

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МР «УДОРСКИЙ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» пгт. УСОГОРСК

Рекомендована	Принята	Утверждена
методическим советом	педагогическим советом	приказом МУДО «ДДТ»
Протокол № <u>02-02/3</u>	Протокол № <u>02-01/4</u>	пгт. Усогорск
от « <u>26</u> » мая 2022 г	от 31 мая 2022 г	от 31 мая 2022 г .
		№01-07/_154

*дополнительная общеобразовательная-
дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности*

«Поверь в себя»

Возраст обучающихся: 8-14 лет
Срок реализации: 3 года обучения

Автор-составитель:
Логинова Ольга Валериевна
педагог дополнительного
образования

гп. Усогорск, 2022г

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи программы.....	7
3. Содержание программы.....	8
Учебный план.....	8
Модуль 1: 1-й год обучения.....	10
Модуль 2: 2-й год обучения.....	15
Модуль 3: 3-й год обучения.....	21
4. Планируемые результаты освоения программы.....	27
5. Оценочные материалы, формирующие систему оценивания.....	28
6. Образовательные и учебные форматы.....	30
7. Материально – техническое обеспечение программы.....	32

1. Пояснительная записка.

Общая характеристика программы.

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Поверь в себя» (далее – ДОП «Поверь в себя») определяет содержание и организацию образовательного процесса в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Дом детского творчества» пгт. Усогорск.

Содержание настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы разработано с учетом:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Постановление от 28 сентября 2020 г. n 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831).
5. Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики РК от 01.06.2018 г №214-п (п.65 правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей)
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).
8. Письмо Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».
9. Постановление администрации МР «Удорский» № 575 от 29 июня 2020 года «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей».
10. Приказ Управления образования АМР «Удорский» от 02 августа 2018 года №01-06/598 «Об организации предоставления сертификатов дополнительного образования для детей, проживающих на территории МО МР «Удорский».
11. Устав Муниципального учреждения дополнительного образования детей «Дом детского творчества» пгт. Усогорск.
12. Приказ МУДО «Дом детского творчества пгт. Усогорск от 12.02.2019 № 01-07/43 «Об утверждении ПОЛОЖЕНИЯ о разработке и утверждении дополнительных

общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в муниципальном учреждении дополнительного образования детей «Дом детского творчества» пгт. Усогорск.

Данная дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа **социально-педагогической направленности**, является модифицированной.

Образовательная область – «Физическое развитие. Здоровье».

Предмет – Физическая культура

Уровень программы – Базовый уровень

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. В настоящее время социально-экономическая ситуация в стране характеризуется ухудшением состояния здоровья детей, снижением показателей физического развития, роста функциональных нарушений заболеваемости и инвалидности. Одной из наиболее актуальных проблем учебных заведений России была и остается проблема физического воспитания детей, в том числе детей с отклонениями в состоянии здоровья.

Особое значение в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья приобретает адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации интеграции в общество.

Актуальность программы заключается в том, что очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях. У детей, обучающихся в коррекционных вспомогательных школах, снижение тонуса коры головного мозга приводит к неравномерному напряжению мышц; скованности в движениях, встречаются «стертые» двигательные нарушения. Они часто незаметны в бытовых условиях, но проявляются при физической нагрузке, особенно при выполнении сложных движений. Занятия по адаптивной физкультуре способствует улучшению их физического состояния, коррекции нарушений двигательной сферы и, в целом, социализации личности умственно отсталого ребенка.

Основные идеи, на которых базируется данная программа: для компенсации и коррекции нарушений физического развития занятия по адаптивной физической культуре помогают адаптироваться к окружающему миру, т.к. обучение разнообразным видам движений связано с развитием психофизических способностей, общением, эмоциями, познавательной и творческой деятельностью. Обучение по программе представляет собой творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию»

тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей.

Отличительные особенности программы - это оздоровление, формирование интересов, мотивов, потребностей, привычек, воспитание личности. «Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам». (И. Брехман.)

2. Календарный учебный график

МУДО «ДДТ» пгт. Усогорск организует работу с детьми в течение всего календарного года.

Продолжительность учебного года состоит из 36 недель

Адресат программы:

• возраст учащихся- разновозрастная (младший школьный возраст, подростковый возраст)

• состав обучающихся – постоянный, т.к. программа реализуется на базе специальной (коррекционной) школы – интернат, преимущественно девочки и мальчики 9 - 15 лет. Большинство детей имеют III основную группу здоровья, кроме того не исключается и обучение по программе детей-инвалидов.

• условия приема учащихся - на основании письменного заявления родителей (законных представителей). Приём заявлений и зачисление учащихся в объединение производится в течение всего учебного года

• количество обучающихся в группе согласно нормативным документам: не менее 10 человек.

Объем программы:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Общее количество часов в год
1 год	4	36	144
2 год	6	36	216
3 год	6	36	216

Формы организации образовательного процесса:

Программа по адаптивной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на три года. В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

Организационными формами являются занятия. В зависимости от образовательных задач и содержания, они могут быть разного типа:

- занятия на разучивание нового материала;
- занятия, направленные на совершенствование освоенных ранее навыков и умений (повторение пройденного материала)
- занятия смешанного типа (разучивание нового сочетается с повторением)
- занятия контрольные, учётного типа (итоги работы за определённый период).

Структура занятия разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений. Занятие подразделяется на три части:

Подготовительная - происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки

Основная - происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей

Заключительная - способствует расслаблению и улучшению восстановительных процессов организма.

Обучение упражнениям осуществляется в соответствии с принципами педагогики: сознательности и активности; систематичности и последовательности; наглядности, доступности и прочности.

Физическая нагрузка регулируется в результате изменения: количества упражнений в комплексе; числа повторений каждого упражнения; темпа движений; амплитуды движений; продолжительности отдыха между упражнениями.

Срок освоения программы: долгосрочная (3 года).

Режим занятий:

Год обучения	Продолжительность одного занятия	Периодичность занятий в неделю	Общее количество часов в неделю
1 год обучения	40 мин	2 раза по 2 часа	4 часа
2 год обучения	40 мин	3 раза по 2 часа	6 часов
3 год обучения	40 мин	3 раза по 2 часа	6 часов

При реализации программы возможно частичное применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (при условиях неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуации, при активированных днях по метеоусловиям и т.д.)

3.Цели и задачи программы.

Цель: Обеспечение всестороннего физического развития обучающихся средствами адаптивной физкультуры.

Задачи:

Обучающие:

1.Формировать необходимые знания в области физической культуры личности, здорового образа жизни.

2. Обучить основам техники движений, владению комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на организм обучающегося.

Развивающие:

1.Развивать физические способности, жизненно важные двигательные умения, навыки и качества.

2. Развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности.

3.Содействовать нормальному физическому развитию, повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Воспитательные:

1.Формировать интерес к регулярным занятиям физической культуры.

2.Формировать сознательное и активное отношение к ценности здоровья и здоровому образу жизни.

3.Воспитывать нравственные и волевые качества, в том числе организованность, ответственность за свои поступки, любознательность, активность и самостоятельность.

4. Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

4.Содержание программы. Учебный план

№	Наименование разделов (дисциплин)	Кол-во часов 1 год обучения			Кол-во часов 2 год обучения			Кол-во часов 3 год обучения			Итого		
		Всего	Т	П	Всего	Т	П	Всего	Т	П	Всего	Т	П
1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	3	1,5	1,5
2.	Корректирующие упражнения	30	5	25	50	7	43	50	7	43	130	19	111
	Упражнения на формирование правильной осанки	8	1	7	8	1	7	8	1	7	24	3	21
	Упражнения для профилактики плоскостопия	6	1	5	8	1	7	8	1	7	22	3	19
	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	6	1	5	8	1	7	8	1	7	22	3	19
	Упражнения для коррекции ходьбы	5	1	4	10	1	9	10	1	9	25	3	22
	Упражнения для коррекции бега	5	1	4	-	-	-	-	-	-	5	1	4
	Упражнения для коррекции лазания и перелазания	-	-	-	5	1	4	5	1	4	10	2	8
	Упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук	-	-	-	5	1	4	5	1	4	10	2	8
	Упражнения для коррекции дыхания	-	-	-	3	0,5	2,5	3	0,5	2,5	6	1	5
	Упражнения для профилактики зрения	-	-	-	3	0,5	2,5	3	0,5	2,5	6	1	5
3.	Лыжная ходьба: ходьба на лыжах различными способами: двухшажный ход, попеременный шаг, скользящий шаг подъем, спуски	40	2	38	60	2	58	60	2	58	160	6	154
4.	Подвижные и спортивные игры	40	2	38	72	2	70	72	2	70	184	6	178
	Игры: «Снайпер», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Гуси», «Совушка», «Кошки-мышки», «Лапта»	20	1	19	36	1	35	36	1	35	92	3	89
	Обучение технике и тактике спортивных	20	1	19	36	1	35	36	1	35	92	3	89

	игр: волейбол, мини – футбол												
5.	Упражнения с предметами	18	4	14	20	4	16	20	4	16	58	12	46
	Упражнения по метанию, освоение предметных действий с мячом	4	1	3	5	1	4	5	1	4	14	3	11
	Упражнения на гимнастической стенке	4	1	3	5	1	4	5	1	4	14	3	11
	Упражнения с обручем	5	1	4	5	1	4	5	1	4	14	3	11
	Упражнения со скакалкой	5	1	4	5	1	4	5	1	4	14	3	11
6.	Общеразвивающие упражнения	14	1	13	12	1	11	12	1	11	38	3	35
7.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	3	1,5	1,5
	Всего:	144	15	129	216	17	199	216	17	199	576	49	527

Воспитательная работа в разделе 9 ДООП

Модуль 1: 1-й год обучения

Образовательная задача модуля:

- Сформировать представление о значении, правилах, способах освоения двигательных действий в процессе занятий адаптивной физической культурой.

-

Учебные задачи (подзадачи) модуля:

- Познакомить с понятиями: «корректирующие упражнения», «плоскостопие».
- Раскрыть роль физического воспитания в процессе роста и развития человека.
- Познакомить со способами укрепления мышц, здоровья, с названиями различных упражнений, основами правильной техники в лыжной ходьбе.
- Научить соблюдать правила в подвижных играх и правила техники безопасности на занятиях.

Учебный план

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов			Форма проведения занятия
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Беседа, практические занятия
2.	Корректирующие упражнения:	30	5	25	Беседа, практические занятия
	Упражнения на формирование правильной осанки	8	1	7	Беседа, практические занятия
	Упражнения для профилактики плоскостопия	6	1	5	Беседа, практические занятия
	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	6	1	5	Беседа, практические занятия
	Упражнения для коррекции ходьбы	5	1	4	Беседа, практические занятия
	Упражнения для коррекции бега	5	1	4	Беседа, практические занятия
3.	Лыжная ходьба	40	2	38	Беседа, практические занятия
4.	Подвижные и спортивные игры	40	2	38	Беседа, практические занятия
	Игры: «Снайпер», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Гуси», «Совушка», «Кошки-мышки», «Лапта»	20	1	19	Беседа, практические занятия
	Обучение технике и тактике спортивных игр: волейбол, мини – футбол	20	1	19	Беседа, практические занятия
5.	Упражнения с предметами	18	4	14	Беседа, практические занятия
	Упражнения по метанию, освоение предметных действий с мячом	4	1	3	Беседа, практические занятия
	Упражнения на гимнастической стенке	4	1	3	Беседа, практические занятия

	Упражнения с обручем	5	1	4	Беседа, практические занятия
	Упражнения со скакалкой	5	1	4	Беседа, практические занятия
6.	Общеразвивающие упражнения	14	1	13	Беседа, практические занятия
7.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие
	Всего:	144	15	129	

Содержание

1. Вводное занятие (1 ч).

Теория (0,5 ч): Введение в образовательную программу (задачи и содержание занятий). Понятие адаптированной физкультуры, ее значение. Инструктаж по ТБ.

Практика (0,5 ч): Входящий контроль.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения на общую выносливость.

2. Упражнения на формирование правильной осанки (8 ч).

Теория (0,5 ч): Понятие осанки, виды, причины нарушения. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (7 ч): Упражнения на ориентирование в пространстве. Основная стойка. Положение рук. Ходьба по направляющим, по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма. Упражнения на шведской стенке: лазание и спуск произвольным способом. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик», «Кошечка». Упражнения на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Орешек», «Муравей». Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь», «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка». Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Елочка», «Велосипед».

3. Упражнения для профилактики плоскостопия (6 ч).

Теория (1 ч): Понятие «плоскостопие». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (5 ч): Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Лошадка», «Бег», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок».

4. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса (6 ч).

Теория (1 ч): Роль физического воспитания в процессе роста и развития человека. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (5 ч): Упражнения: «Замочек», «Дощечка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец».

5. Упражнения для коррекции ходьбы (5 ч).

Теория (1 ч): Понятие «Корректирующие упражнения». Виды корректирующих упражнений. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (4 ч): Упражнения на ориентировку в пространстве, на согласованность и ритмичность движений рук и ног, симметричность и амплитуду движений, скоростно-силовые качества.

6. Упражнения для коррекции бега (5 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Как укрепить свои мышцы». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (4 ч): Упражнения на усвоение темпа и ритма движений, на развитие выносливости, согласованности движений, на развитие скоростных качеств.

7. Лыжная ходьба (40 ч).

Теория (2 ч): Беседа по правилам техники безопасности на занятиях с лыжами. Подбор палок и лыж. Названия различных упражнений и основы правильной техники. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.

Практика (38 ч): Ходьба на лыжах различными способами: двухшажный ход, попеременный шаг, скользящий шаг подъем, спуски. Текущий контроль.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения для оценки силовых качеств.

8. Подвижные и спортивные игры (20 ч).

Теория (1 ч): Правила игры. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (19 ч): Игры: «Снайпер», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Гуси», «Совушка», «Кошки-мышки», «Лапта».

9. Подвижные и спортивные игры (20 ч).

Теория (1 ч): Основы техники и тактики в спортивных играх. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (19 ч): Обучение технике и тактике спортивных игр: волейбол, мини – футбол.

10. Упражнения по метанию, освоение предметных действий с мячом (4 ч).

Теория (1 ч): Летние и зимние виды спорта. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (3 ч): Выполнение упражнений с большими мячами (волейбольный, баскетбольный), с набивным мячом.

11. Упражнения на гимнастической стенке (4 ч).

Теория (1 ч): Виды лазания по гимнастической стенке. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (3 ч): Упражнения на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке различными способами.

12. Упражнения с обручем (5 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Гимнастика-здоровье, красота и грация». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (4 ч): Выполнение упражнений с обручем.

13. Упражнения со скакалкой (5 ч).

Теория (1 ч): Правила личной гигиены. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (4 ч): Выполнение упражнений со скакалкой.

14. Общеразвивающие упражнения (14 ч).

Теория (1 ч): Здоровые привычки - здоровый образ жизни. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (13 ч): Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.

15. Итоговое занятие (1 ч).

Теория (0,5 ч): Беседа «Спорт в летние каникулы».

Практика (0,5 ч): Промежуточная аттестация.

Форма контроля: Выполнение контрольных упражнений на координацию и быстроту двигательной реакции.

Описание контрольно-измерительных материалов.

1 –й год обучения

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
1	Уровень развития физических качеств	Практическая работа	Выполнение контрольного упражнения (бег (ходьба) в течение определенного количества времени)	Общая выносливость	Высокий- задание выполнено качественно с соблюдением техники, без нарушения правил техники безопасности Средний- задание выполнено под руководством педагога, с отклонением от техники, качество выполнения ниже требуемого. Допустимый- задание выполнено под руководством педагога, со значительными отклонениями от техники, допущены нарушения правил техники безопасности	Входящий
2	Уровень силовых качеств	Практическая работа	Выполнение контрольного упражнения (прыжок в длину с места)	Силовые возможности	Высокий- задание выполнено качественно с соблюдением техники, без нарушения правил техники безопасности Средний-	Текущий

					<p>задание выполнено под руководством педагога, с отклонением от техники, качество выполнения ниже требуемого</p> <p>Допустимый- задание выполнено под руководством педагога, со значительными отклонениями от техники, допущены нарушения правил техники безопасности</p>	
3	Уровень двигательных качеств	Практикум	Выполнение контрольных упражнений (броски и ловля теннисного мяча двумя руками)	Координация движений, ловкость, быстрота двигательной реакции	<p>Высокий- задание выполнено качественно с соблюдением техники, без нарушения правил техники безопасности</p> <p>Средний- задание выполнено под руководством педагога, с отклонением от техники, качество выполнения ниже требуемого</p> <p>Допустимый- задание выполнено под руководством педагога, со значительными отклонениями от техники, допущены нарушения правил техники безопасности</p>	Промежуточная аттестация

Модуль 2: 2-й год обучения

Образовательная задача модуля:

Скорректировать и закрепить основные двигательные навыки через выполнение упражнений на быстроту, выносливость и координацию движений.

Учебные задачи (подзадачи) модуля:

- Продолжить прививать ценностное отношение к своему здоровью.
- Продолжить формировать навыки общения и сотрудничества в коллективе.
- Закрепить интерес к занятиям адаптивной физкультурой и ЗОЖ.
- Формировать образ «здоровых» движений, ориентировочной основы действий.
- Обучить упражнениям, способствующим коррекции двигательных нарушений, дыхания, коррекции и развития мелкой моторики рук, профилактики зрения.

Учебный план

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов			Форма проведения занятия
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Беседа, практические занятия
2.	Корректирующие упражнения:	50	7	43	Беседа, практические занятия
	Упражнения на формирование правильной осанки	8	1	7	Беседа, практические занятия
	Упражнения для профилактики плоскостопия	8	1	7	Беседа, практические занятия
	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	8	1	7	Беседа, практические занятия
	Упражнения для коррекции ходьбы	10	1	9	Беседа, практические занятия
	Упражнения для коррекции лазания и перелазания	5	1	4	Беседа, практические занятия
	Упражнения для коррекции лазания и развития мелкой моторики рук	5	1	4	Беседа, практические занятия
	Упражнения для коррекции дыхания	3	0,5	2,5	Беседа, практические занятия
	Упражнения для профилактики зрения	3	0,5	2,5	Беседа, практические занятия
3.	Лыжная ходьба	60	2	58	Беседа, практические занятия
4.	Подвижные и спортивные игры	72	2	70	Беседа, практические занятия
	Игры: «Снайпер», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Гуси», «Совушка», «Кошки-мышки», «Лапта»	36	1	35	Беседа, практические занятия
	Обучение технике и тактике спортивных игр: волейбол, мини – футбол	36	1	35	Беседа, практические занятия

5.	Упражнения с предметами	20	4	16	Беседа, практические занятия
	Упражнения по метанию, освоение предметных действий с мячом	5	1	4	Беседа, практические занятия
	Упражнения на гимнастической стенке	5	1	4	Беседа, практические занятия
	Упражнения с обручем	5	1	4	Беседа, практические занятия
	Упражнения со скакалкой	5	1	4	Беседа, практические занятия
6.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11	Беседа, практические занятия
7.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие
	Всего:	216	17	199	

Содержание

1. Вводное занятие (1 ч).

Теория (0,5 ч): Задачи и содержание занятий 2 года обучения. Инструктаж по ТБ.

Практика (0,5 ч): Входящий контроль.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения на определение скоростной выносливости.

2. Упражнения на формирование правильной осанки (8 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Гигиена правильной осанки». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (7 ч): Упражнения на ориентирование в пространстве. Основная стойка. Положение рук. Ходьба по направляющим, по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма. Упражнения на шведской стенке: лазание и спуск произвольным способом. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик», «Кошечка». Упражнения на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Орешек», «Муравей». Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь», «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка». Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Елочка», «Велосипед».

3. Упражнения для профилактики плоскостопия (8 ч).

Теория (1 ч): Беседа «В гостях у доктора Пяткина». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (7 ч): Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Лошадка», «Бег», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок».

4. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса (8 ч).

Теория (1 ч): Беседа-размышление «Для чего нужна зарядка?». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (7 ч): Упражнения: «Замочек», «Дощечка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец».

5. Упражнения для коррекции ходьбы (10 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Как укрепить свои мышцы». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (9 ч): Упражнения на ориентировку в пространстве, на согласованность и ритмичность движений рук и ног, симметричность и амплитуду движений, скоростно-силовые качества.

6. Упражнения для коррекции лазания и перелазания (5 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Спорт-это здоровье». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (4 ч): Упражнения на ловкость, преодоление страха высоты, координации и согласованности движений рук и ног, пространственную ориентировку.

7. Упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук (5 ч).

Теория (1 ч): Беседа «В гостях у гигиены». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (4 ч): Метание, упражнения с мелким инвентарем (мячи, шары, флажки, ленты, кубики, игрушки).

8. Упражнения для коррекции дыхания (3 ч).

Теория (0,5 ч): Беседа "Я здоровье сберегу, сам себе я помогу".

Практика (2,5 ч): Упражнения на умение пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием, согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры.

9. Упражнения для профилактики зрения (3 ч).

Теория (0,5 ч): Беседа «Что мы знаем о глазах? Охрана зрения».

Практика (2,5 ч): Упражнения на укрепление мышц век, расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения в них.

10. Лыжная ходьба (60 ч).

Теория (2 ч): Беседа по правилам техники безопасности на занятиях с лыжами. Подбор палок и лыж. Названия различных упражнений и основы правильной техники. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.

Практика (58 ч): Ходьба на лыжах различными способами: двухшажный ход, попеременный шаг, скользящий шаг подъем, спуски. Текущий контроль.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения на определение силы мышц рук и плечевого пояса.

11. Подвижные и спортивные игры (20 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Правила игры». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (19 ч): Игры: «Снайпер», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Гуси», «Совушка», «Кошки-мышки», «Лапта».

12. Подвижные и спортивные игры (20 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Подвижные игры и игровые упражнения – увлекательная форма проведения досуга». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (19 ч): Спортивные игры: волейбол, мини – футбол.

13. Упражнения по метанию, освоение предметных действий с мячом (5 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Дух в движении» (о параолимпийцах). Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (4 ч): Выполнение упражнений с большими мячами (волейбольный, баскетбольный), с набивным мячом.

14. Упражнения на гимнастической стенке (5 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Разговоры о гимнастике». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (4 ч): Упражнения на гимнастической стенке.

15. Упражнения с обручем (5 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Режим дня: питание, отдых и сон для спортсменов. Правила личной и общественной гигиены». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (4 ч): Выполнение упражнений с обручем.

16. Упражнения со скакалкой (5 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Какая польза от прыжков со скакалкой?». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (4 ч): Выполнение упражнений со скакалкой.

17. Общеразвивающие упражнения (12 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (11 ч): Выполнение комплекса физических упражнений для утренней зарядки, физкультурминуток, занятий на развитие физических качеств, по профилактике и коррекции различных нарушений.

18. Итоговое занятие (1 ч).

Теория (0,5 ч): Беседа «Спорт в летние каникулы».

Практика (0,5 ч): Промежуточная аттестация.

Форма контроля: Выполнение контрольных упражнений на скоростную и силовую выносливость.

Описание контрольно-измерительных материалов.

2 –й год обучения

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
1	Уровень скоростных качеств	Практическая работа	Выполнение контрольного упражнения (прыжки через скакалку на двух ногах)	Скоростная выносливость, координация движений, ловкость, быстрота двигательной реакции, сила мышц ног	<p>Высокий- задание выполнено качественно с соблюдением техники, без нарушения правил техники безопасности</p> <p>Средний- задание выполнено под руководством педагога, с отклонением от техники, качество выполнения ниже требуемого.</p> <p>Допустимый- задание выполнено под руководством педагога, со значительными отклонениями от техники, допущены нарушения правил техники безопасности</p>	Входящий
2	Уровень силовых качеств	Практическая работа	Выполнение контрольного упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище))	Сила мышц рук и плечевого пояса	<p>Высокий- задание выполнено качественно с соблюдением техники, без нарушения правил техники безопасности</p> <p>Средний- задание выполнено под руководством педагога, с отклонением от техники, качество выполнения ниже требуемого</p> <p>Допустимый- задание выполнено под руководством педагога, со</p>	Текущий

					значительными отклонениями от техники, допущены нарушения правил техники безопасности	
3	Уровень скоростно-силовых качеств	Практикум	Выполнение контрольных упражнений (приседания, выполненные в произвольном темпе, и бег в течение определенного количества времени)	Скоростная выносливость, силовая выносливость	<p>Высокий- задание выполнено качественно с соблюдением техники, без нарушения правил техники безопасности</p> <p>Средний- задание выполнено под руководством педагога, с отклонением от техники, качество выполнения ниже требуемого</p> <p>Допустимый- задание выполнено под руководством педагога, со значительными отклонениями от техники, допущены нарушения правил техники безопасности</p>	Промежуточная аттестация

Модуль 3: 3-й год обучения

Образовательная задача модуля:

Совершенствовать физическую, волевую, теоретическую подготовку учащихся в области адаптивной физической культуры.

Учебные задачи (подзадачи) модуля:

- Осуществлять коррекцию физических качеств и координационных способностей, коррекцию движений, коррекцию сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений.

- Повышать представления детей о собственных возможностях, мотивацию к труду.

- Способствовать эффективной социальной реабилитации учащихся.

- Создавать предпосылки, необходимые для будущей трудовой деятельности учащихся.

Учебный план

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов			Форма проведения занятия
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Беседа, практические занятия
2.	Корректирующие упражнения:	50	7	43	Беседа, практические занятия
	Упражнения на формирование правильной осанки	8	1	7	Беседа, практические занятия
	Упражнения для профилактики плоскостопия	8	1	7	Беседа, практические занятия
	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса	8	1	7	Беседа, практические занятия
	Упражнения для коррекции ходьбы	10	1	9	Беседа, практические занятия
	Упражнения для коррекции лазания и перелазания	5	1	4	Беседа, практические занятия
	Упражнения для коррекции лазания и развития мелкой моторики рук	5	1	4	Беседа, практические занятия
	Упражнения для коррекции дыхания	3	0,5	2,5	Беседа, практические занятия
	Упражнения для профилактики зрения	3	0,5	2,5	Беседа, практические занятия
3.	Лыжная ходьба	60	2	58	Беседа, практические занятия
4.	Подвижные и спортивные игры	72	2	70	Беседа, практические занятия
	Игры: «Снайпер», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Гуси», «Совушка», «Кошки-мышки», «Лапта»	36	1	35	Беседа, практические занятия
	Обучение технике и тактике спортивных игр: волейбол,	36	1	35	Беседа, практические занятия

	мини – футбол				
5.	Упражнения с предметами	20	4	16	Беседа, практические занятия
	Упражнения по метанию, освоение предметных действий с мячом	5	1	4	Беседа, практические занятия
	Упражнения на гимнастической стенке	5	1	4	Беседа, практические занятия
	Упражнения с обручем	5	1	4	Беседа, практические занятия
	Упражнения со скакалкой	5	1	4	Беседа, практические занятия
6.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11	Беседа, практические занятия
7.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие
	Всего:	216	17	199	

Содержание

1. Вводное занятие (1 ч).

Теория (0,5 ч): Задачи и содержание занятий 3 года обучения. Инструктаж по ТБ.

Практика (0,5 ч): Входящий контроль.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения на определение скоростной и силовой выносливости.

2. Упражнения на формирование правильной осанки (8 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Сохрани осанку». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (7 ч): Упражнения на ориентирование в пространстве. Основная стойка. Положение рук. Ходьба по направляющим, по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма. Упражнения на шведской стенке: лазание и спуск произвольным способом. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кобра», «Ящерица», «Кораблик», «Лодочка», «Рыбка», «Колечко», «Мостик», «Кошечка». Упражнения на укрепление позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: «Маятник», «Морская звезда», «Лисичка», «Месяц», «Орешек», «Муравей». Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Птица», «Страус», «Летучая мышь», «Носорог», «Веточка», «Улитка», «Горка». Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Елочка», «Велосипед».

3. Упражнения для профилактики плоскостопия (8 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Способы развития физических качеств». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (7 ч): Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Лошадка», «Бег», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок».

4. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса (8 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (7 ч): Упражнения: «Замочек», «Дощечка», «Пчелка», «Мельница», «Пловец». Беседа «Как избежать болезни».

5. Упражнения для коррекции ходьбы (10 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Понятие о движении и двигательном действии, технике движения». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (9 ч): Упражнения на ориентировку в пространстве, на согласованность и ритмичность движений рук и ног, симметричность и амплитуду движений, скоростно-силовые качества.

6. Упражнения для коррекции лазания и перелазания (5 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Правила и способы освоения двигательных действий в процессе занятий». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (4 ч): Упражнения на ловкость, преодоление страха высоты, координации и согласованности движений рук и ног, пространственную ориентировку.

7. Упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук (5 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Понятие об утомлении и переутомлении». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (4 ч): Метание, упражнения с мелким инвентарем (мячи, шары, флажки, ленты, кубики, игрушки).

8. Упражнения для коррекции дыхания (3 ч).

Теория (0,5 ч): Беседа «Активный и пассивный отдых».

Практика (2,5 ч): Упражнения на умение пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием, согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры.

9. Упражнения для профилактики зрения (3 ч).

Теория (0,5 ч): Беседа «Охрана зрения».

Практика (2,5 ч): Упражнения на укрепление мышц век, расслабление мышц глаза, улучшение кровообращения в них.

10. Лыжная ходьба (60 ч).

Теория (2 ч): Беседа «Как избежать болезней». Беседа по правилам техники безопасности на занятиях с лыжами. Подбор палок и лыж. Основы правильной техники.

Практика (58 ч): Ходьба на лыжах различными способами: двухшажный ход, попеременный шаг, скользящий шаг подъем, спуски. Текущий контроль.

Форма контроля: Выполнение контрольного упражнения на определение гибкости.

11. Подвижные и спортивные игры (36 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (19 ч): Игры: «Снайпер», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Гуси», «Совушка», «Кошки-мышки», «Лапта».

12. Подвижные и спортивные игры (36ч).

Теория (1 ч): Беседа «Понятие о валеологии». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (19 ч): Спортивные игры: волейбол, мини – футбол.

13. Упражнения по метанию, освоение предметных действий с мячом (5 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Доктор Витаминович советует! ». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (4 ч): Выполнение упражнений с большими мячами (волейбольный, баскетбольный), с набивным мячом.

14. Упражнения на гимнастической стенке (5 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Мы закаляемся». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (4 ч): Упражнения на гимнастической стенке. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека.

15. Упражнения с обручем (5 ч).

Теория (1 ч): Беседа «Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение». Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (4 ч): Выполнение упражнений с обручем.

16. Упражнения со скакалкой (5 ч).

Теория (1 ч): Беседа "Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека". Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (4 ч): Выполнение упражнений со скакалкой.

17. Общеразвивающие упражнения (12 ч).

Теория (1 ч): Беседа "Сделай правильный выбор". Правила техники безопасности на занятиях.

Практика (11 ч): Выполнение комплекса физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий на развитие физических качеств, по профилактике и коррекции различных нарушений.

18. Итоговое занятие (1 ч).

Теория (0,5 ч): Беседа «Спорт в летние каникулы».

Практика (0,5 ч): Итоговая аттестация.

Форма контроля: Выполнение контрольных упражнений на координацию и быстроту двигательной реакции, скоростную и силовую выносливость.

Описание контрольно-измерительных материалов.

3 –й год обучения

№	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристика оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды аттестации
1	Уровень скоростно-силовых качеств	Практическая работа	Выполнение контрольного упражнения (подъем на скамейку определенной высоты в определенном темпе за определенное время)	Скоростная выносливость, силовая выносливость, координация движений, ловкость, быстрота двигательной реакции, сила мышц ног	<p>Высокий- задание выполнено качественно с соблюдением техники, без нарушения правил техники безопасности</p> <p>Средний- задание выполнено под руководством педагога, с отклонением от техники, качество выполнения ниже требуемого.</p> <p>Допустимый- задание выполнено под руководством педагога со значительными отклонениями от техники, допущены нарушения правил техники безопасности</p>	Входящий
2	Уровень гибкости	Практическая работа	Выполнение контрольных упражнений стоя, наклоны к ногам	Подвижность (амплитуда движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.)	<p>Высокий- задание выполнено качественно с соблюдением техники, без нарушения правил техники безопасности</p> <p>Средний- задание выполнено под руководством педагога, с отклонением от техники, качество выполнения ниже требуемого</p> <p>Допустимый- задание выполнено под руководством педагога, со значительными отклонениями от техники, допущены нарушения правил</p>	Текущий

					техники безопасности	
3	Уровень развития физических качеств	Практикум	Выполнение контрольных упражнений (бег (ходьба), прыжок в длину с места, броски и ловля мяча двумя руками, прыжки через скакалку на двух ногах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем на скамейку определенной высоты)	Скоростная выносливость, силовая выносливость, координация движений, ловкость, быстрота двигательной реакции, сила мышц ног, рук и плечевого пояса	<p>Высокий- задание выполнено качественно с соблюдением техники, без нарушения правил техники безопасности</p> <p>Средний- задание выполнено под руководством педагога, с отклонением от техники, качество выполнения ниже требуемого</p> <p>Допустимый- задание выполнено под руководством педагога, со значительными отклонениями от техники, допущены нарушения правил техники безопасности</p>	Итоговая аттестация

5. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- привитие интереса к занятиям спортом
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
- формирование коммуникативных качеств: взаимопомощи, взаимоподдержки, этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях – физического развития и физической подготовленности– владение знаниями о функциональных возможностях организма
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, готовности к преодолению трудностей
- проявление любознательность, сообразительности при выполнении разнообразных заданий, целеустремленности, настойчивости, дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физкультурной деятельности
- определение наиболее эффективных способов достижения результата
- активное участие в деятельности, контроль и оценка своих действий и действий других учащихся
- получение возможности проявления инициативы
- соотнесение своих действий и их результатов с заданными образцами, принимать оценку своей деятельности, оценивать ее, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов
- формирование умения формулировать собственное мнение и позицию, планировать свои действия, понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха, умения различать способ и результат действия
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений
- формирование эмоционально-волевых усилий к достижению цели.

Предметные результаты:

Знает:

- о роли физической культуры в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), об укреплении мышц, об условиях подвижных игр, о правилах оказания доврачебной

помощи

- о названиях различных упражнений и основах правильной техники в лыжной ходьбе, о правилах техники безопасности на занятиях
- о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Умеет:

- организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, гигиена тела)
- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- прыгать в длину с места (не менее 80 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок
- Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол, волейбол.

6.Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Учащиеся аттестуются по результатам выполнения требований данной адаптивной программы по физической культуре.

Основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию учащихся к занятиям физическими упражнениями, динамике их физических возможностей и прилежании.

Положительная оценка должна быть выставлена также учащемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания педагога, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Предметные и метапредметные результаты отслеживаются педагогом путем педагогического контроля (диагностические материалы представлены в Приложении). Диагностика уровня обученности производится системно:

- входящий педконтроль – в начале обучения по программе (предварительное выявление уровня подготовленности к выбранному виду деятельности);
- текущий контроль – осуществляется в процессе усвоения материала по теме, разделу;
- промежуточный педконтроль – осуществляется в процессе усвоения материала в конце первого полугодия каждого года обучения и после 1-го, 2-го годов обучения;
- итоговый педконтроль – осуществляется в конце третьего года обучения для проверки знаний, умений и навыков по общеобразовательной программе.

В процессе обучения применяются различные методы диагностики результативности образовательного процесса. Все результаты диагностики фиксируются в таблицах. По полученным данным составляется характеристика, произошедших в ходе обучения, изменений.

Показатели оценивания:

Общую выносливость учащегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное учащимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись двумя ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, учащийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Координация, быстрота двигательной реакции. Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Скоростная выносливость. Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Силовая выносливость. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств см. в Приложении.

7. Образовательные и учебные форматы

Формы организации образовательного процесса:

Программа по адаптивной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на три года. В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

Организационными формами являются занятия. В зависимости от образовательных задач и содержания, они могут быть разного типа:

- занятия на разучивание нового материала;
- занятия, направленные на совершенствование освоенных ранее навыков и умений (повторение пройденного материала)
- занятия смешанного типа (разучивание нового сочетается с повторением)
- занятия контрольные, учётного типа (итоги работы за определённый период).

Структура занятия разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений. Занятие подразделяется на три части:

Подготовительная - происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки

Основная - происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей

Заключительная - способствует расслаблению и улучшению восстановительных процессов организма.

Обучение упражнениям осуществляется в соответствии с принципами педагогики: сознательности и активности; систематичности и последовательности; наглядности, доступности и прочности.

Физическая нагрузка регулируется в результате изменения: количества упражнений в комплексе; числа повторений каждого упражнения; темпа движений; амплитуды движений; продолжительности отдыха между упражнениями.

Методические материалы:

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, оптимальной нагрузки и индивидуальных особенностей обучающихся.

Организация и проведение занятий с обучающимися по адаптированной физкультуре намного сложнее, чем со здоровыми детьми: здесь собираются ребята из разных классов, разного пола и возраста, с различными недугами.

В своей работе широко используются такие современные образовательные технологии и методики:

- **здоровьесберегающие технологии** (создаю при обучении максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья детей) активно использую возможности современных информационно-коммуникативных технологий;
- **метод дистанционного управления** (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;
- **метод наглядности** занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

➤ **метод стимулирования двигательных действий.** Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

➤ **метод практических упражнений** основан на двигательной деятельности учащихся. Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;

- выполнение движения в облегчённых условиях;

- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений - гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);

- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),

- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),

- использование имитационных упражнений, подражательные упражнения,

- использование при ходьбе, беге лидера,

- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,

- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),

- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),

- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),

- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,

- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

➤ **игровой метод.** При обучении детей с ослабленным здоровьем наиболее важным является игровой метод занятий. Особую роль игра выполняет как средство терапии. Именно игра дала второе дыхание принципу мобилизации, открытому великим русским ученым И.П. Павловым. Психологи и педагоги используют игры для восстановления равновесия сил, для улучшения здоровья детей. Лечение игрой – серьезная перспектива лечебной и обычной педагогики, так как игра может быть и должна быть использована для преодоления различного рода трудностей, возникающих у ребенка в общении с окружающими, в учении и повседневном поведении. Игра стимулирует в ребенке органы, ранее бездействовавшие, и тем самым восстанавливает равновесие его сил. Природа как бы специально предоставила человеку длительный период детства, чтобы в игре он развивал свои важные для жизни органы и функции. Терапевтическая

функция игры включает в себя релаксационную: снятие или уменьшение эмоционального, физического, интеллектуального напряжения, вызванного нагрузкой на нервную систему.

8. Материально – техническое обеспечение программы

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал СКШ-и №8 с.Кослан, оснащенный всеми необходимыми материалами для педагога и учащихся.

Спортзал имеет хорошее естественное и искусственное освещение, соответствующее санитарно - эпидемиологическим нормативам для данного вида деятельности; гимнастические стенки; разметки на полу.

Инвентарь: мячи (13 шт), гимнастические коврики (13 шт), гимнастические палки (13 шт), скакалки (13 шт), обручи (13 шт), лыжи (13 пар), лыжные палки (13 пар), лыжные ботинки (13 пар), мяч футбольный (2 шт).

9. Система воспитательной работы в объединении.

План воспитательной работы

1. Задачи воспитательной работы в объединении:

- создание условий для формирования морально-волевых качеств, устойчивости к отрицательному моральному воздействию;
- воспитание готовности и способности к самостоятельной, ответственной деятельности;
- содействие в осознанном проявлении обучающимися гражданственности, бережном отношении к традициям и культуре народов России и своего края;
- развитие системы отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

2. Ожидаемые результаты воспитания:

- обучающимися усвоены нормы поведения в соответствии с нравственными нормами общества, стремления к самообразованию и самосовершенствованию;
- обучающиеся демонстрируют такие качества как самостоятельность, дисциплинированность, ответственность за общий результат, уважение к мнению другого человека;
- проявляться гражданственность, заинтересованность в изучении исторического прошлого, забота о будущем родного края, природы; осознанность в бережном отношении к традициям и культуре народов России и малой родины.

Календарный план воспитательной работы

Составляется на основании Плана мероприятий образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, запланированных к проведению в Республике Коми

Основные направления работы

- СК (социокультурное)
- ГП (гражданско-патриотическое)
- ДН (духовно-нравственное).
- П (правовое)
- ЭЖ (экологическое)
- КСО (культура семейных отношений)
- ЗОЖ (здоровый образ жизни)
- Б (безопасность)
- С – самоуправление

Обратить внимание и учесть участие в акциях в рамках «Дней единых действий»: «Георгиевская Ленточка», «День Победы», «Свеча Памяти», «Красная гвоздика», «День Неизвестного солдата», «День Героев Отечества»

Мероприятия	для заметок
сентябрь	
Межведомственная профилактическая операция "Подросток"	
Неделя безопасности дорожного движения	
День солидарности в борьбе с терроризмом	
Всероссийская акция «Зелёная Россия»	
октябрь	
Всемирный день защиты животных	
День учителя	
День пожилых людей	
«Экология и энергосбережение» в рамках Всероссийского фестиваля энергосбережения ВместеЯрче	
Всероссийский урок безопасности учащихся в сети интернет	
День Отца	
ноябрь	
Неделя правовых знаний:	
День народного единства	
Международный день толерантности	
День государственного флага Республики Коми	
День Матери	
декабрь	
Всемирный день борьбы со СПИДом	
Международный день инвалидов	
День Неизвестного солдата	
День Героев Отечества	
День Добровольца	
День конституции Российской Федерации	
Новогодние праздники:	
январь	
Дню снятия блокады Ленинграда	
День заповедников и национальных парков России	
февраль	
День российской науки	
День защитника Отечества	
Международный день родного языка	
День памяти о россиянах, выполнявших служебный долг за пределами Отечества	
День Конституции Республики Коми	
март	
Международный женский день:	
Неделя детской и юношеской книги	
Международная экологическая акция	
День воссоединения Крыма и России	
День местного самоуправления	
апрель	

День космонавтики. Гагаринский урок «Космос – это мы»	
Акция «Весенняя неделя Добра»	
май	
День Победы	
День семьи	
День Пионерии	
Международный День музея	
День славянской письменности и культуры	
июнь	
День защиты детей	
День России	
День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативная база:

1. Закон РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (2009г.).
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Литература для педагога:

1. Г.И.Погадаев, Г.Ю. Торынова, Р.Я. Шитова, Е.Н. Литвинов «Методика физического воспитания учащихся 1-4 кл.». Пособие для учителя. – М. Просвещение, 1997.
2. Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе». Методическое пособие.- М. 2001.
3. «Азбука здоровья». Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта. -Санкт-Петербург. 1994.
4. О.В. Белоножкина «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе». (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы). – Волгоград. 2006.
5. С.П. Евсеева «Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры». – М. 2003.

Литература для учащихся:

1. Болонов Г.П. «Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения. Программа закаливания, оздоровления, организаций игр, секций, досуга». – М. 2003.
2. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей». – М. 2002.
3. Коданев М.И. «Интересная гимнастика». – Сыктывкар. 1993.
4. Корректирующая гимнастика – Удора. 2000г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	высокий	средний	допустимый	высокий	средний	допустимый
Бег 30 м, секунд	5.2	5.7	6.3	5.6	5.9	6.4
Бег 60 м, секунд	10,2	10,8	11,3	10,4	11,0	11,5
Прыжки в длину с места	180	150	130	165	135	120
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	16	10	5	13	8	4
Наклоны вперед из положения стоя	10+	5	2	12+	7	4
Подъем туловища из положения лежа на спине	30	25	15	25	15	10
Прыжок на скакалке, 60 сек	60	40	20	70	50	30
Бросок и ловля теннисного мяча двумя руками	25	20	15	20	15	10
Подъем на скамейку, 60 сек	20	15	10	20	15	10
Приседания	100	70	40	90	60	30

2.Общеразвивающие упражнения.

Используемые комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов на развитие физических качеств.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

3.Коррекционно-развивающие упражнения.

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по ориентирам; несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см;

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу. Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Элементы спортивных игр

На материале лёгкой атлетики- совершенствование индивидуальной техники в беге, прыжках в длину и высоту; метание набивного мяча.

На материале баскетбола -ловля и передача мяча 2 руками от груди на месте; ведение мяча в высокой и средней стойке, на месте и в движении;

На материале волейбола -приём, подача и передача мяча.

4.Примерный комплекс дыхательных упражнений

Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

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

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

5.Упражнения на координацию.

Упражнение 1. Пространство

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

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

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

Упражнение 3. Дуновение ветра

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

Упражнение 4. Полсвета

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

Упражнение 5. Палочник

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

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

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

Упражнение 7. Уголок

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

Упражнение 8. Журавль

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

Упражнение 12. Неваляшка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 17. Краб

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

6. Упражнения для мышц пресс

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

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

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

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

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