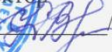


Санкт-Петербургское государственное бюджетное стационарное
учреждение социального обслуживания
«Дом- интернат для детей с отклонениями в умственном развитии № 2»

Принята
на заседании Педагогического
совета
Протокол № 1
от «29» 08 2016 г.



Утверждено
Директор

 Дерябина И. В. /
Приказ № 44 от 29.08. 2016г.

Рабочая программа
на 2016-2017 учебный год
по дополнительной общеразвивающей программе для детей с ОВЗ
«Крепыш» индивидуальных занятий младшей подгруппы
от 7 до 11 лет.

Разработчик:
Павлова Наталья Анатольевна
Педагог дополнительного образования

Петергоф

2016

Содержание рабочей программы

Оглавление	Страницы
Титульный лист.	
Оглавление.	с. 2
Пояснительная записка.	с. 3-9
Содержание программы учебного предмета	с.10-12
Учебно-тематический план.	с. 13
Календарно-тематическое планирование.	с. 14-24
Уровень подготовки учащихся.	с. 25
Материалы для контроля уровня подготовки учащихся.	с. 25-28
Перечень учебно-методического обеспечения.	с. 28-30
Список литературы.	с. 31
Лист корректировки.	с. 32

Пояснительная записка.

Данная программа разработана на основе «Программы обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой, СПб., ЦДК проф. Лю Б. Баряевой, 2011 год;

«Программы обучения и воспитания детей дошкольного возраста с выраженной умственной отсталостью» под редакцией д.м.н., проф. Дементьевой Н. Ф.- М.: 1993;

«Дополнительной общеразвивающей программы для детей с ограниченными возможностями здоровья «Крепыш» от 7 до 18 лет», 2014 год, сост. Павлова Н. А.

Нормативно-правовые базой составления данной программы явились:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 11.12. 2006г. №06-1844/ Оформление и содержание структурных элементов программы;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- СанПин 2.4.3259-15 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Данная программа имеет физкультурно- спортивную направленность.

Цели программы:

- Программы направлена на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, имеющих ОВЗ посредством повышения их двигательной активности.
- Создание комфортных коррекционно-развивающих условий для воспитанников, способствующих коррекции и развитию познавательных процессов и их личностных особенностей.
- Создание атмосферы принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

В процессе работы по программе, в соответствии с принципами специального образования, решаются следующие задачи.

Образовательные задачи:

1. формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

2. формирование двигательных навыков прикладного характера;
3. формирование пространственной ориентации;
4. обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно- двигательной).

Развивающие задачи:

1. развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), общей и мелкой моторики;
2. развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела (освоение направлений пространства относительно положения собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т. д.);
3. развитие пространственно-временной дифференцировки;
4. развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
5. развитие чувства темпа, ритма, движений;
6. развитие зрительного восприятия и зрительно- моторной координации;
7. развитие речи через движение;
8. обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные задачи:

1. укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
2. профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
3. исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
4. обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специального (коррекционного) учреждения.

Коррекционные задачи:

1. коррекция психических нарушений;
2. коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
3. коррекция согласованности движений;
4. коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
5. коррекция общей и мелкой моторики;
6. коррекция зрительно-моторной координации;
7. коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;

Воспитательные задачи:

1. воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
2. воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;

3. преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
4. формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности;

Актуальность программы:

Данная дополнительная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья от 7 до 11 лет «Крепыш», а также, имеющих умеренную и тяжелую степень умственной отсталости объединяет все формы занятий физическими упражнениями, способствует адаптации детей к окружающей среде, повышает их уровень работоспособности и социализации в обществе, формирует у них жизненно важные движения, способствует повышению качества их жизни.

Новизна программы:

Данная дополнительная общеразвивающая программа составлена с учетом половых особенностей детей с ОВЗ в процессе занятий физическими упражнениями, так как занятия проводятся с мальчиками и девочками отдельно, а совместные занятия проходят во время организации физкультурных досугов, праздников, развлечений.

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности воспитанников с выраженным недоразвитием интеллекта на занятии адаптивной физической культуры:

- учет индивидуальных особенностей каждого ребенка (морфофункциональное развитие, состояние сохраненных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим требованиям относятся:

- создание комфортного психологического климата на занятиях в кружке «Крепыш» (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания учащихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Следует понимать, что адаптивное физическое воспитание, продолжаясь в течение длительного периода жизни, не только оказывает разностороннее влияние на организм учащихся-инвалидов, но и формирует новое осознание собственного «Я», понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств, компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, телесных сил, расширения психомоторных возможностей для нормальной жизнедеятельности.

Биологический возраст ребенка с нарушениями в развитии, как правило, отстает от паспортного. Уровень его психических и физических способностей сугубо индивидуален, как индивидуальные и сенситивные зоны. Важно их не пропустить, на них ориентироваться и максимально использовать для развития и личностного роста учащегося.

Эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей детей и подростков с нарушениями в развитии будет выше, если педагогическое воздействие будет осуществляться с учетом физических и психических особенностей того или иного периода индивидуального развития. Подбор упражнений в «Программе» позволяет воздействовать не только на весь организм, но и на определенные группы мышц.

Организационная структура программы:

Программа рассчитана на детей, имеющих умеренную и тяжелую степень умственной отсталости от 7 до 11 лет. Согласно учебному плану учреждения занятия проводятся 1 час в неделю. Общее количество 36 часов в год. Продолжительность одного занятия – 35 минут.

Занятия проводятся на русском языке.

Каждое занятие должно планироваться в соответствии со следующими принципами:

-постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

Занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы,

направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На занятии широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Кроме занятий, физическое воспитание включает мероприятия по соблюдению режима дня, внеклассную и внешкольную физкультурную работу. Для правильной постановки физического воспитания требуются определенные гигиенические условия на занятиях по всем предметам. Целесообразно введение динамических 30-минутных пауз во второй половине дня и вовлечение учащихся в занятия видами спорта, доступными им.

Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья учеников. Помещение, отведенное для занятий адаптивной физической культурой, должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, быть оборудовано современным спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи.

На всех занятиях должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев.

Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Мы уже отмечали, что характерной особенностью учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, учащиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Каждое занятие по адаптивной физической культуре строится в соответствии с основными дидактическими принципами: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом к успокоительным упражнениям в конце урока; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих физическим и адаптационным возможностям учащихся.

Структура программы.

Структура каждого раздела состоит из пояснительной записки, примерного распределения времени на различные виды программного материала, содержания программы, методического обеспечения занятий, а также сведений об организации и материально-техническом обеспечении занятий, перечня требований к квалификации специалиста по адаптивной физической культуре.

В данной программе представлен материал для детей в возрасте от 7 до 11 лет с легкой и умеренной степенью умственной отсталости.

Программа включает следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры. Каждый из этих разделов включает физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, функциональные возможности органов и систем, развитие физических способностей, решать задачи профилактики, коррекции и

компенсации нарушений и недостатков физического развития, психоэмоционального состояния и поведения.

В раздел «Гимнастика» включены построения и перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения в лазании, перелезании, равновесии, акробатические упражнения (с 10 лет), прыжки, а также переноска и перемещение предметов.

Построения и перестроения используются для организации учащихся и расположение их в определенном порядке. Использование построений и перестроений направлено на формирование у детей навыков коллективного взаимодействия, выполнения движений в определенной последовательности и порядке, определения местоположения в строю и спортивном зале, на воспитание ответственности и дисциплинированности. Построения и перестроения также способствуют развитию чувства ритма, скорости и точности зрительного и слухового восприятия, сосредоточенности и концентрации внимания.

Общеразвивающие упражнения используются не только для развития и совершенствования опорно-двигательного аппарата, но и для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития физических способностей и морфологических свойств. Выполнение общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, а также с предметами (мячами, гимнастическими палками, обручами, лентами и др.) в различных направлениях, с заданной амплитудой, в определенном темпе и ритме способствует совершенствованию координационных способностей. Так, универсальность упражнений с мячами состоит в их воздействии не только на процесс коррекции мелкой моторики, но и на развитие способности к оценке, отмериванию, дифференцированию и воспроизведению движений по пространственным, временным и динамическим параметрам, без которых невозможно освоение письма, множества бытовых, трудовых, спортивных навыков.

Лазание и перелезание, прыжки и акробатические упражнения способствуют развитию координационных, силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей, коррекции психоэмоционального состояния и поведения (страха, завышенной самооценки, неадекватности поведения в сложных двигательных ситуациях).

Выполнение упражнений в равновесии способствует преодолению болевых ощущений, страха, чувства тревоги, и используется для воспитания волевых качеств: смелости, решительности, выдержки, самообладания, целеустремленности, уверенности в собственных силах и др.

Упражнения в переноске и перемещении предметов носят прикладной характер.

В раздел «Легкая атлетика» включены ходьба, бег, прыжки (с места толчком двух ног, с разбега - способом «согнув ноги», в высоту - с прямого и бокового разбега способом «перешагивание») и метания. Броски, метания, передачи и ловля предметов является важным условием подготовки к трудовой деятельности вследствие развития способности манипулировать предметами.

Одним из важнейших разделов программы являются «Подвижные игры». В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом. В содержании представлены подвижные игры, направленные на формирование двигательных навыков, развитие физических способностей детей, психических процессов: памяти, внимания, восприятия, а также инициативности, выдержки, настойчивости и др.

В разделе «Спортивные игры» предложены пионербол, настольный теннис, хоккей на полу, баскетбол, волейбол.

Большинство детей с нарушением интеллекта имеют самые разнообразные нарушения осанки. Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформацией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника. В связи с этим, в вариативную часть включены упражнения для коррекции нарушений осанки и плоскостопия, выполнение которых создает предпосылки для формирования

навыка удержания вертикального положения туловища при выполнении учебных, трудовых и бытовых действий, что является необходимым условием для нормального функционирования внутренних органов, эффективности дыхания, нормализации процесса пищеварения.

В вариативной части программы в связи с тем, что дыхание детей с умственной отсталостью характеризуется поверхностностью, отсутствием должного ритма, отсутствием умения произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движениями в самостоятельный раздел вынесены упражнения на дыхание. Использование дыхательных упражнений способствует реализации межпредметных связей, в частности постановке звуков, четкости, артикуляции речи.

Характерной особенностью движений ребенка с нарушением интеллекта является избыточное мышечное напряжение, как во время выполнения физических упражнений, так и остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре после и вовремя вновь изучаемых сложных движений. По этой причине в содержание программы включены упражнения на расслабление мышц.

Содержание программы.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями. Значение физических упражнений для здоровья человека. Правила личной гигиены, гигиена одежды и обуви.

Понятия: колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты «направо», «налево», «кругом». Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!». Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

Практический материал

ГИМНАСТИКА

Построения и перестроения. Основная стойка, стойка ноги на ширине плеч, построение в колонну по одному (равнение на затылок), построение в одну шеренгу (равнение по черте, носкам), перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки, размыкание на вытянутые руки в стороны, размыкание на вытянутые руки вперед. Построение в круг, повороты «направо», «налево», «кругом». Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Сесть!», «Встать!».

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Поднимание рук вперед, вверх, в стороны; скрещивание их перед грудью и разведение их в стороны. Отведение рук за голову, за спину. Хлопки руками перед собой, над головой, за спиной. Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.

Упражнения для мышц туловища. Повороты направо, налево, наклоны влево, вправо, передавая предметы, руки в стороны, за голову, вперед. Наклоны вперед и прогнувшись. Наклоны, стоя лицом к гимнастической стенке.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Полуприседы. Приседания у опоры, приседание с движениями рук. Махи, выпады: вперед, в стороны с движениями рук. Поочередное поднимание и опускание ног, сгибание и разгибание в положении стоя, сидя, лежа.

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, с изменением направления, врассыпную («Найди свой домик»), обходя предметы, приставным шагом вперед, на носках, с высоким подниманием бедра («Через кочки и пенечки»), в колонне по одному, по два (парами). Ходьба широким шагом - по следам. Ходьба в

различных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами). Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, с поворотом).

Ползание, лазание и перелезание. Ползание по-пластунски. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, вокруг них, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой на высоту 20-30 см, по гимнастической скамейке. Пролезание на четвереньках в обруч, под воротца, тоннель, веревку высотой 30-40 см, несколько предметов подряд. Перелезание через бревно. Пролезание в обруч различными способами. Лазание по лестнице стремянке, по гимнастической стенке вверх и вниз. Лазание через препятствия (высота до 50 см).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой на дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), по доске, гимнастической скамейке, кружение переступанием в медленном темпе. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. положенной на пол. Стойка на одной ноге, руки в стороны. Ходьба с удержанием вертикального равновесия на положенном на пол канате или веревке, с различным положением рук. Ходьба по полу, гимнастической скамейке с удержанием груза на голове (мешочка с песком). Расхождение двоих на гимнастической скамейке.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег. Бег подгруппами и всей группой по прямой, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе. Бег в различных направлениях: по прямой, по кругу, по диагонали, змейкой. Бег с выполнением заданий (с остановкой по сигналу, с поворотами). Бег с изменением темпа. Чередование бега с ходьбой (переход от быстрого темпа к медленному).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с небольшим продвижением вперед («Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушата и аист», «Зайчата»), Прыжки через линию, через две параллельные линии. Прыжки вверх с касанием предмета. Прыжки из круга в круг, вокруг предметов, между ними, с высоты 15-20 см, вверх с места. Прыжки через предметы (высота 5-10см), шнур, мячи (15-20 см). Прыжки в разных построениях, стоя лицом в кругу (за руки): на месте, с продвижением к центру вперед, с продвижением от центра назад, с продвижением вправо и влево, с одного начерченного круга в другой. Подпрыгивание в парах по очереди, вместе. Прыжки на одной ноге. Прыжки вверх за предметом (следить за правильным приземлением).

Катание, броски, ловля, метания. Перекаты мяча по полу, передача мяча ударом в пол. Катание мяча двумя руками, одной рукой сидя на расстоянии 50-100 см. Броски мяча вверх, в пол, в стену и ловля одной и двумя руками. Броски мяча вперед двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, через сетку с расстояния 1-1,5 м. Метание на дальность правой и левой рукой на расстояние 2,5-5 м, в горизонтальную цель - двумя руками снизу, от груди правой и левой рукой с расстояния 1,5-2 м. Броски мяча вверх, вниз с последующей ловлей.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробушки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Классы».

С лазанием и ползанием. «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье», «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Ловля обезьян».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Мяч в кругу», «Попади в воротца», «Лови мяч», «Съедобно - несъедобно», «Целься вернее!», «Береги предмет», «Попади в круг»

С метанием. «Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Брось флажок», «Сбей мяч», «Мяч водящему», «Стоп», «Ловишки с мячом», «Охотники и звери», «Кто самый меткий?».

Учебно- тематический план на первый этап обучения детей (ориентировочно- 7-11 лет).

№ п/п	Разделы программного материала	7-11 лет	
		теория	практика
1.1.	Теоретические сведения	6	
1.1.1.	Правила поведения на занятиях адаптивной физической культурой	2	
1.1.2.	Значение физических упражнений для здоровья человека	2	
1.1.3.	Правила личной гигиены, гигиены одежды и обуви	2	
1.2.	Практический материал.		30
1.2.1.	Гимнастика		10
1.2.2.	Легкая атлетика		10
1.2.3.	Подвижные игры		10
1.2.4.	Спортивные игры		-
		6	30
Итого в год		36	

**Календарно- тематическое планирование на 2016-2017 учебный год
по дополнительное общеразвивающей программе для детей с ОВЗ
«Крепыш» от 7 до 11 лет.**

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема раздела, занятия	Количество часов	Форма проведения занятий	Примечание
1.		Правила поведения на занятиях адаптивной физической культурой	2 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
2.		Значение физических упражнений для здоровья человека	2 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
3.		Правила личной гигиены, гигиены одежды и обуви	2 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
4.		Правила поведения на занятиях по гимнастики.	0,25 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
5.		Понятия: колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты «направо», «налево», «кругом». Движение в колонне.	0,25 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
6.		Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».	0,25 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
7.		Элементарные сведения о скорости, ритме,	0,25 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный.

		темпе, степени мышечных усилий.			индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
8.		Основная стойка, стойка ноги на ширине плеч, построение в колонну по одному (равнение на затылок), построение в одну шеренгу (равнение по черте, носкам).	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
9.		Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки, размыкание на вытянутые руки в стороны, размыкание на вытянутые руки вперед.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
10.		Построение в круг, повороты «направо», «налево», «кругом».	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
11.		Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Сесть!», «Встать!».	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
12.		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Поднимание рук вперед, вверх, в стороны; скрещивание их перед грудью и разведение их в стороны Отведение рук за голову, за спину. Хлопки руками перед собой, над головой, за спиной.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.

13.		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
14.		Упражнения для мышц туловища. Повороты направо, налево, наклоны влево, вправо, передавая предметы, руки в стороны, за голову, вперед. Наклоны вперед и прогнувшись. Наклоны, стоя лицом к гимнастической стенке.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
15.		Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Полуприседы. Приседания у опоры, приседание с движениями рук. Махи, выпады: вперед, в стороны с движениями рук. Поочередное поднимание и опускание ног, сгибание и разгибание в положении стоя, сидя, лежа	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
16.		Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, с изменением	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.

		направления, врассыпную («Найди свой домик»), обходя предметы, приставным шагом вперед, на носках, с высоким подниманием бедра («Через кочки и пенечки»), в колонне по одному, по два (парами).			
17.		Ходьба широким шагом - по следам.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
18.		Ходьба в различных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами).	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
19.		Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, с поворотом).	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
20.		Ползание, лазание и перелезание. Ползанье по-пластунски. Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, вокруг них, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске приподнятой на высоту 20-30 см, по гимнастической скамейке.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
21.		Пролезание на четвереньках в обруч, под воротца, тоннель, веревку высотой 30-40 см,	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.

		несколько предметов подряд. Перелезание через бревно. Пролезание в обруч различными способами. Лазанье по лестнице стремянке, по гимнастической стенке вверх и вниз. Лазание через препятствия (высота до 50 см).			
22.		Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой на дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), по доске, гимнастической скамейке, кружение переступанием в медленном темпе. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. положенной на пол.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
23.		Стойка на одной ноге, руки в стороны.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
24.		Ходьба с удержанием вертикального равновесия на положенном на пол канате или веревке, с различным положением рук.	0,5 час	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
25.		Ходьба по полу, гимнастической скамейке с удержанием груза на голове (мешочка	0,5 час	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.

		с песком). Расхождение двоих на гимнастической скамейке.			
26.		Правила поведения на занятиях по легкой атлетике.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
27.		Бег подгруппами и всей группой по прямой, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
28.		Бег в различных направлениях: по прямой, по кругу, по диагонали, змейкой.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
29.		Бег с выполнением заданий (с остановкой по сигналу, с поворотами).	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
30.		Бег с изменением темпа.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
31.		Чередование бега с ходьбой (переход от быстрого темпа к медленному).	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
32.		Прыжки на двух ногах на месте, с небольшим продвижением вперед («Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушата и аист», «Зайчата»), Прыжки через линию, через две параллельные линии.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
33.		Прыжки вверх с касанием предмета. Прыжки из круга в	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный.

		круг, вокруг предметов, между ними, с высоты 15-20 см, вверх с места.			индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
34.		Прыжки через предметы (высота 5-10см), шнур, мячи (15-20 см).	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
35.		Прыжки в разных построениях, стоя лицом в кругу (за руки): на месте, с продвижением к центру вперед, с продвижением от центра назад, с продвижением вправо и влево, с одного начерченного круга в другой.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
36.		Подпрыгивание в парах по очереди, вместе. Прыжки на одной ноге. Прыжки вверх за предметом (следить за правильным приземлением).	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
37.		Перекаты мяча по полу, передача мяча ударом в пол.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
38.		Катание мяча двумя руками, одной рукой сидя на расстоянии 50-100 см.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
39.		Броски мяча вверх, в пол, в стену и ловля одной и двумя руками.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
40.		Броски мяча вперед двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, через сетку с расстояния 1-1,5 м.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
41.		Метание на	0,5	Подгрупповая	Методы, применяемые на

		дальность правой и левой рукой на расстояние 2,5-5 м,	часа		занятия: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
42.		Метание в горизонтальную цель - двумя руками снизу.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
43.		Метание от груди правой и левой рукой с расстояния 1,5-2 м.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
44.		Броски мяча вверх, вниз с последующей ловлей.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
45.		Броски мяча вверх, вниз с последующей ловлей.	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
46.		Правила поведения при проведении подвижных игр.	1 час	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
47.		Игры с ходьбой и бегом: «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек»	1 час	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
48.		Игры с ходьбой и бегом: «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!»	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
49.		Игры с ходьбой и бегом: «Воробушки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают»	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
50.		Игры с ходьбой и бегом: «Принеси предмет»,	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный.

		«Найди свой цвет», «Трамвай»			индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
51.		Игры с ходьбой и бегом: «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
52.		Игры с прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот»	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
53.		Игры с прыжками: «С кочки на кочку», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
54.		Игры с прыжками: «Зайка серый умывается», «Удочка», «Не оставайся на полу»	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
55.		Игры с прыжками: «Кто лучше прыгнет?», «Классы».	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
56.		Игры с лазанием и ползанием: «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики»	0,25 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
57.		Игры с лазанием и ползанием: «Пастух и стадо», «Перелет птиц»,	0,25 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
58.		Игры с лазанием и	0,25 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный,

		ползанием: «Котята и щенята», «Ловля обезьян».			фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
59.		Игры с лазанием и ползанием: «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»	0,25 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
60.		Игры с бросанием и ловлей: «Подбрось - поймай», «Сбей булаву»	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
61.		Игры с бросанием и ловлей: «Мяч через сетку», «Мяч в кругу»	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
62.		Игры с бросанием и ловлей: «Попади в воротца», «Лови мяч»	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
63.		Игры с бросанием и ловлей: «Съедобно - несъедобно», «Целься вернее!»	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
64.		Игры с бросанием и ловлей: «Береги предмет», «Попади в круг»	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.

65.		Игры метанием: «Ловишки мячом», «Охотники и звери», «Кто самый меткий?»	с с и «Кто	0,5 часа	Подгрупповая	Методы, применяемые на занятии: поточный, фронтальный. индивидуальный, беседа, рассказ, показ, упражнения.
Итого: 36 часов						

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО ДАННОМУ ЭТАПУ.

Предполагается то, что учащиеся будут знать:

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
2. Название предметов одежды;
3. Что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
4. Правила поведения в спортивном зале;
5. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
6. Правила поведения во время подвижных игр;
7. Знать понятия «Направляющий», «Замыкающий»;
8. Свое место в строю;
9. Как выполнять команды: «Равняйся!», «Смирно!»

10. Как правильно дышать во время бега и ходьбы;

Предполагается то, что учащиеся будут уметь:

1. Выполнять команду «Становись!»;
2. Строиться в шеренгу, в колонну;
3. Держать мячи, обручи;
4. Выполнять инструкции и команды учителя;
5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;
6. Чередовать ходьбу с бегом;
7. Подпрыгивать на одной и двух ногах;
8. Метать мячи одной рукой с места;
9. Мягко приземляться при прыжках;
10. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;
11. Прыгать на каркасном батуте.
12. Выполнять ОРУ под счет;
13. Принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
14. Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
15. Не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
16. Метать мячи;
17. Отталкиваться одновременно двумя ногами в прыжках и мягко приземляться при прыжках на заданный ориентир.

Материалы для контроля уровня подготовки учащихся.

Занятие по физической культуре должно проходить в хорошем темпе с учетом возрастных особенностей детей. Для того чтобы определить рациональное использование времени, предусмотренное для занятия, проводится **хронометраж**. Это дает возможность оценить эффективность применяемой методики, организации детей, распределение содержания, выявить объем моторной и общей плотности занятия.

Моторная плотность — время, затраченное на непосредственное выполнение детьми движений. **Общая плотность** — время, затраченное на выполнение движений, показ и объяснение воспитателя, построение и перестроение детей.

Воспитатель (методист, второй ПДО) секундомером фиксирует и записывает время: одним секундомером определяется общее время занятия с момента его проведения и до конца, вторым — отдельные отрезки действий одного ребенка в течение всего занятия. Затем время суммируется и вычисляется общая и моторная плотность занятий (в %).

Анализируя содержание занятия и время, записанное в протоколе хронометрирования (длительность выполнения каждого конкретного упражнения и движения, построения и перестроения детей, ожидания своей очереди и т. д.), можно судить о правильности подбора упражнений, их сочетании. Все это поможет в дальнейшем более четко организовать занятие.

Методически правильно организованные занятия по физической культуре оказывают большое положительное влияние на развитие и формирование движений детей.

В связи с тем, что у детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости целесообразно обследование моторики ребенка этого возраста проводить не реже, чем 1 раз в 6 месяцев.

Контрольные упражнения должны быть:

доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста; отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании; проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений необходимо учитывать, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и педагог по желанию детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

В протоколы обследования заносятся результаты всех попыток при выполнении упражнений в основных видах движений. В средний показатель всей группы входит лучший результат каждого.

Можно показатели мальчиков и девочек занести в протокол отдельно и также отдельно вычислить средний результат.

В основу проверки основных видов движений положен анализ элементов движения, характерных для данного вида. Но притом необходимо учитывать возрастные особенности и возможности детей при выполнении движений.

Обследование проводится вне занятия в знакомых им и привычных условиях: в групповой комнате (зале) или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3—5 детей.

Перед обследованием воспитатель сам показывает, как выполнить задание. Если ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ему действовать вместе с другим, более активным ребенком или вместе с воспитателем. При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показания заносятся в протокол.

Показатели правильного выполнения детьми основных видов движений.

Ходьба ребенка считается правильной, если он держит корпус прямо, смотрит вперед, движения рук и ног согласованные, ногами не шаркает, сохраняет заданное направление. При обследовании ребенок проходит расстояние 10 м и выполняет задание дважды.

Старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок стоит на расстоянии 2—3 м от линии старта. На таком же расстоянии от линии финиша стоит стул, на нем игрушка. Рядом со стулом встает воспитатель и зовет ребенка подойти к игрушке, следит, чтобы малыш не бежал. Время учитывается с точностью до $1/10$ сек, начиная с момента, когда ребенок переступит линию старта, и, кончал, — когда перейдет линию финиша.

Во время *ходьбы по доске и гимнастической скамейке* ребенок держит туловище и голову прямо, стопы ног ставит параллельно, идет переменным шагом, выполняет задание самостоятельно.

Гимнастическую доску длиной 2 м, толщиной 3 см, шириной 30 см кладут на пол, в конце доски на расстоянии 1 м на стул ставят игрушку. Ребенок идет по доске, подходит к игрушке, берет ее и приносит воспитателю. Время засекается с того момента, когда ребенок наступит на доску. Задание повторяется 2 раза. Оба результата фиксируются.

Гимнастическая скамейка длиной 2,5—3 м, высотой 25—30 см, шириной 30 см. На расстоянии 0,5 м от концов скамейки отмечается линия старта и финиша. Длина дистанции 2 м. Ребенок идет по скамейке, воспитатель идет рядом, при необходимости поддерживает малыша за руку, помогает подняться на скамейку и сойти с нее.

Секундомером засекается время с момента, когда ребенок переступает первую линию, и заканчивается подсчет, когда перейдет вторую линию. Задание выполняется 2 раза. Оба результата заносятся в протокол.

Бег можно считать правильным, если в момент движения ребенок немного наклоняет туловище вперед, голову держит прямо, согласовывает действия рук и ног, сохраняет заданное направление. Дистанция бега 10 м.

Обследование проводится в виде игрового задания. Старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок стоит на расстоянии 2—3 м от линии старта. За линией финиша на таком же расстоянии стоит стул, на нем кукла. У стульчика встает воспитатель и зовет ребенка быстро прибежать к кукле. Малыш бежит, берет куклу, играет с ней. Чтобы ребенок не уменьшал скорость бега, куклу не следует ставить близко к линии финиша.

После небольшого отдыха ребенок бежит второй раз, и оба результата заносятся в протокол. Время учитывается с точностью 1/10 сек, начиная с момента, когда ребенок переступит линию старта, и кончая, когда переходит линию финиша.

Метание вдаль считается выполненным правильно тогда, когда ребенок в момент действия стоит по направлению броска, слегка расставив ноги, туловище держит прямо, замах выполняет от плеча и делает энергичный бросок в указанном направлении.

Дети бросают мешочек весом 150 г 3 раза правой и левой рукой (без перерыва). Результаты замеряются металлической сантиметровой лентой (рулеткой). Все 3 результата заносятся в протокол.

Прыжок в длину с места на двух ногах считается выполненным правильно, если ребенок слегка расставит ноги, немного согнет колени, корпус несколько наклонит вперед, оттолкнется одновременно обеими ногами и мягко приземлится на них. Прыжок ребенок выполняет 3 раза подряд. Длина прыжка замеряется от носков ног в начале прыжка до пятки в конце прыжка. Результаты трех попыток заносятся в протокол.

Результаты обследования можно использовать для того, чтобы проследить динамику развития основных видов движений у каждого ребенка. Чтобы определить уровень двигательной подготовленности мальчиков и девочек, обследование проводится в начале и конце учебного года.

Диагностика развития детей по основным видам движения проводится два раза в год в мае и декабре. Результаты обследования заносятся в таблицы.

Визуальные признаки утомления.

Утомление	Окраска кожи лица	Мимика	Потливость	Дыхание	Движение
Допустимое	Покраснение	Спокойная	Незначительная	Учащенное, ровное	Бодрое, четкое
Средней тяжести	Значительное покраснение	Напряженная	Хорошо выраженная	Резко учащенное	Неуверенное, нечеткое
Сильное	Недопустимое покраснение	Искаженная	Сильная	Частое, неровное	Нечеткое, небрежное, вялое

ПЕРЕЧЕНЬ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ.

Бубны.

Флажки.

Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),

Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).

Зонтики разных размеров.

Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягушки) с магнитами.

Игрушки со съемными деталями.

Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.

Игрушки музыкальные.

Игрушки сборно-разборные: матрешки (трех-четырёх-составные), пирамидки с одинаковыми и разными кольцами, брусками разных размеров, одного цвета и разноцветные и др.

Каркасный батут.

Картинки с изображением различных предметов и игрушек, которые учащиеся используют в своих играх-занятиях.

Колокольчики.

Коляски с рукоятками.

Контейнер для хранения мячей передвижной.

Кубики, кегли и шары пластмассовые.

Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.

Ленточки разных цветов и размеров (25 x 3 см, 12 x 3 см, 8 x 25 см, 2 x 25 см).

Магнитофон, аудиокассеты и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен; а также музыкально-ритмических комплексов для гимнастики.

Массажные кольца, валики, мячи (диаметр 5, 6, 7, 8, 9, 10, 55, 65, 75 см).

Материалы и приспособления для постановки правильного дыхания.

Маты: детские напольные.

Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).

Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).

Набор для бадминтона.

Обручи разных цветов и размеров.

Полифункциональное игровое оборудование (Наименование оборудования указано по каталогу ООО «ПКФ АЛЬМА», СПб): «Дидактическая черепаха» с пятью чехлами, змейка, игровая дорожка, «Пирамида», набор «Набрось колечко»; коврики «Гофр», «Топ-топ», со следочками; напольная дорожка «Гусеница», детская сенсорная дорожка, сухой бассейн, полифункциональный модульный набор «Гномик» («Радуга и др.), игровое панно «Ежик», игровой набор «Бросайка», «Лента- гусеница» (красная, желтая, синяя, зеленая), «Часики», «Весы напольные» и др.

Многофункциональные тренажеры.

Батут детский.

Многофункциональный набор спортивного оборудования « Кузнечик» Фирмы « Альма».

Шведская стенка.

Лавочки.

Детские стулья.

Набор для игры в « Бочче».

Мягкие крупные модули.

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Андриющенко Н. В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.

7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С. ТТ., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
12. Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчик, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. ФЙ. Лесгафта, 1999
13. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
14. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.
15. Ростомашвили Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. Пособие/ Л. Н. Ростомашвили.- М.: Советский спорт, 2009.