

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Адаптивная физическая культура»
(спорт глухих, спорт ЛИН, спорт лиц с поражением ОДА, спорт слепых)
для лиц, старше 18 лет

Программный материал

1. Теоретическая подготовка

Теоретический материал распределяется на весь период учебного года и дается во всех частях занятия (подготовительная, основная, заключительная) в течение 5-7 минут.

Роль физической культуры в жизни человека

Понятие об адаптивной физической культуре и спорте. Адаптивная физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и формирования жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

Здоровый образ жизни — термин, обобщающий элементы стиля жизни, которые способствуют хорошему здоровью и долголетию, поддержанию хорошего самочувствия. Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Включает подтемы:

1. Режим труда и отдыха

2. Регулярные физические нагрузки. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Ежедневная утренняя гимнастика как обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней. Регулярные физические нагрузки связываются с уменьшением риска многих заболеваний. Кроме того, регулярные занятия спортом или физкультурой сами по себе создают позитивную зависимость, улучшают качество жизни.

3. Правильное питание. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

4. Отказ от вредных привычек. Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и

на здоровье будущих детей.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, построение в шеренгу и в колонну.

Ходьба и бег: передвижение шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная, на носках, с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой; ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклонённым вперёд туловищем, ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; бег обычный, бег с высоким подниманием коленей и с «забрасыванием» голени назад; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной или двух ногах; ритмические ходьба и бег с различными вариантами подсчёта.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами (гимнастическими палками, мячами, скакалками) для рук, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление).

Прыжки в длину и в высоту с места, с разбега, через простые препятствия. Броски и ловля баскетбольного или набивного мяча весом до 2 кг.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и.п. - сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно и поочередно. Упражнения для туловища и шеи: наклоны, круговые движения, повороты из различных и.п. Упражнения для ног: приседания с различными положениями рук и ног, подскоки и прыжки, выпады, пружинящие покачивания в выпаде. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые, вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; волнообразные движения туловищем в поясничном и грудном отделах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки вперёд, мост из положения лёжа на спине, полушпагат, стойка на лопатках.

3. Специальная физическая подготовка

Развитие физических качеств: сила

Основной задачей силовой подготовки в Учреждении является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.).

Примерные комплексы упражнений на развитие силы.

1. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, экспандера, набивных мячей, штанги и т. п.)
2. Комплексы упражнений на тренажерных устройствах.
3. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладине, гимнастической стенке и т.п.)
4. Броски набивного мяча одной и двумя руками из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).
5. Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и

спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия).

6. Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).

7. Передвижения в виси и упоре на руках.

8. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).

9. Переноска неопредельных тяжестей.

10. Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).

Развитие физических качеств: выносливость

Комплексы упражнений для развития выносливости.

Комплекс №1 для развития скоростной выносливости.

Переменный бег на дистанции 150 м с возможно высокой скоростью. Повторяется многократно через 100-300 м медленного бега: 100 м в медленном темпе, 150 м с максимальной скоростью, 100-300 м в медленном темпе, дистанция 1-2 км. Выполнять 2-4 повторения с интервалом отдыха между ними 3-4 минуты.

Комплекс №2 для развития скоростной выносливости.

Переменный бег на дистанции 800 м со средней скоростью. Повторяется многократно через 400 м медленного бега: 400 м со средней скоростью, 400 м в медленном темпе, дистанция 2-4 км. Выполнять 2-4 повторения с интервалом отдыха между ними 3-7 минут.

Комплекс №3 для развития общей выносливости.

Переменный бег 1000 м. Бег выполняется 200 м в спокойном темпе, 200 м с умеренной интенсивностью, 200 м в спокойном темпе до восстановления, 200 м с умеренной интенсивностью и заключительные 200 м в спокойном темпе до полного восстановления. Данная серия повторяется 2-4 раза в зависимости от физических возможностей с интервалом отдыха 3-7 минут.

Комплекс №4 для развития общей выносливости.

Равномерный бег 1000-2000 м (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма). Дозировка - 1 серия бега на дистанции 1000-2000 м, темп бега в зоне умеренной мощности.

Комплекс №5 для развития общей выносливости.

Повторный бег 700-1000 м (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма). Дозировка - 2-3 серии бега на дистанции 700-1000 м, темп бега в зоне умеренной мощности, отдых между сериями 4-7 минут.

Комплекс №6 для развития общей выносливости.

Равномерный бег 1500-3000 м (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма). Дозировка - 1 серия бега на дистанции 1500-3000 м, темп бега в зоне умеренной мощности.

Комплекс №7 для развития общей выносливости.

Скандинавская ходьба (ходьба со специальными палками). Дозировка: 1 серия скандинавской ходьбы в среднем темпе в течение 25-50 мин (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма).

Комплекс №8 для развития общей выносливости.

Езда на велосипеде. Дозировка: 1 серия езды на велосипеде в среднем темпе в течение 25-50 мин (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма).

Комплекс №9 для развития общей выносливости.

Ходьба на тренажере. Дозировка: 1 серия ходьбы попеременным двухшажным ходом в течение 20-40 мин (в зависимости от индивидуальных физических возможностей организма).

Развитие физических качеств: ловкость

Для воспитания ловкости используются многообразные физические упражнения в основных движениях (ходьба и бег между предметами; с преодолением различных препятствий - пролезть в обруч, разойтись с другим ребенком при встречном движении на скамейке; перепрыгнуть через предмет и т. д., а также метание, игры в мяч, прыжки, лазанье, общеразвивающие упражнения, особенно с предметами и др.).

Комплекс упражнений для развития ловкости и координации движений.

1. Основная стойка со скакалкой в руках. Прыжки через скакалку. Варианты выполнения:

-поочередно на правой и левой ноге,

-на одной ноге,

-через один оборот скакалки с перекрещиванием рук перед собой.

Темп средний, 10-20 прыжков, 2-3 подхода.

2. Основная стойка: Вращения прямыми руками: правой вперед, левой назад. Затем смена направления движения рук. 6-8 раз для каждой руки.

3. Основная стойка, в руках 2-3 теннисных мяча. Жонглирование теннисными мячами 30-60 сек. 2-3 подхода.

4. Основная стойка: Прыжки на месте с поворотами на 90 и 180 градусов в правую и левую стороны 4-6 раз. В правую и левую стороны.

5. Основная стойка: Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями) 30-60 сек. 2-3 подхода.

6. Основная стойка: Прыжки через разнообразные снаряды и предметы со сменой направления (камень, скамейка, веревка) 30-60 сек. 2-3 подхода.

7. Основная стойка: Упражнение «ласточка»: наклон вперед, туловище параллельно полу, правая рука вверх, левая – в левую сторону, правую ногу поднять параллельно полу. Далее смена положения рук и ног. 10-30 сек. 2-3 подхода, для каждой стороны.

8. Основная стойка: в руках мяч (предмет). Подброс мяча вверх с хлопками ладонями перед собой и за спиной поочередно и ловлей мяча. 5-10 раз. Выполнять максимально возможное количество хлопков.

9. Основная стойка: гимнастическая палка перед собой вертикально вниз. Оторвав руку от палки, мах прямой ногой справа налево над палкой, не давая палке упасть, прижать ее снова ладонью. То же для другой руки и ноги 6-8 раз Постепенно повышать темп.

10. Основная стойка: руки вверх, в каждой руке по теннисному мячу. Ловля мяча после броска и отскока его от пола. 10-12 раз.

11. Основная стойка: в каждой руке по теннисному мячу. Одновременные броски мячей вверх и ловля. 10-12 раз.

12. Основная стойка на гимнастической скамейке (бордюре). Ходьба различными способами (на носках, в полуприседе, в полном приседе и пр.). 5-10 м 2-3 раза.

13. Стойка на одной ноге, руки разведены в стороны. Повороты головы влево-вправо, сохраняя равновесие. 2-3 раза в течение 1 мин. То же для другой ноги, глаза закрыты

14. Основная стойка. Повороты на 360 градусов на правой ноге, то же на левой ноге. 4-6 раз. Для каждой ноги.

Развитие физических качеств: гибкость

В раздел включены упражнения, основанные на приемах суставной гимнастики.

Суставная гимнастика представляет собой комплекс упражнений, направленных на разработку всех мышц и суставов тела. Выполнение упражнений гимнастики не требуют много времени, но при этом она очень эффективна. Выполнение упражнений мышечно-суставной гимнастики готовят тело к интенсивным физическим нагрузкам. Упражнения суставной гимнастики можно использовать в качестве разминки перед любым видом силовых тренировок.

Все упражнения выполняются в медленном темпе и без перенапряжения

Комплекс упражнений для шеи

Пять базовых упражнений, которые позволяют проработать огромное количество мышц, составляющих нашу шею, все семь шейных позвонков, все семь шейных сочленений позвоночника. Эти упражнения помогают решать проблему улучшения кровотока к головному мозгу по позвоночной артерии, улучшить состояние суставов и межпозвоночных дисков.

Повороты влево, вправо

Для начала медленно поворачивайте голову влево-вправо, прочувствуйте амплитуду ваших поворотов. Затем начинаются повороты с фиксацией в крайней точке амплитуды.

Количество повторений: не менее 10 в каждую сторону. *Фиксация на пять секунд в крайней точке амплитуды.*

Наклоны головы вперед, назад.

Для начала проверяем амплитуду движений.

При наклоне головы вперед максимально прижимаем подбородок к груди, при наклоне головы назад мы не закидываем голову назад максимально (небольшой наклон и втягиваем голову).

Количество повторений: не менее 10 в каждую сторону. *Фиксация на пять секунд в крайней точке амплитуды.*

Наклоны головы влево, вправо

Сначала опять проверяем амплитуду движений.

При наклоне головы в ту или другую сторону (во время фиксации) противоположное плечо немного опускаем вниз, при этом в мышцах шеи происходит натяжение.

Количество повторений: не менее 10 в каждую сторону. *Фиксация на пять секунд в крайней точке амплитуды.*

При выполнении упражнения не пытайтесь положить голову на плечо.

Вытягивание головы вперед при повороте головы на 45 градусов

При выполнении данного упражнения для получения двойного эффекта мы не только вытягиваем голову вперед, а еще подтягиваем подбородок немного вверх (профилактика второго подбородка). Тянем голову влево, вперед, вправо.

Количество повторений: не менее 10 в каждую сторону. *Фиксация на пять секунд в крайней точке амплитуды.*

Для усиления данного упражнения, кладем подбородок на ладони и под теми же углами выполняем упражнение противодействие

Вращение шеи влево, вправо

Начинаем вращение от плеча, подбородок максимально прижат к груди (прокатываем подбородок по груди), при этом усилие должно быть таким, чтобы вы чувствовали ваши миндалины и голосовую щель (профилактика ангин, тонзиллитов). При данном упражнении происходит массаж миндалин, голосовой щели.

Комплекс упражнений для плеч

Вращение плечами назад

Упражнение выполняется в той амплитуде, при которой не возникает никаких болевых ощущений, и, сначала, в очень медленном темпе.

Вращение плечами вперед

Упражнение выполняется в той амплитуде, при которой не возникает никаких болевых ощущений, и, сначала, в очень медленном темпе.

Попеременное вращение плечами вперед

При данном упражнении переднее плечо двигаем максимально вперед, заднее максимально назад.

Попеременное вращение плечами назад

Минимально количество повторений при данном упражнении 10. Но если проблемы данной области серьезные количество повторений должно быть больше.

Далее мы включаем мышцы (изотоническая нагрузка)

Подъем плеч вверх, опускание плеч вниз.

При данном упражнении мы фиксируем плечи на 5-7 секунд в верхней и нижней точке амплитуды.

Подъем плеч вверх, опускание плеч вниз (с скрещенными ладонями, руки перед собой)

При данном упражнении мы фиксируем плечи на 5-7 секунд в верхней и нижней точке амплитуды.

Подъем плеч вверх, опускание плеч вниз с отведенными назад руками

Комплекс упражнений для грудного отдела

Повороты на 180 градусов с поднятыми вверх на 45 градусов руками

После того как мы прочувствовали амплитуду наших движений, начинаем выполнять упражнение с фиксацией в крайней точке движения для начала с 3 секунд, затем 5-7 секунд.

Повороты на 180 градусов с поднятыми на средний уровень руками

Условия выполнения упражнения те же. Количество повторений 10-15.

Повороты на 180 градусов с опущенными вниз на 45 градусов руками

Условия выполнения упражнения те же.

Комплекс упражнений для поясницы

Круговые движения вправо и влево

Упражнение выполняется в очень медленном темпе. Голова на месте. Количество повторений не менее 20. Упражнение великолепно улучшает кровоснабжение органов малого таза, при этом уходят проблемы: у женщин - яичники, придатки, матка; у мужчин – предстательная железа. Прорабатываются крестцово-подвздошные и крестцово-поясничные сочленения.

К предыдущему упражнению добавляем мягкие растяжки в стороны

Количество повторений 10.

Попеременный подъем ног из положения лежа

При подъеме нога прямая, смотрим на нее. Фиксация в верхней точке на 7-10 секунд.

Попеременный подъем ног с отведением в сторону из положения лежа

Условия выполнения те же. При данном упражнении мы великолепно подтягиваем связки почек.

Комплекс упражнений для рук

Вращение плечевых суставов

В верхней точке упражнения руки смотрят вверх. Амплитуда максимальная.
Махи руками вперед, назад
Махи выполняем по максимальной амплитуде, можно приподниматься на носочки при выполнении данного упражнения.
Попеременные махи руками вперед, назад
Как будто плывем кролем, на спине.
Круговые движения локтевых суставов на себя и от себя.
Руки перед собой.
Круговые движения локтевых суставов в стороны от себя и на себя
Руки в стороны
Разминка запястных суставов
Кисть вверх-вниз, влево-вправо, круговые движения.
Отжимания
Комплекс упражнений для ног
Разминка тазобедренного сустава
Подъем ноги с отведением в сторону. Хорошо прорабатываются ягодичные мышцы.
Упражнение выполняется без отягощений.
Модификация разминки коленного сустава выполняется из положения на четвереньках
Разминка коленного сустава
Ноги ставим шире плеч, руки кладем на колени и выполняем круговые движения кнаружи и внутрь. Количество повторений: не менее 15 в каждую сторону.
Затем ставим ноги вместе и также выполняем круговые движения.
Приседания
Упражнение выполняется в несколько подходов (2-3) с количеством повторений по 15-30 раз. При выполнении данного упражнения мы прорабатываем коленные суставы, передние и задние группы мышц.
Спину держим максимально прямой.
1. Ноги на ширине плеч, руки перед собой (опора на пятки).
2. Ноги шире плеч, носки в стороны под 45 градусов, тянем поясницу вниз.
(данный вид приседаний выполняется через 10 дней после регулярных обычных приседаний, так как нагрузка больше, задействованы более глубокие слои мышц)
3. Приседания можно сочетать с перекатами с одной ноги на другую
Разминка голеностопного сустава
Максимально поднимаем носок вверх, опускаем вниз (по 15-20 раз)
Затем носок поворачиваем влево, вправо.
Заканчиваем вращениями влево, вправо.
При выполнении данного упражнения происходит тренировка равновесия.

4. Общеукрепляющие и корригирующие упражнения

Упражнения данного раздела применяются в основном в подготовительной части занятия. Они служат для организации обучающихся, для подготовки их организма к основной части занятия и коррекции двигательных нарушений. Кроме того, эти же упражнения используются и при проведении круговой тренировки, а также соревновательных упражнений. Корригирующие упражнения проводятся с учетом

индивидуальных особенностей, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний.

Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Упражнения с предметами

С гимнастической палкой:

- удерживание гимнастической палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой;
- перекладывание палки из одной руки в другую перед собой, над собой;
- подъем гимнастической палки с пола хватом сверху и опускание на пол;
- поворот палки из горизонтального положения в вертикальное по показу;
- подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками;
- перехваты гимнастической палки;
- подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении;
- перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.
- выполнение упражнений из исходного положения – гимнастическая палка за головой, за спиной, перед грудью: наклоны вперед, в стороны, приседания;
- подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху;
- подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой.

С маленькими мячами:

- перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной;
- подбрасывание мяча вверх;
- перебрасывание мяча с одной руки на другую;
- удары мяча о пол и ловля его двумя руками;
- сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча;
- подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками;
- прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам;
- подбрасывание мяча двумя руками и ловля его одной рукой;
- подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой.

С большими мячами:

- подъем мяча вперед, вверх, опускание вниз;
- перекладывание мяча с одного места на другое;
- перекладывание мяча с одной руки в другую, броски вверх, удары о пол, о стенку и ловля его двумя руками;
- катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях;
- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево,

кругом, после хлопка;

- подбрасывание мяча на руке (правой, левой) несколько раз подряд;
- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе;
- перебрасывания мяча в кругу влево, вправо;
- удары мячом о пол поочередно правой и левой рукой;
- переключивание мяча с руки в руку (с исходного положения – руки в стороны);
- подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей;
- подбрасывание мяча вверх с хлопками руками и последующей ловлей;
- передача мяча в кругу влево и вправо.

Упражнения для развития навыков правильного дыхания:

- глубокое дыхание. Вдох - нюхаем цветок, выдох - греем дыханием руки;
- обучение умению согласования дыхания с различными движениями: вдох – при поднимании рук, отведении их в стороны, выпрямлении туловища, разгибании ног; выдох – при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях;
 - изменение глубины и темпа дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - усиленное дыхание с движениями грудной клетки (на вдохе приподнимать надплечье, на выдохе сдавливать ладонями боковые поверхности грудной клетки);
 - произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений;
 - правильное дыхание при выполнении простейших упражнений в различном темпе вместе с учителем: вдох медленно на 4 счета, выдох – резкий, короткий; вдох резкий, быстрый, выдох медленный на 4 счета; вдох спокойный на 3 – 4 счета, выдох спокойный на 3 – 4 счета.
 - тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног, с преобладанием выдоха над вдохом;
 - правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предмета;
 - глубокое дыхание с движением рук.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- принятие положения правильной осанки: стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками;
 - из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками (обратить внимание при этом на отведение плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание живота вперед), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя исходное положение;
 - стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперед, вверх, в стороны; приседать, касаясь стенки затылком и спиной;
 - подъем гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок;
 - самостоятельное принятие положения правильной осанки стоя, сидя, лежа;
 - стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, отойти на 1, 2, 3 шага; последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук, туловища, затем вернуться в исходное положение;
 - выполнять различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильности осанки;
 - удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки;
 - сохранение правильной осанки в ходьбе, удерживая небольшой груз в руках;

- с небольшим грузом на голове подъем на носки;
- приседание с грузом на голове у вертикальной опоры, касаясь ее спиной и затылком;
- игры с принятием правильной осанки по заданию или сохранению ее на протяжении всей игры;
- ходьба с мешочком или дощечкой на голове, сохраняя правильную осанку;
- ходьба по бревну, по гимнастической скамейке с сохранением правильной осанки с разнообразными движениями рук, с остановками, перешагиванием через мяч, веревочку, поворотами;
- сохранение правильной осанки при перемене положения с закрытыми глазами;
- висы на перекладине и на гимнастической стенке.

Упражнения для коррекции нарушений развития моторики рук:

- поочередное и одновременное сгибание и разгибание пальцев в кулак;
- разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак);
- сжимание и разжимание пальцев одновременно правой и левой руками, поочередно, закрыв глаза;
- круговые движения кистями в лицевой плоскости, вовнутрь и наружу;
- одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя;
- сжимание пальцами кисти малого мяча;
- поочередное противопоставление пальцев правой и левой руки;
- круговые движения кистями с сжиманием и разжиманием пальцев;
- отжимание от стены, скамейки ладонями рук с разведенными в стороны пальцами;
- перекладывание мелких предметов с места на место;
- руки в “замок” - круговые движения влево-вправо, вперед-назад;
- перекладывание мячей разного диаметра;
- броски мяча о стены с разного расстояния и его ловля;
- удары мяча об пол и его ловля двумя руками, одной рукой. (Ловля мяча производится хватом сверху и хватом снизу.).

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп

Профилактика плоскостопия:

- сидя на гимнастической скамейке (на полу), сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, напряженные сгибания и разгибания пальцев ног;
- тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком;
- смыкание и размыкание стоп;
- прокатывание стопами каната;
- захватывание стопами мешочка с песком (мяча) с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду;
- ходьба по ребристой доске;
- ходьба с наступанием на канат, на гимнастическую палку, на рейки лестницы, положенных на пол;
- приседание на носках, на всей ступне;
- подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцами ног;
- захватывание стопой предметов с подниманием их от пола и подбрасыванием вверх;
- сжимание кистями рук эспандера;

- передача мяча по кругу ногами, стопы ног обхватывают мяч;
- катание мяча одной ногой с прыжками на другой;
- ходьба и бег босиком по песку, по матам;
- поднимание на носки и опускание в И.П.

Упражнения для совершенствования равновесия:

- ходьба по начерченному коридору шириной 20 см;
- стойка на носках (3 – 4 с);
- ходьба по доске, положенной на пол;
- ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук;
- стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки на пояс;
- ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, обруч, гимнастическая палка, флаг);
- ходьба по гимнастической скамейке на носках с различными движениями рук;
- ходьба по наклонной скамейке (высота верхнего конца скамейки 30 – 40 см);
- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы высотой 10 – 15 см;
- ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- ходьба по полу по начерченной линии;
- лазанье по гимнастической стенке, вверх, вниз разноименными и одноименными способами, попеременно приставляя сначала руку, затем ногу (например, начиная правой ногой и левой рукой, правой ногой и правой рукой);
- лазанье по гимнастической стенке в стороны приставными шагами;
- лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку (угол наклона скамейки 20 – 30°);
- лазанье с опорой на стопы и кисти рук;
- подлезание под препятствие высотой 30 – 40 см, ограниченное с боков (например, стул);
- перелезание через препятствие высотой 30 см;
- вис на канате с помощью рук и ног;
- вис на канате, опираясь ступнями на узел. Раскачивание на канате, сидя на узле;
- равновесие на одной ноге со сменой положения руки и другой ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая в сторону, нога в сторону, руки в стороны: нога назад, руки вверх;
- ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном;
- поворот кругом переступанием и вставанием на колени на гимнастической скамейке;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой (2 – 3 с);
- поворот кругом на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперед;
- ходьба по бревну (низкому) с различным положением рук.

5. Психологическая подготовка и восстановительные мероприятия

Психологическая подготовленность занимающегося обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение

более высокой работоспособности на занятиях.

В адаптивном спорте важнейшей стороной психологической подготовки является работа по преодолению психологических комплексов, а также формированию психологического настроения на неадекватные реакции на спортивную деятельность инвалидов со стороны здоровых людей, что, к сожалению, случается.

На спортивно-оздоровительных занятиях стоят задачи формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, добрым, сильным, выносливым.

Базовая подготовка:

- развитие важных психологических функций и качеств (внимание, представление, ощущение мышления, память и воображение);
- развитие профессионально важных способностей (координация, эмоциональность, способность к самоанализу);
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств.

Восстановительные мероприятия включают:

- корригирующая гимнастика;
- водные процедуры;
- пассивный отдых;
- отвлекающие мероприятия (просмотр кино, посещение концертов, прогулки и др.).

6. Другие виды спорта

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Знакомство с видами спорта, культивируемыми в учреждении. Посещение открытых учебно-тренировочных занятий, мастер-классов, спортивных мероприятий, знакомство со спортсменами, которые добились результатов в адаптивном спорте.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, бочче и др.