

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
МОЙ ОСОБЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР «ФОРМУЛА РОСТА»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ «МОЙ ОСОБЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР «ФОРМУЛА РОСТА»)

Принято
Педагогическим советом
протокол № 4
от «25» декабря 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ «Мой особый семейный центр
«Формула роста»
И.В. Дорофеева
«25» 12 2025г.



**«Дополнительная адаптированная
общеобразовательная общеразвивающая
программа по физической культуре
с детьми с ОВЗ и ДЦП»**

Направленность – физкультурно-спортивная.

Базовый уровень освоения.

Возраст -7-18 лет.

Срок реализации – 1 год.

Составитель:
Бектемиров Марат Рашитович,
педагог дополнительного образования

Москва, 2025

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта. Программа разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) и ДЦП в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральных государственных образовательных стандартов;
- писем Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»;
- методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, разработанные ГБОУ ВПО города Москвы «Московский городской психолого-педагогический университет», направленных в Письме Минобрнауки РФ от 26.03.2016 г. № ВК – 641/09;
- приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196, в редакции Приказа от 30.09.2020 № 533;
- Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей» (в редакции приказов Департамента образования города Москвы от 7 августа 2015 г. № 1308, от 8 сентября 2015 г. № 2074, от 30 августа 2016 г. № 1035 и от 31 января 2017 г. № 30);
- профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298);
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении

санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Положение об организации и осуществлении деятельности по дополнительному образованию воспитанников в Государственном бюджетном учреждении «Мой особый семейный центр» «Формула роста».

Физкультурно-оздоровительная активность является действенным средством профилактики и восстановления нормальной жизнедеятельности организма. Дети с ОВЗ и ДЦП нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей являются главным условием подготовки к жизни. Эффективность физических упражнений для коррекции нарушений моторики и недостатков физического развития подчеркивается в работах многих ученых (П.П. Павлов, П.Ф. Лесгафт, В.В. Ториневский, Л.В. Запорожец и др.). Регулярные занятия физкультурой для таких детей являются необходимыми.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы и физкультурных занятий в том, что классификация болезней детей с ОВЗ разнообразна, но у всех наблюдается нарушение моторных функций, отставание и дефицит двигательной сферы. Процесс сохранения и укрепления здоровья детей очень сложен даже тогда, когда речь идет о здоровых детях. Разумеется, что он оказывается особенно сложным, когда обучаются и воспитываются дети с ограниченными возможностями здоровья, имеющие различный спектр физических и психических нарушений. У детей встречаются различные дефекты физического развития и моторики – отстают от норм физиометрические показатели (рост, масса тела, окружность груди). Замедляется формирование координации, точность, равновесия, двигательных навыков и умений, а также силы, быстроты, ловкости и выносливости. Все эти недостатки очень влияют на эмоциональную сферу детей, у которых наблюдается страх, неуверенность в своих силах и возможностях, неумение владеть собой, неумение проявлять сознательную дисциплину, строго соблюдать установленные правила. Физическая культура и спорт для данного контингента являются наиболее действенными методами реабилитации. Под их влиянием не только улучшается психическое и физическое состояние детей-инвалидов и детей с ОВЗ, но и развивается самодисциплина, самоуважение, дух соревнования и дружбы, качества, которые имеют существенное значение для социализации и интеграции детей этой категории в общество. Для более эффективной работы мы взаимодействуем с другими специалистами: с логопедом, дефектологом, психологом, воспитателями и музыкальным руководителем.

Обмен профессиональной информацией и совместная работа помогает скорректировать, наладить общение, расширить возможности у детей.

Цель: физическое развитие ребенка с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация двигательных функций организма.

Задачи программы

Образовательные задачи:

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Развитие общей и мелкой моторики.

Оздоровительные задачи:

3. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма детей.
4. Активизация защитных сил организма ребёнка.
5. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
6. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие).

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства уверенности в своих силах и возможностях.
2. Воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания. Реализация данной программы осуществляется на основе следующих **принципов:**

1. Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своего воспитанника, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности ребенка.
2. Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
3. Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания ребенка и физкультурно-оздоровительной работы с ребенком на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития

и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с ребенком.

4. Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности ребенка, подбирая оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
5. Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
6. Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

Ожидаемые результаты

К концу года дети научатся:

- правилам поведения на занятиях физической культуры, правилам техники безопасности;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- получить возможность научиться:
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками;
- выполнять метание малого мяча на дальность, упражнения в передачах, бросках, ловли мяча;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной доске, подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток.

Личностные результаты:

- развитие доброжелательности и отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие элементарных навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Предметные результаты:

- дети узнают о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- у детей повысится реабилитационный потенциал через коррекцию физического развития.
- у детей разовьется интерес к занятиям.

Характеристика целевой группы: дети в возрасте 5-18 лет с ОВЗ (интеллектуальная недостаточность) и ДЦП.

Психомоторное недоразвитие детей с интеллектуальной недостаточностью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикация и мимика. Основным нарушением двигательной сферы детей с интеллектуальной недостаточностью является расстройство координации движений. И простые, и сложные движения вызывают у детей затруднения: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом – зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем – соразмерить и выполнить прыжок, в четвертом – точно воспроизвести заданный ритм движения. У детей с ДЦП задержано и нарушено формирование всех двигательных формирований: удержание головы, навыки сидения и стояния, ходьбы, манипулятивной деятельности. Таким образом, поражение ЦНС при ДЦП нарушает работу мышечных схем произвольных движений, что и определяет одну из основных трудностей формирования двигательных навыков.

Сроки реализации и объём программы: 1 год, количество занятий -80 (40), занятия с января по декабрь. В июле и августе дети занимаются с воспитателем по рекомендациям педагога по физической культуре¹.

Форма обучения: очная.

Режим занятий и особенности организации учебного процесса: занятия проводятся 1-2 раза в неделю в малых группах в спортивном зале. Продолжительность занятия - 45 минут. Группа №1 – занятия проводятся 2 раза в неделю. Группа №2 – маломобильные дети, занятия проводятся 2 раза в неделю. Группа №3 – занятия проводятся 1 раз в неделю.

¹ Приложение 1

Формы подведения итогов реализации.

Способы определения результативности:

- Педагогическое наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий.
- Педагогический анализ (участие в соревнованиях, выполнение установленных для каждого индивидуально заданий).

Виды и формы контроля:

- Мониторинг «Динамика состояния ребёнка в процессе работы» (проводится 3 раза за год);

2. Содержание программы

Учебно-тематический план (группа №1, группа №2)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	1. Общеразвивающие и корригирующие упражнения				
1.1.	Дыхательные упражнения	1 ч. 30м.	30 м.	1 ч.	Педагогическое наблюдение
1.2.	Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища	3 ч.	1ч.	2 ч.	Педагогическое наблюдение
1.3.	Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно – статических функциях	3 ч.	1ч.	2 ч.	Педагогическое наблюдение
1.4.	Упражнения для расслабления мышц	1 ч. 30м.	30 м.	1 ч.	Педагогическое наблюдение
1.5.	Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений	1 ч. 30м.	30 м.	1 ч.	Педагогическое наблюдение
1.6.	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	3 ч.	1ч.	2 ч.	Педагогическое наблюдение
1.7.	Упражнения для формирования равновесия	1 ч. 30м.	30 м.	1 ч.	Педагогическое наблюдение
1.8.	Упражнения для формирования правильной осанки	3 ч.	1ч.	2 ч.	Педагогическое наблюдение
1.9.	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности	3 ч.	1ч.	2 ч.	Педагогическое наблюдение

	движений				
2.	2. Прикладные упражнения				
2.1.	Построения и перестроения	3 ч.	1ч.	2 ч.	Педагогическое наблюдение
2.2.	Ходьба и бег	3 ч.	1ч.	2 ч.	Педагогическое наблюдение
2.3.	Прыжки	3 ч.	1ч.	2 ч.	Педагогическое наблюдение
2.4.	Лазанье и перелезание	3 ч.	1ч.	2 ч.	Педагогическое наблюдение
2.5.	Упражнения с флажками	3 ч.	1ч.	2 ч.	Педагогическое наблюдение
2.6.	Упражнения с обручами	3 ч.	1ч.	2 ч.	Педагогическое наблюдение
2.7.	Упражнения с гимнастическими палками	1 ч. 30м.	30 м.	1ч.	Педагогическое наблюдение
2.8.	Упражнения с большими мячами.	4 ч. 30 м.	1 ч. 30м.	3 ч.	Педагогическое наблюдение
2.9.	Упражнения с маленькими мячами.	3 ч.	1ч.	2 ч.	Педагогическое наблюдение
2.10.	Метания, передача предметов и переноска грузов	6 ч.	2 ч.	4 ч.	Педагогическое наблюдение
2.11.	Подвижные игры	6 ч.	2 ч.	4 ч.	Педагогическое наблюдение
Итого:		60	20	40	

Учебно-тематический план (группа №3)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	1. Общеразвивающие и корригирующие упражнения				
1.1.	Дыхательные упражнения	45 м.	15 м.	30 м.	Педагогическое наблюдение
1.2.	Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища	1 ч. 30м.	30 м.	1 ч.	Педагогическое наблюдение
1.3.	Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно – статических функциях	1 ч. 30м.	30 м.	1 ч.	Педагогическое наблюдение
1.4.	Упражнения для	45 м.	15 м.	30 м.	Педагогическое

	расслабления мышц				наблюдение
1.5.	Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений	45 м.	15 м.	30 м.	Педагогическое наблюдение
1.6.	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	1 ч. 30м.	30 м.	1 ч.	Педагогическое наблюдение
1.7.	Упражнения для формирования равновесия	45 м.	15 м.	30 м.	Педагогическое наблюдение
1.8.	Упражнения для формирования правильной осанки	1 ч. 30м.	30 м.	1 ч.	Педагогическое наблюдение
1.9.	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений	1 ч. 30м.	30 м.	1 ч.	Педагогическое наблюдение
2.	2. Прикладные упражнения				
2.1.	Построения и перестроения	1 ч. 30м.	30 м.	1 ч.	Педагогическое наблюдение
2.2.	Ходьба и бег	1 ч. 30м.	30 м.	1 ч.	Педагогическое наблюдение
2.3.	Прыжки	1 ч. 30м.	30 м.	1 ч.	Педагогическое наблюдение
2.4.	Лазанье и перелезание	1 ч. 30м.	30 м.	1 ч.	Педагогическое наблюдение
2.5.	Упражнения с флажками	1 ч. 30м.	30 м.	1 ч.	Педагогическое наблюдение
2.6.	Упражнения с обручами	1 ч. 30м.	30 м.	1 ч.	Педагогическое наблюдение
2.7.	Упражнения с гимнастическими палками	1 ч. 30м.	30 м.	1 ч.	Педагогическое наблюдение
2.8.	Упражнения с большими мячами.	1 ч. 30м.	30 м.	1 ч.	Педагогическое наблюдение
2.9.	Упражнения с малыми мячами.	1 ч. 30м.	30 м.	1 ч.	Педагогическое наблюдение
2.10.	Метания, передача предметов и переноска грузов	3 ч.	1 ч.	2 ч.	Педагогическое наблюдение
2.11.	Подвижные игры	3 ч.	1 ч.	2 ч.	Педагогическое наблюдение
Итого:		30	10	20	

Содержание учебного плана

Структура физкультурного занятия

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты);
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
- с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, велотренажер, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
- по интересам, на выбор ребенка (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольником на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

Средства, используемые при реализации программы:

- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;

– наглядные средства обучения.

1. Раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения».

Теория:

Объяснение правильного выполнения упражнений.

Инструктаж по работе и описанию спортивного инвентаря.

Общая техника безопасности в спортивном зале и при обращении с инвентарем.

Практика:

Дыхательные упражнения.

1. В исходном положении лежа на спине (сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание.
Для детей в колясках: Выполнять сидя. Никаких изменений не требуется.
2. Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-хо), как студят чай (ф-фу).
Для детей в колясках: Без изменений.
3. Глубокое дыхание по подражанию (вместе с инструктором).
Для детей в колясках: Без изменений.
4. Дыхание через нос и рот.
Для детей в колясках: Без изменений.
5. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).
Для детей в колясках: Заменить ходьбу на движения руками: вращение кистями (паровоз), плавное движение вперед (вагоны), разведение рук в стороны (самолет).

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.

1. Исходное положение лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях.
Для детей в колясках: Выполнять сидя. Никаких изменений не требуется.
2. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз.
Для детей в колясках: Без изменений.
3. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.
Для детей в колясках: Без изменений.
4. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений.
Для детей в колясках: Без изменений.

5. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.
Для детей в колясках: Без изменений.
6. Выделение пальцев рук.
Для детей в колясках: Без изменений.
7. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочередное поднятие и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими.
Для детей в колясках: Заменить на круговые движения руками или имитацию ногами, если возможно, при поддержке.
8. Приседание на всей ступне, стоя у опоры.
Для детей в колясках: Заменить на наклоны туловища вперед-назад или в стороны.
9. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
Для детей в колясках: Выполнять сидя. Никаких изменений не требуется.
10. Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе.
Для детей в колясках: Заменить на скрещивание рук перед грудью, наклоны вперед, с имитацией группировки туловища.
11. Простейшие сочетания изученных движений.
Для детей в колясках: Подобрать доступные комбинации движений руками, туловищем и головой.

Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно-статических функциях.

1. Удерживать голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены, поднимаясь на носки и поднимая правую (левую) руку вверх, прогнуться; приседания из этого исходного положения.
Для детей в колясках: Поднимать одну руку вверх, прогибаться назад с опорой на спинку коляски.
2. Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой (левой) ноге.
Для детей в колясках: Выполнять повороты головы вправо-влево с поднятием противоположной руки.
3. Сохранение правильного положения головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами (по ориентирам).
Для детей в колясках: Выполнять движения руками и головой, имитируя ходьбу, с сохранением правильного положения головы.

Упражнения для расслабления мышц.

1. Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз.

Для детей в колясках: Выполнять сидя. Никаких изменений не требуется.

2. Плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями».

Для детей в колясках: Без изменений.

3. Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»).

Для детей в колясках: Без изменений.

4. Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

Для детей в колясках: Заменить на покачивания расслабленной рукой вперед-назад или в стороны.

Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений.

1. Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз.

Для детей в колясках: Без изменений.

2. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.).

Для детей в колясках: Без изменений.

3. Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть).

Для детей в колясках: Заменить на одновременные движения рукой и противоположным плечом, либо имитацию движения ногой, если возможно.

4. Движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине – правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).

Для детей в колясках: Заменить на перекрестные движения руками: правая рука вперед, левая назад, затем наоборот.

5. Формирование координации движений в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны – вместе.

Для детей в колясках: Выполнять движения руками, имитирующие прыжки: руки в стороны – вместе, с одновременным покачиванием туловища.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.

1. В исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп.

Для детей в колясках: Выполнять сгибание и разгибание пальцев ног

сидя в коляске. Использовать эластичную ленту для сопротивления, закрепив её на стопах.

2. Прокатывание стопами каната.

Для детей в колясках: Прокатывание мячика или цилиндрического предмета стопами, сидя в коляске.

3. Захватывание стопами мяча.

Для детей в колясках: Захватывание небольших мягких предметов (мячиков, мешочков) пальцами ног с попыткой их поднятия.

4. Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.

Для детей в колясках: Захватывание мешочка пальцами ног и перекаладывание его с одной стороны стоп на другую.

5. Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат.

Для детей в колясках: Использовать ребристую массажную доску под стопы. Надавливать стопами на поверхность, изменяя давление.

6. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивидуальное задание).

Для детей в колясках: Имитация ходьбы стопами в коляске: сгибание и разгибание стоп, вращение в голеностопных суставах.

7. Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки.

Для детей в колясках: Перекачивать стопами мячик или массажный валик, сидя в коляске, для тренировки гибкости и подвижности стоп.

Упражнения для формирования равновесия.

1. Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге.

Для детей в колясках: Выполнять движения головой сидя в коляске. Сохранять устойчивое положение туловища без опоры на спинку.

2. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево.

Для детей в колясках: Выполнять наклоны туловища и повороты сидя в коляске, не используя опору на спинку.

3. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений.

Для детей в колясках: Заменить на быстрые наклоны туловища вперед с возвратом в исходное положение.

4. Кружение на месте переступанием.

Для детей в колясках: Выполнять повороты туловища и головы в стороны, удерживая равновесие.

5. Удерживать различные исходные положения на качающейся плоскости.

Для детей в колясках: Использовать подвижные платформы под стопы или сиденье, чтобы тренировать равновесие.

6. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке.

Для детей в колясках: Катание на коляске по заданному коридору или дорожке с препятствиями (например, проезд по наклонной поверхности).

7. Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.

Для детей в колясках: Прокатывание мяча по поверхности через лежащие препятствия или проведение коляски между ними.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10 секунд.

Для детей в колясках: Сохранять ровную осанку, сидя в коляске, с опорой на спинку. Удерживать это положение до 10 секунд, постепенно увеличивая время.

2. Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости.

Для детей в колясках: Выполнять тяговые движения руками, держа эластичную ленту, закрепленную перед собой.

3. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника.

Для детей в колясках: Упражнения на наклоны туловища вперед-назад и в стороны, с сохранением прямой спины.

4. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.

Для детей в колясках: Сидя ровно в коляске, выполнять движения головой и руками, сохраняя прямую осанку.

5. Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди).

Для детей в колясках: Сидя в коляске, поднимать руки на уровень груди и удерживать прямое положение туловища.

6. Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки.

Для детей в колясках: Сидя у гимнастической стенки, выполнять движения руками, держа рейку, сохраняя ровную осанку.

7. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой

(индивидуальная коррекция).

Для детей в колясках: Имитация ходьбы движениями рук, держа их за спиной или на поясе, с сохранением выпрямленной осанки.

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

1. Передвижение к ориентирам (флажку, мячу).

Для детей в колясках: Катание на коляске к указанным ориентирам (флажок, мяч). При невозможности движения ногами использовать толчки руками для движения.

2. Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастического снаряда).

Для детей в колясках: Построение в шеренгу или колонну с ориентацией по визуальным меткам или указаниям учителя.

3. Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу.

Для детей в колясках: Выполнять движения на коляске, меняя направления в соответствии с ориентирами на полу.

4. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

Для детей в колясках: Без изменений.

2. Раздел «Прикладные упражнения».

Теория:

Объяснение правил спортивных игр.

Инструктаж по работе и описанию спортивного инвентаря.

Общая техника безопасности в спортивном зале и при обращении с инвентарем.

Практика:

Построения и перестроения.

1. Построение в шеренгу с равнением по канату (черте).

Для детей в колясках: Построение выполняется по линии каната, ориентируясь на визуальные метки или команды учителя.

2. Построение в колонну по одному вдоль каната (черты, гимнастической скамейки).

Для детей в колясках: Построение вдоль линии, сохраняя ровную дистанцию с соседями.

3. Построение в круг с равнением по канату.

Для детей в колясках: Построение круга с равнением по обозначенной линии или конусам.

4. Повороты на месте переступанием.

Для детей в колясках: Выполнять развороты туловищем или вращением коляски вокруг своей оси.

Ходьба и бег

1. Ходьба обычным шагом (вводить коррекцию походки с учетом индивидуальных особенностей).
Для детей в колясках: Движение на коляске с поддержанием равномерного темпа.
2. Ходьба строем друг за другом.
Для детей в колясках: Движение на коляске строем с сохранением расстояния.
3. Ходьба парами.
Для детей в колясках: Движение на колясках в парах, синхронизируя движения.
4. Ходьба с остановками по сигналу.
Для детей в колясках: Выполнять остановку движения коляски по сигналу.
5. Ходьба с преодолением препятствий (сгибание предметов, перешагивание через них в ходьбе, подлезание и т.п.).
Для детей в колясках: Объезд конусов или других препятствий, движение под лентами на уровне головы.
6. Спокойный бег друг за другом.
Для детей в колясках: Увеличение темпа движения на коляске, следуя за соседом.

Прыжки

1. Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением на расстояние 1,5–2 м (в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»).
Для детей в колясках: Имитировать прыжки руками, поднимая их вверх и опуская вниз.
2. Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета рукой, головой.
Для детей в колясках: Поднимать руки вверх, стараясь коснуться висящего предмета.
3. Прыжки в глубину с двух ног на две с мягким приземлением с высоты 15–20 см.
Для детей в колясках: Выполнять резкое наклонение туловища вперед и возврат в исходное положение.
4. Прыжки на мягкое препятствие высотой 15–20 см.
Для детей в колясках: Прокатывать мяч или катать коляску через обозначенные препятствия.
5. Перепрыгивание через начерченную линию, канат.
Для детей в колясках: Катание через линию или канат.
6. Прыжки в длину с места толчком двух ног (15–20 см).
Для детей в колясках: Движения руками вперед, имитируя прыжок.

Лазанье и перелезания.

1. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке и веревочной лестнице, не пропуская реек.
Для детей в колясках: Перекладывание предметов (мячей, кубиков) из одной корзины в другую, расположенных на разных уровнях.
2. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице.
Для детей в колясках: Катание на коляске по наклонной плоскости или между препятствиями.
3. Перелезание через препятствие высотой 50–60 см.
Для детей в колясках: Проводить мяч или катить коляску вокруг препятствия.
4. Подлезание под препятствие (под гимнастического коня, натянутую веревку).
Для детей в колясках: Проезжать под натянутой лентой, наклоняя туловище.
5. Пролезание через обруч, удерживаемый ребром к полу учителем (другим учеником).
Для детей в колясках: Прокатывать мяч через обруч или проезжать сквозь него, если позволяет размер.
6. Пролезание между рейками лестницы, вертикально поставленной к полу.
Для детей в колясках: Проводить мяч между рейками.

Упражнения с флажками

1. Правильное удержание флажка.
Для детей в колясках: Без изменений.
2. Помахивание одним флажком, двумя сверху над головой, впереди, внизу перед собой и сбоку.
Для детей в колясках: Без изменений.
3. С флажками в руках по подражанию принимать исходные положения: руки в стороны, вперед, вверх, скрестно перед собой, вниз.
Для детей в колясках: Без изменений.
4. Ходьба с флажками в руках.
Для детей в колясках: Движение на коляске с выполнением движений флажками.

Упражнения с обручами

1. Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз.
Для детей в колясках: Без изменений.
2. Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»).

Для детей в колясках: Катание на коляске с удержанием обруча перед собой.

3. В положении сидя в обруче ноги «скрестно», стоя в обруче в основной стойке, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (с подниманием обруча).

Для детей в колясках: Выполнять наклоны вперед и подъем обруча, удерживая его двумя руками.

4. Прокатывание обруча и бег за ним.

Для детей в колясках: Прокатывание обруча руками по поверхности стола или пола.

Упражнения с гимнастическими палками

1. Удерживать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата.

Для детей в колясках: Без изменений.

2. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата.

Для детей в колясках: Без изменений.

3. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка вверху, палка за головой.

Для детей в колясках: Без изменений.

4. Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой, вверху.

Для детей в колясках: Выполнять сидя в коляске, удерживая ровную осанку.

5. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища.

Для детей в колясках: Выполнять повороты и наклоны туловища, сидя с палкой в руках.

6. Ходьба с палкой в руках.

Для детей в колясках: Движение на коляске, удерживая палку перед собой.

Упражнения с большими мячами

1. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках.

Для детей в колясках: Без изменений.

2. Перекладывание мяча с одного места в другое по ориентирам.

Для детей в колясках: Без изменений.

3. Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках.

Для детей в колясках: Катать мяч руками по столу или полу, сидя в коляске.

4. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху).

Для детей в колясках: Без изменений.

5. Катание мяча толчком одной руки (двумя) лёжа на животе.

Для детей в колясках: Выполнять толчки мячом руками, сидя в коляске.

6. Сидя на полу, ноги «скрестно» выпрямлены (прокатывание мяча вокруг себя).
Для детей в колясках: Прокатывать мяч вокруг туловища, держа его обеими руками.
7. Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду 2-мя руками снизу на уровне груди, сверху, сбоку, шаг вперед).
Для детей в колясках: Без изменений.
8. Прокатывать мяч перед собой с продвижением по залу.
Для детей в колясках: Катать мяч перед собой, двигаясь на коляске.
9. Броски мяча через веревку сидя «по-турецки».
Для детей в колясках: Бросать мяч через веревку, сидя в коляске.
10. Подбрасывание мяча перед собой и ловля.
Для детей в колясках: Без изменений.

Упражнения с маленькими мячами

1. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение.
Для детей в колясках: Без изменений.
2. Подбрасывание мяча перед собой и ловля.
Для детей в колясках: Без изменений.
3. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча.
Для детей в колясках: Без изменений.

Метание, передача предметов и переноска грузов

1. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.
Для детей в колясках: Без изменений.
2. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, меняя направление.
Для детей в колясках: Без изменений.
3. Броски мешочка с песком друг другу, в круг, в обруч.
Для детей в колясках: Без изменений.
4. Метание средних мячей снизу вверх.
Для детей в колясках: Без изменений.
5. Метание мячей снизу в цель, расположенную вертикально.
Для детей в колясках: Без изменений.
6. Метание малого мяча вдаль с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.
Для детей в колясках: Метание мяча сидя в коляске, с фиксацией туловища.
7. Метание одной рукой из-за головы в мишень, расположенную вертикально.
Для детей в колясках: Без изменений.

8. Переноска мешочка с песком, набивного мяча на ладонях обеих рук, вытянутых вперед.

Для детей в колясках: Без изменений.

9. Переноска гимнастических палок (4–6 шт.).

Для детей в колясках: Перевозка палок на коленях или удерживая их руками.

Подвижные игры

«Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Слепая лиса», «Салки», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Принеси мячи», «Догони мяч».

Для детей в колясках: Игры адаптируются путем использования коляски для движения. Например, «Салки» – коснуться рукой соседа, «Мяч соседу» – передача мяча сидя.

Простейшие игры-эстафеты

Со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекатыванием и перебрасыванием мяча.

Для детей в колясках: Катание мяча, передача его соседу, движение между конусами. Упражнения выполняются с сохранением правильной осанки.

3. Методическое и организационно-педагогическое обеспечение

Формы, методы и технологии, используемые на занятиях для достижения максимального уровня планируемых результатов. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению физического и психического здоровья.

Методы:

- наглядный (показ выполнения упражнений, наблюдение);
- словесный (беседа, объяснение правил спортивных игр, объяснение правильного выполнения упражнений);
- исследовательский (эксперименты в рисовании);
- практический.

Формы организации деятельности: группы/мини-группы.

Формы занятий: теоретические и практические занятия, беседа.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, эстафета, соревнование.

Контроль за процессом реализации программы.

Проводится 3 раза в год мониторинг «Динамика состояния ребёнка в процессе работы», который заносится в течение года в «Лист коррекционно-

развивающих занятий». По итогам года, даются рекомендации по дальнейшей работе.

Календарный учебный график (группы 1,2)

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Общеразвивающие и корригирующие упражнения						
1.1	январь	Теория	30м.	Объяснение правильного выполнения дыхательных упражнений. Общая техника безопасности в спортивном зале и при обращении с инвентарем.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	1ч.	Дыхательные упражнения.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
1.2		Теория	1ч.	Объяснение правильного выполнения упражнений.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	2ч.	Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
1.3		Теория	1ч.	Объяснение правильного выполнения упражнений.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	2ч.	Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно – статических функциях	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
1.4	февраль	Теория	30м.	Объяснение правильного выполнения упражнений.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	1ч	Упражнения для расслабления мышц	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
1.5		Теория	30м.	Объяснение правильного выполнения упражнений.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	1ч.	Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
1.6	март	Теория	1ч	Объяснение правильного выполнения упражнений.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	2ч	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
1.7		Теория	30м.	Объяснение правильного выполнения упражнений.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	1ч.	Упражнения для формирования равновесия	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
1.8	апрель	Теория	1ч.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Инструктаж по работе и описанию спортивного инвентаря.		Беседа
		Практика	2ч.	Упражнения для формирования правильной осанки		Педагогическое наблюдение

1.9		Теория	1ч.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Инструктаж по работе и описанию спортивного инвентаря. Общая техника безопасности в спортивном зале и при обращении с инвентарем.		Беседа
		Практика	2ч.	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений		Педагогическое наблюдение
Прикладные упражнения						
2.1	май	Теория	1ч.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Общая техника безопасности в спортивном зале и при обращении с инвентарем.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	2ч.	Построения и перестроения	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.2	май	Теория	1ч.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Инструктаж по работе и описанию спортивного инвентаря.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	2ч.	Ходьба и бег	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.3		Теория	1ч.	Объяснение правильного выполнения упражнений.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	2ч.	Прыжки	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.4	июнь	Теория	1ч.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Инструктаж по работе и описанию спортивного инвентаря. Общая техника безопасности в спортивном зале и при обращении с инвентарем.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	2ч.	Лазанье и перелезание	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.5	сентябрь	Теория	1ч.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Инструктаж по работе и описанию спортивного инвентаря..	Спортивный зал	Беседа
		Практика	2ч.	Упражнения с флажками	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.6	сентябрь	Теория	1ч.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Инструктаж по работе и описанию спортивного инвентаря.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	2ч.	Упражнения с обручами	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

					ый зал	наблюдение
2.7	октябрь	Теория	30м.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Инструктаж по работе и описанию спортивного инвентаря.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	1ч.	Упражнения с гимнастическими палками	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.8		Теория	1ч.30м	Объяснение правильного выполнения упражнений. Общая техника безопасности в спортивном зале и при обращении с инвентарем.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	3ч.	Упражнения с большими мячами.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.9	ноябрь	Теория	1ч.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Общая техника безопасности в спортивном зале и при обращении с инвентарем.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	2ч.	Упражнения с малыми мячами.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.10	Ноябрь / декабрь	Теория	2ч.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Инструктаж по работе и описанию спортивного инвентаря. Общая техника безопасности в спортивном зале и при обращении с инвентарем.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	4ч.	Метания, передача предметов и переноска грузов	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.11	Ноябрь / декабрь	Теория	2ч	Объяснение правил спортивных игр. Общая техника безопасности в спортивном зале и при обращении с инвентарем.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	4ч.	Подвижные игры	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		ИТОГО:	60ч.			

Календарный учебный график (группа 3)

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Общеразвивающие и корригирующие упражнения						
1.1	январь	Теория	15м.	Объяснение правильного выполнения дыхательных упражнений. Общая техника безопасности в спортивном зале и при обращении с инвентарем.	Спортивный зал	Беседа

		Практика	30м.	Дыхательные упражнения.	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение	
1.2		Теория	30м.	Объяснение правильного выполнения упражнений.	Спортивн ый зал	Беседа	
		Практика	1ч.	Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение	
1.3	февраль	Теория	30м.	Объяснение правильного выполнения упражнений.	Спортивн ый зал	Беседа	
		Практика	1ч.	Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно – статических функциях	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение	
1.4		Теория	15м.	Объяснение правильного выполнения упражнений.	Спортивн ый зал	Беседа	
		Практика	30м.	Упражнения для расслабления мышц	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение	
1.5		Теория	15м.	Объяснение правильного выполнения упражнений.	Спортивн ый зал	Беседа	
		Практика	30м.	Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение	
1.6	март	Теория	30м.	Объяснение правильного выполнения упражнений.	Спортивн ый зал	Беседа	
		Практика	1ч.	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение	
1.7		Теория	15м.	Объяснение правильного выполнения упражнений.	Спортивн ый зал	Беседа	
		Практика	30м.	Упражнения для формирования равновесия	Спортивн ый зал	Педагогическое наблюдение	
1.8	апрель	Теория	30м.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Инструктаж по работе и описанию спортивного инвентаря.		Беседа	
		Практика	1ч.	Упражнения для формирования правильной осанки		Педагогическое наблюдение	
1.9		Теория	30м.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Инструктаж по работе и описанию спортивного инвентаря. Общая техника безопасности в спортивном зале и при обращении с инвентарем.		Беседа	
		Практика	1ч.	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений		Педагогическое наблюдение	
Прикладные упражнения							
2.1		ма й	Теория	30м.	Объяснение правильного выполнения упражнений.	Спортивн ый зал	Беседа

				Общая техника безопасности в спортивном зале и при обращении с инвентарем.		
		Практика	1ч.	Построения и перестроения	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.2		Теория	30м.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Инструктаж по работе и описанию спортивного инвентаря.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	1ч.	Ходьба и бег	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.3		Теория	30м.	Объяснение правильного выполнения упражнений.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	1ч.	Прыжки	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.4	июнь	Теория	30м.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Инструктаж по работе и описанию спортивного инвентаря. Общая техника безопасности в спортивном зале и при обращении с инвентарем.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	1ч.	Лазанье и перелезание	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.5	сентябрь	Теория	30м.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Инструктаж по работе и описанию спортивного инвентаря.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	1ч.	Упражнения с флажками	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.6		Теория	30м.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Инструктаж по работе и описанию спортивного инвентаря.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	1ч.	Упражнения с обручами	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.7	октябрь	Теория	30м.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Инструктаж по работе и описанию спортивного инвентаря.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	1ч.	Упражнения с гимнастическими палками	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.8		Теория	30м.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Общая техника безопасности в спортивном зале и при обращении с инвентарем.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	1ч.	Упражнения с большими мячами.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

2.9	ноябрь	Теория	30м.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Общая техника безопасности в спортивном зале и при обращении с инвентарем.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	1ч.	Упражнения с малыми мячами.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.10	Ноябрь / декабрь	Теория	1ч.	Объяснение правильного выполнения упражнений. Инструктаж по работе и описанию спортивного инвентаря. Общая техника безопасности в спортивном зале и при обращении с инвентарем.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	2ч.	Метания, передача предметов и переноска грузов	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.11	Ноябрь / декабрь	Теория	1ч.	Объяснение правил спортивных игр. Общая техника безопасности в спортивном зале и при обращении с инвентарем.	Спортивный зал	Беседа
		Практика	2ч.	Подвижные игры	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
		ИТОГО:	30ч.			

№	Направление работы	Содержание работы
1.	Обеспечение здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - падающий режим - организация микроклимата в жизни группы - профилактические, оздоровительные мероприятия
2.	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	<ul style="list-style-type: none"> - планирование физкультурных занятий - разработка конспектов физ.занятий - планирование физ. Мероприятий
3.	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> - проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д. - физ. Занятия в разных формах, физ. Досуги, спорт. Праздники - подвижные игры - спортивные игры - индивидуальная работа по развитию движений - недели здоровья
4.	Мониторинг	<ul style="list-style-type: none"> - проведение диагностики физической подготовленности дошкольников

5.	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей	<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах - динамические паузы - использование сезонных видов спорта
6.	Закаливание детского организма	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений - прогулки на свежем воздухе - соблюдение режима, структуры прогулки - гигиенические и водные процедуры - хождение босиком - гигиеническое мытьё ног - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе
7.	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> - день открытых дверей - пропаганда ЗОЖ
8.	Медико-педагогический контроль	<ul style="list-style-type: none"> - проверка условий санитарно гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования - мониторинг за состоянием здоровья детей - рациональное питание
9.	Работа по охране жизни и здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> - создание условий для занятий - соблюдение ТБ и санитарно гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий - инструктаж

Материально-техническое обеспечение

- Наличие универсального спортивного зала.
- Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; ворота, корзины, сетки, стойки, ракетки и сетка для игры в бадминтон.
- Оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели).
- Гимнастическая перекладина, шведские стенки, секундомеры.
- Гигиенические требования: спортивные сооружения должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. К гигиеническим требованиям спортивных сооружений предъявляются особо высокие требования, так как от их санитарного состояния зависит оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и спортом.

Важное гигиеническое значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных украшений, устойчивыми к ударам мяча и допускающими уборку влажным способом. Радиаторы центрального отопления должны быть расположены в нишах под

окнами и укрыты защитными решётками. Дверные проёмы не должны иметь выступающих наличников.

Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, легко моющимся.

Спортивные залы должны иметь по возможности прямое естественное освещение; искусственное освещение в залах осуществляется светильниками рассеянного или отражённого света. Освещение должно быть равномерным и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещённости в соответствии с установленными нормами.

Оборудование и инвентарь спортивных залов должны быть исправны и соответствовать определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядам возрасту занимающихся. Всё это создаёт условия для нормального учебно-тренировочного процесса.

Для занятий в помещении зимой и тренировки летом одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта. В тёплую погоду – спортивные трусы, майка, тренировочный костюм из хлопчатобумажной ткани; в прохладную – спортивный костюм шерстяной ткани.

Обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, лёгкую и свободную, что обеспечит устойчивость походки и не будет препятствовать развитию плоскостопия. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины потёртости и мозоли.

Технические средства обучения: музыкальный центр, колонки.

Список используемой литературы

1. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. Пособие для инструкторов лечеб. Физкультуры, воспитателей и родителей. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2005. — 112 с.
2. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. — 80 с.
3. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
4. Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст: Советы педагогам и родителям по подготовке к обучению детей с особыми проблемами в развитии. — М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1997. — 304 с.
5. Мастюкова Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Е. М. Мастюкова. — М.: Просвещение, 1991.
6. Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи / Л. Б. Баряева, Т.В. Волосовец, О. П. Гаврилушкина, Г. Г. Голубева и др.; Под. Ред. Проф. Л. В. Лопатиной. — СПб. 2014. — 386 с.
7. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой — 2-е изд., испр. И доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2014. — 336 с.
8. Сайкина Е.Г., Кузнецова М.Ю. Программное обеспечение дошкольных учреждений по физическому воспитанию //Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста: Сб. науч. Тр.- СПб.: Белл, 2004. С. 10-14.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155
- 10.Физическое воспитание в детском саду. Э.Я. Степаненкова, М.: Мозайка – Синтез, 2005г.
- 11.Частные методики адаптивной физической культуры: учебник/под общ.ред.проф. Л.В. Шапковой.-М.: Советский спорт, 2009. — 608с.: ил.).

Упражнения для самостоятельной работы (совместно с воспитателем)**4. Дыхательные упражнения.**

- Лежа на спине (сидя, стоя) – глубокий выдох с произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-хо), как студят чай (ф-фу).
- тренировка дыхания в ходьбе: чу-чу-чу (паровоз), у-у-у (самолет), ш-ш-ш.

5. Движения головы, рук, туловища.

- И.п. - лежа (сидя, стоя). Движения головой в разных направлениях. Движения руками вперед, назад, в стороны, вниз.
- И.п. – лежа на спине (на животе, на боку). Поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, круговые движения ногами с помощью взрослого.
- Приседания на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

6. Ходьба.

- С перешагиванием препятствий.
- По скамейке.

7. Прыжки.

- Подпрыгивания на двух ногах на месте, с передвижением.

8. Упражнения и игры с мячом.

- Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках.
- Передача мяча друг другу.
- Перекладывание мяча из рук в руку над головой, за спиной.
- Метание мяча цель.
- Подбрасывание мяча.

9. Упражнения на расслабление мышц.

- Поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслаблено вниз.
- Плавные помахивания руками, отведенными в стороны (птицы машут крыльями).

Приложение 2

Лист коррекционно-развивающих занятий

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст _____ Дата рождения _____

Группа _____ Дата начала занятий _____

Специалист по коррекционной работе _____ Бектемиров М.Р.

(Фамилия И. О., должность)

педагог дополнительного образования

Название программы доп. образования Физическая культура с детьми с ограниченными возможностями здоровья «Станция спортивная»

Задачи коррекционно-развивающей работы Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Развитие двигательных качеств. Укрепление и сохранение здоровья. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и Дыхательной системы. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Занятия индивидуальные/групповые _____

Расписание занятий:

День недели _____ время _____

Динамика состояния ребенка в процессе работы:

На начало коррекционной работы _____

На « _____ » _____ г. _____

На « _____ » _____ г. _____

Результативность коррекционной работы (в соответствии со статусом ребенка на момент окончания занятий) _____

Рекомендации по дальнейшей работе _____

Число _____

Подпись специалиста _____