

Пояснительная записка

Модифицированная адаптированная программа «Аэробика для детей с ОВЗ» имеет **физкультурно – спортивную направленность**, составлена на основании методического пособия «Основы адаптивной физической культуры» Бегидова Т.П. Москва 2020 г. Она способствует удовлетворению потребностей детей с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлению, укреплению и поддержания здоровья, личностного развития, социализации в общество.

Дополнительная общеобразовательная программа «Аэробика для детей с ОВЗ» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г № 196),

Устав МКУДО ДДТ Омутнинского района, правила внутреннего распорядка обучающихся, локальные акты.

Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Программа «Аэробика для детей ОВЗ» одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с ограниченными возможностями и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в общество. Программа позволит детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной аэробики. Под влиянием физических упражнений будут активизировать физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье.

Кроме того, данная программа способствует привлечению обучающихся к регулярным занятиям адаптивной аэробики, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни и ориентироваться в окружающем мире.

Отличительная особенность программы в том, что она рассчитана на индивидуальное обучение и развитие каждого ребенка по всем разделам программы. На каждого обучающегося составляется индивидуальный план работы. Программа предусматривает теоретическую, физическую, техническую подготовку.

Программа «Аэробика для детей с ОВЗ» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Новизна заключается в том, что в содержании программы включены корректирующие и рекреационные упражнения: с предметами и без предметов: бросания и ловли мячей, прыжков, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений.

Адресат программы.

Программа разработана с учетом рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии, индивидуальной программы реабилитации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, для детей с врождённым нарушением опорно-двигательного аппарата, спастическим тетрапарезом, монопарезом, парапарезом, дети с умственной отсталостью и дети-Дауны, дети с диагнозом РДА (Ранний детский аутизм), варусной деформации нижней конечности, а так же, дети с заболеванием ДЦП (детский церебральный паралич) в возрасте от 5 до 17 лет. (Характеристика обучающихся в приложении 1).

Все эти дети – инвалиды детства, и одной из самых актуальных проблем в их жизни являются трудности социальной адаптации. На каждое заболевание ребенка составлена Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов (приложение 2)

Срок освоения программы – 2 года (216 часов)

Форма обучения – очная

Уровень программы - базовый

Особенности организации образовательного процесса – групповые и индивидуальные занятия . К занятиям допускаются дети со справкой МСЭ(МСЭК), ПМПК, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача. Группы формируются с учетом возраста, уровня физической подготовленности и заболевания детей.

Режим занятий: занятия проводятся

1-й год- 3 раза в неделю по 1 часу, 2-3 человека в группе или индивидуально для каждого ребенка по 1 часу.

2-й год- 3 раза в неделю, по 1 часу.

Цель:

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья через занятия адаптивной аэробикой

Задачи программы:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
4. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
5. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья детей.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Программа составлена с учетом принципов, среди которых возможно выделить: учет индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся с ОВЗ; систематичность и последовательность, уход от жесткого регламентирования обучения; создание развивающей предметной среды, моделирующей содержание детской деятельности и инициирующей ее; использование многообразных форм организации обучения; обеспечение двигательной активности детей; создание эмоционально значимых для детей ситуаций, выделение в качестве ведущей диалоговой формы общения педагога и ребенка, детей между собой, что формирует уважение, доверие и совместное творчество.

Учебный план для детей с заболеванием ДЦП (детский церебральный паралич)

№	Названия раздела. Темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Правила безопасности	1	-	-	Наблюдение педагога
2.	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям	1	-	1	Наблюдение педагога
3.	Упражнения на укрепление брюшного пресса	17	1	16	Наблюдение педагога
4.	Упражнения на укрепление передней и задней поверхности бедра	18	1	17	Наблюдение педагога
5.	Упражнения на	18	1	17	Наблюдение

	укрепление ягодичной мышцы				педагога
6.	Упражнения на укрепление спины, шеи (комплекс)	18	1	17	Наблюдение педагога
7.	Упражнения на укрепление рук	17	1	16	Наблюдение педагога
8.	Аэробные упражнения на тренажерах	17	1	16	Наблюдение педагога
9.	Диагностика	1	-	-	Контрольные упражнения
Итого: 108 ч					

Тема №1: Введение в программу .Правила безопасности.

Теоретические основы по время занятий.

Тема №2: Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям.

Диагностика по контрольным упражнениям.

Тема №3: Упражнения на укрепление брюшного пресса

Правила техники выполнения упражнений на пресс; скручивание, прямая мышца пресса, косые мышцы пресса, поперечная мышца пресса.

Теория: основные правила техники выполнения упражнений на пресс.

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на пресс

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №4: Упражнение на укрепление передней и задней поверхности бедра.

Правила техники выполнения упражнений на переднюю и заднюю поверхность бедра.

Теория: основные правила техники выполнения упражнений на переднюю и заднюю поверхность бедра

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на переднюю и заднюю поверхность бедра.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №5: Упражнение на укрепление ягодичной мышцы.

Правила техники выполнения упражнений на ягодичную мышцу; малая, средняя, большая и грушевидная мышца.

Теория: основные правила техники выполнения упражнений на ягодичную мышцу

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на ягодичную мышцу.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №6: Упражнения на укрепление мышц спины и шеи.

Правила техники выполнения упражнений на мышцы спины и шеи; трапецевидная мышца спины, широчайшая мышца спины, большая ромбовидная мышца спины.

Теория: основные правила техники выполнения упражнений на мышцы спины и шеи.

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на мышцы спины и шеи.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №7: Упражнения на укрепление рук

Правила техники выполнения упражнений на укрепление рук; бицепс, трицепс.

Теория: основные правила техники выполнения упражнений на укрепление рук

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на укрепление рук.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №8

Аэробные упражнения на тренажерах.

Правила техники выполнения аэробных упражнений на тренажерах

Теория: основные правила техники выполнения аэробных упражнений на тренажерах

Практика: самостоятельное выполнение аэробных упражнений на тренажерах (подсчет пульса, анамнез своего состояния, темп нагрузки от своего состояния).

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №9 Диагностика(приложение 4).

Выполнение контрольных упражнений.

2 год обучения

№	Названия раздела. Темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Правила безопасности	1	1	-	Наблюдение педагога
2.	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям	1	-	1	Наблюдение педагога
3.	Разучивание комплекса упражнений	17	1	16	Наблюдение педагога

	брюшного пресса на петлях TRX				
4.	Разучивание комплекса упражнений на переднюю и заднюю поверхность бедра на петлях TRX	18	1	17	Наблюдение педагога
5.	Разучивание комплекса упражнений ягодичной мышцы на петлях TRX	18	1	17	Наблюдение педагога
6.	Разучивание комплекса упражнений на укрепление спины, шеи на петлях TRX	18	1	17	Наблюдение педагога
7.	Разучивание комплекса упражнений укрепление рук на петлях TRX	17	1	16	Наблюдение педагога
8.	Аэробные упражнения на тренажерах	17	1	16	Наблюдение педагога
9.	Диагностика				Контрольные упражнения
Итого 108 ч					

Тема №1: Введение в программу .Правила безопасности.

Теоретические основы по время занятий.

Тема №2: Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям.

Диагностика по контрольным упражнениям.

Тема №3: Комплекс упражнений на укрепление брюшного пресса на петлях TRX

Правила техники выполнения упражнений на пресс на петлях TRX; скручивание, прямая мышца пресса, косые мышцы пресса, поперечная мышца пресса.

Теория: основные правила техники выполнения упражнений на пресс на петлях TRX.

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на пресс на петлях TRX.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №4: Комплекс упражнений на укрепление передней и задней поверхности бедра на петлях TRX.

Правила техники выполнения упражнений на переднюю и заднюю поверхность бедра на петлях TRX.

Теория: основные правила техники выполнения упражнений на переднюю и заднюю поверхность бедра на петлях TRX

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на переднюю и заднюю поверхность бедра на петлях TRX.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №5: Комплекс упражнений на укрепление ягодичной мышцы на петлях TRX.

Правила техники выполнения упражнений на ягодичную мышцу на петлях TRX; малая, средняя, большая и грушевидная мышца.

Теория: основные правила техники выполнения упражнений на ягодичную мышцу на петлях TRX.

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на ягодичную мышцу на петлях TRX.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №6: Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и шеи на петлях TRX.

Правила техники выполнения упражнений на мышцы спины и шеи на петлях TRX; трапецевидная мышца спины, широчайшая мышца спины, большая ромбовидная мышца спины.

Теория: основные правила техники выполнения упражнений на мышцы спины и шеи на петлях TRX .

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на мышцы спины и шеи.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №7: Комплекс упражнений на укрепление рук на петлях TRX.

Правила техники выполнения комплекса упражнений на укрепление рук; бицепс, трицепс на петлях TRX.

Теория: основные правила техники выполнения комплекса упражнений на укрепление рук на петлях TRX.

Практика: самостоятельное выполнение комплекса упражнений на укрепление рук на петлях TRX.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №8 Аэробные упражнения на тренажерах.

Правила техники выполнения аэробных упражнений на тренажерах

Теория: основные правила техники выполнения аэробных упражнений на тренажерах

Практика: самостоятельное выполнение аэробных упражнений на тренажерах (подсчет пульса, анамнез своего состояния, темп нагрузки от своего состояния).

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №9 Диагностика (приложение 4)

Выполнение контрольных упражнений.

Дети с заболеванием аутизм, умственная отсталость

№	Названия раздела. Темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Правила безопасности	1	1	-	Наблюдение педагога
2.	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям	1	-	1	Наблюдение педагога
3.	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, спины в игровой форме вовлекая спортивный инвентарь(мяч, обруч, гимнастическая палка)	22	1	21	Наблюдение педагога
4.	Упражнения на развитие выносливости и координации	21	1	20	Наблюдение педагога
5.	Силовые упражнения для рук, ног и спины	21	1	20	
6.	Упражнения на гибкость	21	1	20	Наблюдение педагога
7.	Дыхательные упражнения	20	1	19	Наблюдение педагога
8.	Диагностика	1			Контрольные упражнения
Итого 108 ч					

Тема №1: Введение в программу .Правила безопасности.

Теоретические основы по время занятий.

Тема №2: Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям.

Диагностика по контрольным упражнениям.

Тема №3: Общеразвивающие упражнения для рук, ног, спины в игровой форме вовлекая спортивный инвентарь(мяч, обруч, гимнастическая палка).

Правила выполнения техники общеразвивающих упражнений рук, ног и спины со спортивным инвентарем.

Теория: основные правила техники выполнения общеразвивающих упражнений рук, ног, спины со спортивным инвентарем.

Практика: самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений рук, ног и спины со спортивным инвентарем.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема № 3: Упражнения на развитие выносливости и координации.

Правила выполнения техники упражнений на развитие выносливости и координации.

Теория: основные правила выполнения упражнений на развитие выносливости и координации.

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на развитие выносливости и координации.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема № 5: Силовые упражнения для ног, рук и спины.

Правила выполнения техники силовых упражнений рук, ног и спины.

Теория: основные правила выполнения силовых упражнений рук, ног и спины.

Практика: самостоятельное выполнение силовых упражнений рук, ног и спины.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема№6: Упражнения на гибкость.

Правила выполнения техники упражнений на гибкость.

Теория: основные правила выполнения упражнений на гибкость.

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на гибкость.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема№7: Дыхательные упражнения.

Правила выполнения техники дыхательных упражнений.

Теория: основные правила выполнения дыхательных упражнений.

Практика: самостоятельное выполнение дыхательных упражнений.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №8: Диагностика. (приложение 4)

Выполнение контрольных упражнений

2 год обучения

№	Названия раздела. Темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Правила безопасности	1	1	-	Наблюдение педагога
2.	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям	1	-	1	Наблюдение педагога
3.	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, спины стиль Табата	22	1	21	Наблюдение педагога
4.	Упражнения на развитие выносливости и координации на снарядах (шведская стенка, бревно, скалодром.	21	1	20	Наблюдение педагога
5.	Силовые упражнения для рук, ног и спины с инвентарем	21	1	20	Наблюдение педагога
6.	Упражнения на гибкость с эспандерами	21	1	20	Наблюдение педагога
7.	Дыхательные упражнения	20	1	19	Наблюдение педагога
8.	Диагностика	1			Контрольные упражнения
Итого 108 ч					

Тема №1: Введение в программу .Правила безопасности.

Теоретические основы по время занятий.

Тема №2: Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям.

Диагностика по контрольным упражнениям.

Тема №3: Общеразвивающие упражнения для рук, ног, спины в стиле Табата .

Правила выполнения техники общеразвивающих упражнений рук, ног и спины в стиле Табата.

Теория: основные правила техники выполнения общеразвивающих упражнений рук, ног, спины в стиле Табата.

Практика: самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений рук, ног и спины в стиле Табата.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема № 3: Упражнения на развитие выносливости и координации на снарядах (шведская стенка, бревно, скалодром).

Правила выполнения техники упражнений на развитие выносливости и координации на снарядах.

Теория: основные правила выполнения упражнений на развитие выносливости и координации на снарядах.

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на развитие выносливости и координации на снарядах.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема № 5: Силовые упражнения для ног, рук и спины с инвентарем(гантели, бодибар).

Правила выполнения техники силовых упражнений рук, ног и спины инвентарем.

Теория: основные правила выполнения силовых упражнений рук, ног и спины с инвентарем.

Практика: самостоятельное выполнение силовых упражнений рук, ног и спины с инвентарем.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №6: Упражнения на гибкость с эспандером.

Правила выполнения техники упражнений на гибкость с эспандером.

Теория: основные правила выполнения упражнений на гибкость с эспандером.

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на гибкость с эспандером.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №7: Дыхательные упражнения в игровой форме.

Правила выполнения техники дыхательных упражнений.

Теория: основные правила выполнения дыхательных упражнений.

Практика: самостоятельное выполнение дыхательных упражнений.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №8: Диагностика (приложение 4)

Выполнение контрольных упражнений.

Дети с заболеванием : Монопарез, парапарез, тетрапарез.

№	Названия раздела. Темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу.	1	1	-	Наблюдение

	Правила безопасности				педагога
2.	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям	1	-	1	Наблюдение педагога
3.	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, спины на снаряде (шведская стенка)	22	1	21	Наблюдение педагога
4.	Упражнения на развитие выносливости и координации	21	1	20	Наблюдение педагога
5.	Силовые упражнения для рук, ног и спины с утяжелителями(0.5 кг)	21	1	20	Наблюдение педагога
6.	Упражнения на гибкость с фитнес резинками	21	1	20	Наблюдение педагога
7.	Упражнение на расслабление (миофасциальный релиз)	20	1	19	Наблюдение педагога
8.	Диагностика	1			Контрольные упражнения
Итого 108 ч					

Тема №1: Введение в программу .Правила безопасности.

Теоретические основы по время занятий.

Тема №2: Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям.

Диагностика по контрольным упражнениям.

Тема №3: Общеразвивающие упражнения для рук, ног, спины на снаряде (шведская стенка) .

Правила выполнения техники общеразвивающих упражнений рук, ног и спины на снаряде.

Теория: основные правила техники выполнения общеразвивающих упражнений рук, ног, спины на снаряде.

Практика: самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений рук, ног и спины на снаряде.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема № 3: Упражнения на развитие выносливости и координации.

Правила выполнения техники упражнений на развитие выносливости и координации .

Теория: основные правила выполнения упражнений на развитие выносливости и координации .

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на развитие выносливости и координации .

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема № 5: Силовые упражнения для ног, рук и спины с утяжелителями(0,5 кг).

Правила выполнения техники силовых упражнений рук, ног и спины с утяжелителями.

Теория: основные правила выполнения силовых упражнений рук, ног и спины с утяжелителями.

Практика: самостоятельное выполнение силовых упражнений рук, ног и спины с утяжелителями.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №6: Упражнения на гибкость с фитнес резинками.

Правила выполнения техники упражнений на гибкость с фитнес резинками.

Теория: основные правила выполнения упражнений на гибкость с фитнес резинками.

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на гибкость с фитнес резинками.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №7: Упражнения на расслабление(миофасциальный релиз) .

Правила выполнения техники упражнений на расслабление.

Теория: основные правила выполнения упражнений на расслабление.

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на расслабление.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №8: Диагностика (приложение 4)

Выполнение контрольных упражнений

2 год обучения

№	Названия раздела. Темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Правила безопасности	1	1	-	Наблюдение педагога
2.	Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям	1	-	1	Наблюдение педагога
3.	Упражнения для рук, ног, спины с предметами(фитбол, мяч, гимнастическая палка, резинки)	22	1	21	Наблюдение педагога
4.	Упражнения на развитие выносливости и координации на	21	1	20	Наблюдение педагога

	скалодроме				
5.	Силовые упражнения для рук, ног и спины с утяжелителями(0.5 - 1 кг)	21	1	20	Наблюдение педагога
6.	Упражнения на гибкость с элементами йоги	21	1	20	Наблюдение педагога
7.	Упражнение на расслабление (миофасциальный релиз)	20	1	19	Наблюдение педагога
8.	Диагностика	1			Контрольные упражнения
Итого 108 ч					

Тема №1: Введение в программу .Правила безопасности.

Теоретические основы по время занятий.

Тема №2: Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям.

Диагностика по контрольным упражнениям.

Тема №3: Общеразвивающие упражнения для рук, ног, спины с предметами (фитбол, гимнастическая палка, фитнес резинки) .

Правила выполнения техники общеразвивающих упражнений рук, ног и спины с предметами.

Теория: основные правила техники выполнения общеразвивающих упражнений рук, ног, спины с предметами.

Практика: самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений рук, ног и спины с предметами.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема № 4: Упражнения на развитие выносливости и координации на скалодроме.

Правила выполнения техники упражнений на развитие выносливости и координации на скалодроме .

Теория: основные правила выполнения упражнений на развитие выносливости и координации на скалодроме .

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на развитие выносливости и координации на скалодроме .

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема № 5: Силовые упражнения для ног, рук и спины с утяжелителями(0,5-1 кг).

Правила выполнения техники силовых упражнений рук, ног и спины с утяжелителями.

Теория: основные правила выполнения силовых упражнений рук, ног и спины с утяжелителями.

Практика: самостоятельное выполнение силовых упражнений рук, ног и спины с утяжелителями.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №6: Упражнения на гибкость с элементами йоги.

Правила выполнения техники упражнений на гибкость с элементами йоги.

Теория: основные правила выполнения упражнений на гибкость с элементами йоги.

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на гибкость с элементами йоги.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №7: Упражнения на расслабление (миофасциальный релиз) .

Правила выполнения техники упражнений на расслабление.

Теория: основные правила выполнения упражнений на расслабление.

Практика: самостоятельное выполнение упражнений на расслабление.

Форма контроля: наблюдение педагога, обсуждение ошибок.

Тема №8: Диагностика (приложение 4)

Выполнение контрольных упражнений.

Планируемые результаты:

Метапредметные :

- уметь правильно выполнять физические упражнения.
- уметь ориентироваться в схеме собственного тела.
- уметь различать темп упражнений.

Предметные:

- владеть словарным запасом.
- владеть мотивацией к здоровому образу жизни.
- владеть навыками общения в группе.

Личностные :

- знать основы закаливания.
- знать технику выполнения упражнений.
- знать основы здорового образа жизни.

Формами подведения итогов: реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходим кабинет со специальным оборудованием:

- 1.Фитбольный мяч диаметр 65 см
- 2.Гимнастические палки
- 3.Обручи
- 4.Гимнастические/фитнес резинки
- 5.Массажные мячи
- 6.Мячи
- 7.Шведская стенка
- 8.Гимнастические коврики
- 9.Массажные коврики
- 10.Гантели 0.5 кг-1кг
- 11.Утяжелители 0.5-1 кг
- 12.Степ – платформа
- 13.Ролик для пресса
- 14.секундомер
- 15.кегли
16. Тренажер велоэллипсоид
17. Тренажер велосипед
- 18.Скамья для пресса.
19. петли TRX.
20. эспандеры
21. скалодром

Методические материалы.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с педагогами и родителями.

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

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

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

Список литературы:

1. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
2. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «АСАДЕМА», М., 2008.
3. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2009.
4. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2010.
5. Педагогика / Под ред. В.А. Слостёнина. - М., 2010.
6. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2008.
7. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2014.
8. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2013.
9. Морозова, Л.В., Мельникова Т.И., Виноградова О.П. «Классическая аэробика»: Учебное пособие [Текст] / Л.В.Морозова., Т.И. Мельникова., О.П. Виноградова. М: ООО Бук, 2017- 90 с.
10. Матвеев, А.П., Петрова , Т.В. Справочник работника физической культуры и спорта [Текст] / А.П.Матвеев., Т.В.Петрова. – М.:Дрофа, 2014.- 14-16 с.
11. Морозов, Н.В., Туревский, И.М. Физическая культура в школе [Текст] / Н.В.Морозов., И.М.Туревский. – М.: «Аэробика в школе», 2016.- 64 с.
12. Мякинченко, Е.Б., Шестакова, М.П. Аэробика.Теория и методика проведения занятий [Текст] / Е.Б.Мякинченко., М.П.Шестакова. – М.: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры, 2009.- 74 с.
13. Напалков, Г.Д. Физическая культура в школе [Текст] / Н.В.Морозов., Г.Д.Напалков. – М.: «Оздоровительная аэробика», 2016.- 64 с.
14. Пармузина, Ю.В. Основы фитнес-аэробики [Текст] / Ю.В. Пармузина.- М.: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2011.-253с.
15. Пшеничникова, М.Г. Адаптация к физической нагрузке//Физиология адаптационных процессов [Текст] / М.Г. Пшеничникова. - М: 1989-300 с.
16. Селуянов В.Н. Технология физической оздоровительной культуры. [Текст] / В.Н. Селуянов. – М: СпортАкадемПресс,2011.-199 с.
17. Смирнова, Н.Г.,Бочкарева, Н.И. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие [Текст] / Н.Г.Смирнова., Н.И.Бочкарева. – М: Кемерово, 2008.-112 с
18. Тебеньков, Л.А. Стретчинг + пилатес = здоровье [Текст] / Л.А. Тебеньков – М.: Феникс, 2016. – 98 с.

19. Тумашева, А. А. Анатомия физических упражнений [Текст] / А.А. Тумашева, С.В. Старикова, М.Д. Дудик. - СПб.: Речь, 2017 – 464с.
20. Харвест, М. Йога пять минут в день и вы в отличной форме [Текст] / М. Харвест – М.: Феникс, 2016. – 64 с.
21. Холодов, Ж.К., Едемская Т.А. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, Т.А. Едемская – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО, 2018. – 127 с.
22. Хорошавин, С.Б. Методика обучения аэробики и основные ее направления. Режим доступа <https://studbooks.net/744103/turizm/>
23. Шилкова, И.К. Здоровьеформирующее физическое развитие: Текст] / И.К. Шилкова // Пособие для педагогов шк. Учереждений- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2016. - 336с.
24. Шмакова, В.Д .Степ-аэробика [Текст] / В.Д. Шмакова – М.: Лабиринт Пресс, 2016. – 256 с.
25. Яных, Е.Л., Захаркина,В.А. .Степ-аэробика [Текст] / Е.Л. Яных, ЗахаркинаВ.А. – М.: Лабиринт Пресс, 2016. – 115 с.

«Интернет ресурсы:

1. <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200901302><http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/uchebno-metodicheskoe-posobie-osnovy-sportivnoy-trenirovki> Школьная книга», 2010.
2. <http://www.yogaways.info/bebiyog1all.shtml>
3. <http://xreferat.ru/103/3249-1-metodika-obucheniya-doshkol-nikov-elementamsportivnym-igr-ovladienie-elementami-igry-v-basketbol-det-mi-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html>
4. https://pioner72.ru/uploads/ckeditor/attachments/1338/Paraklajmbing___adaptivnoe_skalolazanie_dlya_detej_s_OVZ.pdf

Краткое содержание упражнений для детей с заболеванием ОДА

И.П - руки вперёд, ладони вниз. Движение кистями вверх, вниз, внутрь, наружу.

И.П - руки вперёд, ладони внутрь. Движение кистями вверх, вниз, внутрь, наружу, в лучезапястном суставе.

И.П. - руки вперёд. Круговые движения в лучезапястных суставах, в локтевых и плечевых суставах.

И.П. - руки на пояс. Повороты туловища налево и направо с различным положением рук (в стороны, вверх).

И.П. - руки за голову. Круговые движения туловищем.

И.П. - руки к плечам. Круговые движения тазом влево и вправо.

И.П. - полуприсед, руки на колени. Отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

И.П. - основная стойка. Наклон влево, вправо.

И.П. - руки вверх в стороны. Наклоны вперёд до касания пола руками.

И.П. - лёжа на спине, руки вверх. Наклоны вперёд, руки к носкам.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса выполняются из самых разнообразных исходных положений (стоя, упор присев, лёжа, в висе, стоя на коленях и т. д.). Движения в стороны, вверх, назад вперёд осуществляются как прямыми руками, так и согнутыми в локтевых суставах. Упражнения для рук и плечевого пояса могут широко использоваться в сочетании с упражнениями для других мышечных групп (ног и туловища и т. д.).

Упражнения для мышц шеи - это в основном наклоны головы вперёд, назад, в стороны, повороты головы и вращательные движения.

Упражнения для мышц ног должны подбираться с учётом всех мышечных групп, выполняющих сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а также отведения и приведения бёдрами. Это различные движения прямыми и согнутыми ногами, выпады вперёд, в стороны, назад, поднимания на носки, приседания на двух и одной ноге с опорой и без опоры руками, прыжки на месте, с продвижением вперёд и др.

Упражнения для мышц туловища способствуют развитию подвижности в позвоночнике. Это в основном наклоны и повороты в различных направлениях.

Краткое содержание упражнений для детей с заболеванием с спастическим монопарезом, парапарезом, тетрапарезом

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

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.

2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.

3. Подъем рук через стороны вверх над головой.

4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.

5. В положении стоя попеременный жим гантелей.

6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.

7. В положении сидя попеременный жим гантелей.

8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.

9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.

10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.

11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.

12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.

13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.
14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.
15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.
16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.
17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.
18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

Примерный комплекс дыхательных упражнений

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.
5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Упражнения на координацию

Упражнение 1. Пространство

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

Упражнение 2. Равновесие

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

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

Упражнения для мышц пресса

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

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

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

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

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

Краткое содержание упражнений для детей с заболеванием синдром Дауна и аутизм, умственная отсталость

Упражнения для рук. Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание разгибание рук в различных упорах(в упоре на станке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, но с отведением ноги(поочерёдно правой и левой) назад при сгибании разгибании рук, то же с опорой носками на гимнастическую скамейку или рейку на гимнастической стенке, и в висах(подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в висе).

Упражнения с гантелями.

Упражнения для ног.Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад). **Встряхивание** расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и

прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения с обручами. Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»). В положении сидя в обруче ноги «скрестно», стоя в обруче в основной стойке, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (с подниманием обруча). Прокатывание обруча и бег за ним.

Упражнения с гимнастическими палками. Удерживать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка сверху, палка за головой. Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой, сверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища. Ходьба с палкой в руках.

Упражнения с фитболом. Принимать различные исходные положения, удерживая фитбол в руках. Перекладывание фитбола с одного места в другое по ориентирам. Катание фитбола головой, передвигаясь на четвереньках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки(кисть сверху). Катание фитбола толчком одной руки (двумя) лёжа на животе. Сидя на полу, ноги «скрестно» выпрямлены (прокатывание фитбола вокруг себя). Передача фитбола друг другу (в парах, по кругу, по ряду 2-мя руками снизу на уровне груди, сверху, сбоку, шаг вперед). Прокатывать фитбол перед собой с продвижением по залу. Броски фитбол через веревку сидя «по – турецки». Подбрасывание фитбола перед собой и ловля.

Краткое содержание упражнений для детей с заболеванием Варусная деформация нижних конечностей

Упражнения с массажным мячом

Выпрямляем колени и выполняем захват пальцами ног маленького мячика. Повторяем 10-12 раз.

В таком же положении голени подбрасываем и ловим мячик стопой (10-12 раз).

Катаем массажный мячик от стопы к пятке, можно и в обратном направлении (10-15 раз).

Упражнения в положении сидя

Стопу сгибаем и разгибаем поочередно.

Вращаем стопу к наружной стороне (каждую ногу отдельно).

Упражнения стоя

Приседаем, опираясь на полную стопу.

Выполняем приседания с опорой у стены.

Упражнения при ходьбе (продолжительность ходьбы 1-2 минуты)

Ходьба «гусиным шагом».

Ходьба по «елочке» (нога под углом 20-30°).

Ходьба на пятках.

Краткое содержание упражнений для детей с заболеванием ДЦП

И.П. — сидя на пятках. педагог, кладёт ладони на плечи, потом удерживает ребёнка в тазобедренной области, постепенно подталкивая его к тому, чтобы встать на колени.

Вначале ребёнок сидит на коленях. Придерживая его в подмышечной области, следует начать движения из стороны в сторону, чтобы он выучился самостоятельному переносу массы тела на одну ногу. Вторую ногу он пробует сам оторвать от точки опоры и развести руки в стороны.

Надо повернуться лицом к ребёнку, сидящему на стуле. Педагог фиксирует на полу его ноги своими и берёт за руки. Руки протягиваются вперёд и вверх, так больной ДЦП научится вставать самостоятельно.

И.П. — стоя, стопы ставятся в одну линию (друг за другом). Нужно по очереди слегка толкать маленького пациента в спину, затем в грудь. Такие действия научат его сохранять равновесие.

И.П. — стоя. Держа ребёнка за руку, надо раскачивать его разные стороны, чтобы он попробовал шагнуть сам.

Позиция лёжа на спине, рядом расположена стена или другая опора. Надо стараться давить стопами на твёрдую поверхность, тренируя способность твердо стоять на земле

Упражнение выполняется лёжа. Одну ногу нужно разогнуть и зафиксировать, другую постепенно сгибать в колене. По возможности бедро надо прижать к животу, потом отвести обратно.

Находясь на боку и держа колено согнутым, надо начать медленно отводить бедро.

Надо прислониться животом к столу так, чтобы ноги могли свободно висеть, затем постепенно выпрямить их.

Начальное положение — на спине. Вначале надо согнуть колено, затем, насколько это возможно, выпрямить.

Начальная позиция — лёжа на животе, под грудь подкладывается валик. Удерживая больного за руки, нужно приподнять верхнюю часть туловища, слегка отрывисто совершая пружинистые движения.

Руку лежащего на спине ребёнка надо согнуть так, чтобы его лицо оставалось развёрнутым в эту же сторону. Потом конечность сгибается при повороте головы в другую сторону.

Ребёнка нужно посадить на колени, прижав к своей грудной клетке его спину, после этого надо вместе с ним наклониться. На следующем шаге фиксируются ноги и область таза маленького пациента, чтобы он мог подняться сам.

Исходное положение — лёжа на спине, руки прижаты к телу. Совершая маховые движения и не помогая себе руками, надо попытаться перекатиться на живот и обратно.

Лёжа на спине, делаются вдохи и выдохи с втягиванием живота на выдохе

10. Исходное положение — на животе, руки вытянуты вдоль тела. Делается упор на ладони, с постепенным подъёмом грудной клетки. Важно проследить, чтобы голова запрокидывалась назад, а дыхание было ровным.

11. Чтобы дать отдохнуть верхним конечностям, нужно лечь, затем голову, руку и ногу с одной стороны зафиксировать используя утяжелители, например, мешочки с песком.

12. Свободная рука сгибается в локтевом суставе, предплечье держит педагог, проводящий гимнастику. Рука должна фиксироваться до снижения тонуса мышц, после этого кисть встряхивается, затем её нужно поочерёдно сгибать, вращать и отводить в сторону.

13. В позиции лёжа зафиксированные руки и ноги соприкасаются с животом. Педагог держит голени, отводя ноги в тазобедренном суставе. После фиксирования одной ноги, следует совершать круговые движения, стараясь тянуть ногу. Ноги нужно чередовать.

14. Ребёнку нужно показать, как делается глубокий вдох и выдох носом и ртом. Можно надувать шарики, резиновые игрушки, мыльные пузыри.

15.С разной громкостью произносятся различные гласные звуки. Можно чередовать с пением и игрой на духовых инструментах.

16.На счёт раз руки тянутся вверх, делается вдох, на счёт два — руки вниз и выдох. Упражнение будет более сложным, если на выдохе голова будет погружаться в в

Примерный комплекс упражнений на тренажерах

Тяга верхнего блока за голову широким хватом:

Техника выполнения:

- Исходное положение : садимся на скамью, регулируем валики так, чтобы колени упирались в них, при этом стопа должна полностью стоять на полу;

- беремся за рукоятку ладонями от себя, руки шире плеч (широкий хват);

- спину держим прямо, немного подаем её вперед;

на выдохе тянем рукоятку за голову к основанию шеи (первый шейный позвонок), спина при этом остаётся неподвижной;

- тянем блок не руками, а спиной – концентрируемся на сжатии верха спины, используем руки в качестве тросов.

Тяга нижнего блока к поясу сидя узким хватом

Техника выполнения:

- садимся на скамью, опираемся ступнями в платформу;

для выполнения упражнения используем V-образную рукоять и нижний блок;

- спина прямая, грудь вперед;

беремся за рукоять, подаем спину вперед;

- притягиваем рукоять к низу живота.

Тяга бодибара к поясу

Техника выполнения

. Беремся за бодибар хватом (шире, чем плечи) Хват – прямой (пальцы к себе, кулаки наружу). Кисть не сгибается, а держится ровно. Локти расставлены в стороны. В пояснице естественный прогиб, спина прямая, ноги чуть согнуты в коленях. Наклоняем туловище вперед, стараемся достичь положения близкого к параллели с полом. Равновесие держится за счет того, что во время наклона вы сгибаете колени, отводя таз назад. Фиксируем корпус в этом положении. Теперь тянем бодибар к животу (к нижней части), максимально сводя лопатки вместе. Тяга бодибара осуществляется мышцами спины, а не рук. Удерживаем в верхней точке 1 секунду и плавно опускаем снаряд назад, разводя лопатки в стороны. Стараемся не менять положение спины. Просто опускаем руки максимально вниз за счет разведения лопаток. Выполняем так 15 раз по 3 подхода.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов.

У детей наблюдается низкий уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного времени для приема и переработки сенсорной информации, недостаточно знаний этих детей об окружающем мире. - Недостаточно сформированы пространственные представления, дети с ОВЗ часто не могут осуществлять полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в единое целое. - Внимание неустойчивое, рассеянное, дети с трудом переключаются с одной деятельности на другую. Недостатки организации внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению.

- Память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической, наглядная над словесной. - Снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации.
- Мышление – наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем нагляднообразное и особенно словесно-логическое. - Снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми. - Игровая деятельность не сформирована. Сюжеты игры обычны, способы общения и сами игровые роли бедны.
- Речь – имеются нарушения речевых функций, либо все компоненты языковой системы не сформированы.
- Наблюдается низкая работоспособность в результате повышенной истощаемости, вследствие возникновения у детей явлений психомоторной расторможенности.
- Наблюдается несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации. Вследствие этого у детей проявляется недостаточная сформированность психологических предпосылок к овладению полноценными навыками учебной деятельности. Возникают трудности формирования учебных умений (планирование предстоящей работы, определения путей и средств достижения учебной цели; контролирование деятельности, умение работать в определенном темпе).

Типичные затруднения (общие проблемы) у детей с ОВЗ

Отсутствует мотивация к познавательной деятельности, ограничены представления об окружающем мире;

- Темп выполнения заданий очень низкий; с Нуждается в постоянной помощи взрослого;
- Низкий уровень свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение);
- Низкий уровень развития речи, мышления; с Трудности в понимании инструкций; с Инфантилизм; 8 с Нарушение координации движений;

- Низкая самооценка;
- Повышенная тревожность, Многие дети с ОВЗ отмечают повышенной впечатлительностью (тревожностью): болезненно реагируют на тон голоса, отмечается малейшее изменение в настроении;
- Высокий уровень психомышечного напряжения; с Низкий уровень развития мелкой и крупной моторики;
- Для большинства таких детей характерна повышенная утомляемость. Они быстро становятся вялыми или раздражительными, плаксивыми, с трудом сосредотачиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания. У некоторых детей в результате утомления возникает двигательное беспокойство;
- У других детей отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству.

Рассмотрим некоторые психологические характеристики развития детей с ограниченными возможностями.

Дети с умственной отсталостью. Среди детей и подростков, имеющих психическую патологию развития, наиболее многочисленную группу составляют умственно отсталые дети. Большинство из них — олигофрены. Олигофрения — это форма умственного и психического недоразвития, возникающая в результате поражения ЦНС, и в первую очередь коры головного мозга, в пренатальный (внутриутробный), натальный (при родах) или постнатальный (на самом раннем этапе прижизненного развития) периоды. По глубине дефекта умственная отсталость при олигофрении традиционно подразделяют на три степени: идиотия, имбецильность и дебильность. Дети с умственной отсталостью в стадии идиотии и имбецильности в правовом отношении являются недееспособными и над ними устанавливается опека родителей или замещающих лиц. Развитие умственно отсталого ребенка с первых дней жизни отличается от развития нормальных детей. У них отмечаются задержки в физическом развитии, общая психологическая инертность, снижен интерес к окружающему миру, заметно недоразвитие артикуляционного аппарата и фонематического слуха. По-иному у них складываются соотношения в развитии нагляднодейственного и словесно-логического мышления. Многие умственно отсталые дети начинают говорить только к 4—5 годам. Речь умственно отсталого ребенка не выполняет своей основной функции — коммуникативной.

Дети с задержкой психического развития (ЗПР). Внимание этих детей характеризуется неустойчивостью, отмечают периодические его колебания, неравномерная работоспособность. Трудно собрать, сконцентрировать внимание детей, удержать на протяжении той или иной деятельности. Очевидна недостаточная целенаправленность деятельности, дети действуют импульсивно, часто отвлекаются. Установлено, что многие из детей испытывают трудности и в процессе восприятия (зрительного, слухового, тактильного). Снижена скорость выполнения перцептивных операций. Память детей с задержкой психического развития также отличается качественным своеобразием. Характерны неточность воспроизведения и быстрая потеря информации. В наибольшей степени страдает вербальная память. Значительное своеобразие отмечается в развитии их мыслительной деятельности. Отставание отмечается уже на уровне наглядных форм

мышления, возникают трудности в формировании сферы образов-представлений. Исследователи подчеркивают сложность создания целого из частей и выделения частей из целого, трудности в пространственном оперировании образами. 4) детей с ЗПР отмечается выраженная тревожность по отношению к взрослому, от которого они зависят. Такая тревожность имеет тенденцию с возрастом прогрессировать. Дети склонны преимущественно к конфликтному или избегающему способу взаимодействия. Дети с ЗПР предпочитают контактировать с детьми более младшего возраста, в силу того, что коллектив сверстников, с которыми они могут контактировать, устанавливая взаимоотношения, вызывает у них тревогу. У них преобладают ситуативно-деловые формы общения, основывающиеся на предметно-практических операциях. У детей с ЗПР, выявлена сниженная потребность в общении. В процессе общения дошкольников с ЗПР на первый план выдвигается недостаточная сформированность его мотивационной основы. Потребность в игре у этих детей резко снижена.

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата. Детский церебральный паралич – болезнь, развивающаяся вследствие поражения головного мозга – внутриутробно, при родах или в период новорожденности, характеризуется двигательными расстройствами, а также нарушениями психоречевых функций. Для большинства детей с ДЦП характерна задержка психического развития по типу так называемого психического инфантилизма. Под психическим инфантилизмом понимается незрелость эмоционально-волевой сферы личности ребенка. Это объясняется замедленным формированием высших структур мозга (лобные отделы головного мозга), связанных с волевой деятельностью. Интеллект ребенка может соответствовать возрастным нормам, при этом эмоциональная сфера остается несформированной. При психическом инфантилизме отмечаются следующие особенности поведения: в своих действиях дети руководствуются в первую очередь эмоцией удовольствия, они эгоцентричны, не способны продуктивно работать в коллективе, соотносить свои желания с интересами окружающих, во всем их поведении присутствует элемент "детскости". Признаки незрелости эмоционально-волевой сферы могут сохраняться и в старшем школьном возрасте. Они будут проявляться в повышенном интересе к игровой деятельности, высокой внушаемости, неспособности к волевому усилию над собой. Такое поведение часто сопровождается эмоциональной нестабильностью, двигательной расторможенностью, быстрой утомляемостью. Несмотря на перечисленные особенности поведения, эмоционально-волевые нарушения могут проявлять себя по-разному. Это может быть и повышенная возбудимость. Дети этого типа беспокойны, суетливы, раздражительны, склонны к проявлению немотивированной агрессии. Для них характерны резкие перепады настроения: они то, чрезмерно веселы, то вдруг начинают капризничать, кажутся усталыми и раздражительными. Особенности нарушения познавательной деятельности при ДЦП Неравномерный характер нарушений отдельных психических функций. Выраженность астенических проявлений – повышенная утомляемость, истощаемость всех психических процессов, что также связано с органическим поражением ЦНС. Сниженный запас знаний и представлений об окружающем мире. Прежде всего, отмечается недостаточность пространственных и временных представлений.

Дети с расстройствами раннего детского аутизма. Аутизм – нарушение нормального хода мышления под влиянием болезни, психотропных или иных средств, уход человека от

реальности в мир фантазий и грез. В наиболее яркой форме он обнаруживается у детей дошкольного возраста и у больных шизофренией. Основными признаками РДА при всех его клинических вариантах являются: 3 полное отсутствие потребности в контактах с окружающими, или же недостаточная потребность в них; 4 обособленность от окружающего мира; 5 слабость эмоциональной реакции по отношению к близким, даже к матери, возможно, полное безразличие к ним (аффективная блокада); 6 дети, страдающие аутизмом, очень часто чувствительны к слабым раздражителям. Например, они нередко не

переносят тиканье часов, шум бытовых приборов, капанье воды из водопроводного крана; однообразное поведение со склонностью к стереотипным, примитивным движениям, например, раскачивание туловищем или головой, подпрыгивание на носках и пр.); 8 речевые нарушения при РДА разнообразны. В более тяжелых формах РДА наблюдается мутизм (полная утрата речи), у некоторых больных отмечается повышенный вербализм – ребенок постоянно произносит понравившиеся ему слова или слоги; - характерным для детей-аутистов является такое зрительное поведение, при котором проявляется непереносимость взгляда в глаза, «бегающий взгляд» или взгляд мимо. Сложность и своеобразие психики ребенка с проблемами в развитии требует тщательного методологического подхода к процессу психологической помощи. Чрезвычайно важен принцип личностного подхода к ребенку с проблемами в развитии. В процессе психологической помощи не учитывается какая-то отдельная функция или изолированное психическое явление, например низкий уровень интеллекта, а личность в целом со всеми ее индивидуальными особенностями.

Характеристика обучающихся

Никита Х: дата рождения – 15.08.2008г.

Мальчик находится на домашнем обучении. Никита является инвалидом с рождения с медицинским диагнозом – Детский церебральный паралич. У ребенка ограничение способности к передвижению. Кроме нарушений движений у мальчика специалистами психолого-медико-педагогической комиссии отмечаются:

- Нарушение мыслительных процессов (памяти, способности к концентрации, формулированию мыслей и др.)
- Задержка речевого развития
- Расстройства вегетативной нервной системы: повышенное слюноотделение,
- гиперактивность
- нарушение двигательной функции левой руки и ноги

Никите показан курс восстановительного лечения, проводимого врачом-реабилитологом, направленного на устранение перечисленных нарушений, развитие навыков моторного автоматизма, неврологический массаж, адаптированная физкультура .

Михаил Н.

Мальчик с диагнозом аутизм. У ребенка расстройство психики. Нуждается в восстановлении функции общения, контроля за своим поведением, достижении психологической коррекции. Михаилу показаны курсы лечения, проводимые врачом реабилитологом, восстановительная терапия, адаптивная физкультура, социально – психологическая и социально-культурная реабилитация.

Анастасия И: дата рождения 30.05.2001

Девочка с диагнозом: легкая форма умственной отсталости. У Насти наблюдается повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство при незнакомых звуках. Девочке показаны курсы лечения, проводимые врачом реабилитологом, восстановительная терапия, адаптивная физкультура, социально – психологическая и социально-культурная реабилитация.

Роман П.: дата рождения 14.04.2007

Диагноз: Умственная отсталость. У Ромы наблюдаются соматические нарушения, общая физическая ослабленность, нарушение моторики, памяти. Мальчику показаны курсы лечения, проводимые врачом реабилитологом, восстановительная терапия, массаж, адаптивная физкультура, социально – психологическая и социальнокультурная реабилитация.

Даниил К. Дата рождения: 28.01.2012.

Диагноз: Умственная отсталость

У Даниила частая повышенная эмоциональная возбудимость, на побуждение его со стороны педагога к деятельности. Склонен к бурным эмоциональным проявлениям, как реакции на замечание со стороны педагога. В последнее время предпочитает уход от требований, проявляющийся в открытом негативизме выраженной в форме агрессии или тихом «затаивании» в укромных местах (в темном шкафу, под столом). Мальчику показаны курсы лечения, проводимые врачом реабилитологом, массаж, адаптивная физкультура. Социально – психологическая и социальнокультурная реабили

Матвей В.- дата рождения :30.07.2014.

Диагноз: детский церебральный паралич

У Матвея нарушение в двигательной сфере (самостоятельно не передвигается,ребенок находится у мамы на руках,не сидит, только с поддержкой мамы или педагога) . Упражнения выполняет с помощью педагога. Полное отсутствие речи. Мальчику показаны курсы лечения, проводимые врачом реабилитологом, специальный массаж, адаптивная физкультура. Социальная адаптация.

Владислав К. дата рождения 08.01.2011

Диагноз: детский церебральный паралич

Владислав передвигается с большим трудом с помощью взрослых, ползает по «плостонски», сидит самостоятельно в ортопедическом стуле. Собирает пазлы из 6 кубиков. Некоторые упражнения выполняет самостоятельно.Полное отсутствие речи. Мальчику показаны курсы лечения, проводимые врачом реабилитологом, специальный массаж, адаптивная физкультура. Социальная адаптация.

Илья С. дата рождения: 05.03.2001

Диагноз: триплегия (спастический тетрапарез)

У Ильи нарушены движения и повышенный тонус в ногах и левой руке.

Кроме нарушений движений у мальчика нарушение мыслительных процессов (памяти, способности к концентрации, формулированию мыслей и др.). . Мальчику показаны курсы лечения, проводимые врачом реабилитологом, специальный массаж, адаптивная физкультура. Социальная адаптация.

Роман Н. дата рождения 27.02.2012

Диагноз : Моноплегия (монопарез)

Рома общительный и жизнерадостный ребенок. Любит играть в спортивные игры. Имеются нарушения в движении в левой руке. Мальчику показаны курсы лечения, проводимые врачом реабилитологом, специальный массаж, адаптивная физкультура.

Приложение 4

Для определения результативности используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений: Контрольные упражнения по ОФП и СФП.

№ п/п	Упражнения.	Методические указания.	Оценка данных
1	Упражнения на выносливость	<p>Определить силовую выносливость при подъеме из положения, лежа на спине.</p> <p>Оборудование: гимнастический мат, секундомер.</p> <p>Процедура тестирования Ребенок лежит на гимнастическом коврике, на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Педагог слегка придерживает колени ребенка, сидя на коврике рядом с ним, и считает количество подъемов.</p> <p>Результат –тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.</p>	Низкая Средняя Высокая
2	Упражнения на ловкость и координацию движения	<p>Определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча</p> <p>Оборудование: мячи.</p> <p>Процедура тестирования: ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места.</p>	Низкая Средняя Высокая
3	Упражнения на гибкость.	<p>Оборудование: степ-платформа, линейка 30 см.</p> <p>Процедура тестирования: Ребёнок становится на степ-платформу,(поверхность степ-платформы соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). Педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».</p> <p>Результат: заносится в сантиметрах</p>	Низкая Средняя Высокая
4	Упражнения на скоростно-силовые качества	<p>Определить скоростно-силовые качества в метании на дальность</p> <p>Оборудование: мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел;</p>	Низкая Средняя Высокая

		<p>размеченная дорожка в спортзале</p> <p>Процедура тестирования: на дорожке или на спортивной площадке.</p> <p>Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение стоп.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение в пол – оборота к направлению метания; • Наличие замаха; • Перенос центра тяжести на стоящую сзади и полусогнутую ногу во время замаха; • Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска; • Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мешочка. <p><u>Результат:</u> Засчитывается лучший результат из 3 попыток.</p>	
5	Упражнения на равновесие	<p>Оборудование: секундомер.</p> <p>Процедура тестирования. Исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на одной прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.</p> <p>Результат – время выполненное в стойке на одной ноге</p> <p>Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок примет исходное положение, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.</p>	Низкая Средняя Высокая

6	Упражнения на быстроту	<p>Оборудование: секундомер и кегли 3 шт</p> <p>Процедура тестирования: ребенок пробегая зигзагом кегли не задевая их</p> <p>Результат: измеряется секундомером</p> <p>Общие указания и замечания: По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команда «Марш!» ребенок бежит зигзагом в</p>	Низкая Средняя Высокая
		<p>направлении, указанном стрелкой между кеглями и финиширует. Педагог выключает секундомер только после того, как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел кеглю или столкнул ее с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.</p>	