П. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-11 классы. Организационно-

методические основы преподавания /А.П.Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: «Дрофа», 2006.

3. Ю.А.Афанасьев. Методическое пособие. Теория :»Возрастные особенности детского организма». Практика: «Корректирующая гимнастика для детей школьного и дошкольного возраста». / Ю.А.Афанасьев. – м., 1999
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы 2 издание. /Под редакцией И.М.Бгажноковой. Раздел «Физическая культура 5-9 классы» /А.А.Дмитриев, И Ю.Жуковин, С. И. Веневцев. - М: «Просвещение», 2005. – с. 232-277.
5. А.С Галанов. Игры которые лечат / А. С.Галанов.- – М., 2001.
6. Г.И. Гербова. Азбука здоровья. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-4 классы. / Г.И. Гербова.- Санкт - Петербург, «Образование», 1994.
7. А.А.Дмитриев. Физическая культура в специальном образовании. Учебное пособие / А.А.Дмитриев. - М: Издательский центр «Академия», 2002.
8. Коррекционные и подвижные игры для детей с нарушением в развитии /Под. Ред. Проф. Л.В.Шапковой (Коллектив авторов) - М.: «Советский спорт», 2002.
9. М.Н.Малова, Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта 4-9 классы / М.Н.Малова. - Санкт - Петербург, «Образование», 1994.
10. Л.В.Шапкова, Средства адаптивной физической культуры (методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии) / Л.В.Шапкова - М.: «Советский спорт», 2001.
11. Частные методики адаптивной физической культуры (Текст): учебник /под общей редакцией профессора Л.В.Шапковой. - М.: «Советский спорт», 2007. С.19-34; 159-228.
12. Н.А.Потапова. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры / Н.А.Потапова, Л.М.Кротова, Р.Р.Гатиатулин. – ЗАО «Издательство НЦ ЭНАС», 2005.
13. Г.А.Халемский. Коррекция нарушений осанки у школьников (методические рекомендации) / Г.А.Халемский. - Санкт – Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2000.
14. Г.А.Халемский. Программа «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» / Г.А.Халемский – Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2004.
15. Л.Н. Ростомошвили, М.М. Креминская Адаптивное физическое воспитание (Программы по физическому воспитанию детей с тяжёлыми и множественными

нарушениями в развитии) / Л.Н. Ростомошвили, М.М. Креминская - Санкт –
Петербург: НОУ «Институт специальной педагогики и психологии» 2008.