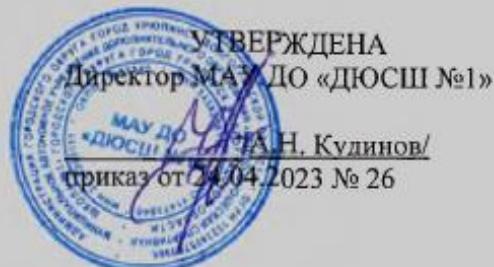


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
ГОРОД УРЮПИНСК ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УРЮПИНСК ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ДЮСШ № 1»  
протокол от 09.03.2023 № 4



**Дополнительная адаптированная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Ушу»**

*Возраст детей – 6-10 лет*

*Срок реализации – 1 год*

**Автор-составитель:**

*Некрасов Юрий Михайлович,  
тренер-преподаватель МАУ ДО «ДЮСШ № 1»*

г. Урюпинск  
2023 год

***1. Комплекс основных характеристик  
дополнительной адаптированной общеобразовательной общеразвивающей  
программы по виду спорта «Ушу».***

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность (профиль) программы.** Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ушу» (далее программа) относится к физкультурно-спортивной направленности, поскольку программа ориентирована на детей с интеллектуальными нарушениями, учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию и получение ими начальных знаний о физической культуре и вида спорта «Ушу» в процессе учебно-тренировочных занятий.

Адаптивная физическая культура – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, реализация творческих способностей и достижение выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их. Для многих инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями детей с ограниченными возможностями (далее - ОВЗ).

У многих детей с ОВЗ наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, опорно-двигательного, связочного аппарата.

**Актуальность программы.** Программа направлена на формирование правильной осанки, формирование у воспитанников комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем ребёнка, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, освоение знаний о ценностях физической культуры и о влиянии занятий по виду спорта «Ушу» на развитие человека, формирование здорового образа жизни.

Основная задача программы состоит в том, чтобы научить их правильно выполнять упражнения по развитию подвижности позвоночника; развивать умения по овладению способами правильного взаиморасположения частей тела; способствовать закреплению навыков правильной осанки; вырабатывать общую и силовую выносливость мышц туловища и повысить уровень физической работоспособности; оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка; учить выполнять правильно упражнения по профилактике плоскостопия.

Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности обучающихся является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

**Педагогическая целесообразность программы.**

Обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач данной программы являются следующие дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения

требований. Опора на указанные принципы, а также предлагаемые в программе средства и методика обучения являются наиболее действенными в отношении физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья. Кроме того, в обучении данных обучающихся важную роль играет эмоциональный фактор: оживлённые занятия способствуют более успешному решению поставленных задач.

Формы занятий определены количеством обучающихся, особенностями материала, местом и временем занятия:

- коллективная - при изучении теоретического и практического материала;
- групповая - разбор тактических и технических действий, отработка командных тактических действий;
- индивидуальная - отработка индивидуальных навыков;
- лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия;
- занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

*Средства, используемые для реализации программы:*

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- упражнения для зрительного тренинга;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа предназначена для обучающихся имеющих отклонения в здоровье (с интеллектуальными нарушениями, экспрессивной речи, с задержкой психического развития). Рекомендуемые программой формы работы и средства обучения способствуют формированию и развитию у обучающихся, физических данных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма. Обучение строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом.

**Программа адресована** - обучающимся от 6 до 10 лет с ОВЗ, детей – инвалидов, которым необходима коррекция недостатков познавательной деятельности и эмоционально-волевой сферы, социальная адаптация.

Количество обучаемых в группе 1-5 человек.

Реализовать программу смогут тренеры - преподаватели, имеющие высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, прошедшие курсы повышения квалификации по дополнительной профессиональной программе: «Адаптивная физкультура и спорт: организация и проведение уроков и тренировок для детей с ОВЗ».

**Уровень программы** – ознакомительный. Программа рассчитана на 1 учебный год, 108 академических часов.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий.** Занятия проводятся согласно расписания утвержденного директором учреждения: 3 раза в неделю по 1 академическому часу (один академический час - 40 мин.), 108 часов в год. Учебный год длится 36 учебных недель.

**Особенности организации образовательного процесса.** Принимаются дети с ОВЗ, дети - инвалиды от 6 -10 лет, при наличии: справки медико-социальной экспертизы, индивидуальная программа реабилитации инвалидов, заключение психолого-медико педагогической комиссии, медицинской справки врача допуска к занятиям адаптированной физической культурой и спортом.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** создание благоприятных коррекционно-развивающих условий, воспитание и развитие физических качеств посредством адаптивной физической культуры с элементами вида спорта «Ушу», социальная адаптация в жизни общества детей с ОВЗ, детей – инвалидов.

### **Задачи программы:**

#### *образовательные:*

- сформировать и развить жизненно необходимых двигательных навыков и умений;
- обучить технике правильного выполнения физических упражнений;
- обучить основам техники и тактики ушу;
- совершенствовать двигательные качества у обучающихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- расширить теоретическую базу знаний;
- повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры и спортом;
- развить память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;
- выполнить нормативные требования по общей физической подготовки;
- развить навыки бережного отношения к здоровью;
- приобрести навыки в организации и построении учебно-тренировочных занятий.

#### *личностные:*

- укрепить здоровья и содействовать правильному разностороннему физическому развитию обучающегося;
- закалить организм обучающихся, повысить уровень общей физической подготовленности;
- сформировать культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- сформировать готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению.

#### *метапредметные:*

- развить умение самостоятельно планировать собственные тренировки, правильно формировать физическую нагрузку;
- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развить умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Разделы обучения часов в неделю	этапы подготовки (5+6) ч	Соотношение объемов	Теория (ч.)	Практика (ч.)	формы аттестации и/контроля
1	2	3	4	5	6	7
1	Теория и методика физической культуры и спорта	11	10%	11		опрос

2	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика	33	31%	3	30	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты
		Дыхательная гимнастика	14	13%	2	12	
3	Основы техники ушу		9	8%	1	8	Анализ правильности ведения игры
4	Гимнастика		11	10%	1	10	
5	Легкоатлетические упражнения		10	9%	1	9	
6	Элементы спортивных игр		8	7%	1	7	Контрольные тесты
7	Подвижные игры		11	11%	1	10	
8	Выполнение контрольных нормативов		1	1		1	
<b>Общее количество часов</b>			<b>108</b>	<b>100%</b>	<b>21</b>	<b>87</b>	

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС – чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. Также степень выраженности интеллектуальных нарушений определяется интенсивностью воздействия вредных факторов. Нередко умственная отсталость отягощена психическими заболеваниями различной этиологии, что требует не только их медикаментозного лечения, но и организации медицинского сопровождения таких обучающихся в образовательных организациях.

В международной классификации болезней (МКБ-10) выделено четыре степени умственной отсталости: легкая (IQ — 69-50), умеренная (IQ — 50-35), тяжелая (IQ — 34-20), глубокая (IQ < 20).

Развитие ребёнка с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, привносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребёнка: мотивационно-

потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы - восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности психофизического развития. Все это, в свою очередь, затрудняет включение ребёнка в освоение пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опыта традиционным путем.

В структуре психики такого ребёнка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вместе с тем, Российская дефектология (как право преемница советской) руководствуется теоретическим постулатом Л.С. Выготского о том, что своевременная педагогическая коррекция с учётом специфических особенностей каждого ребёнка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «запускает» компенсаторные процессы, обеспечивающие реализацию их потенциальных возможностей.

Развитие всех психических процессов у детей с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания - ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребёнка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их **мышления**, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т.д.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов, и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пользованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени скорректировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать

влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их **памяти**. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога и т.д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта каждого ребёнка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В связи с этим учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разных клинических групп (по классификации М.С. Певзнер) позволяет более успешно использовать потенциал развития их мнемической деятельности.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их **внимания**, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посилено для ученика и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые **представления и воображение**. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна не дифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной не сформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности. Однако, начиная с первого года обучения, в ходе преподавания всех учебных предметов проводится целенаправленная работа по уточнению и обогащению представлений, прежде всего - представлений об окружающей действительности.

У обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности**, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений. Проведение систематической коррекционно-развивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение представлений об окружающей действительности, создает положительные условия для овладения обучающимися различными языковыми средствами. Это находит свое выражение в увеличении объема и изменении качества словарного запаса, овладении различными конструкциями предложений, составлении небольших, но завершенных по смыслу, устных высказываний. Таким образом, постепенно создается основа для овладения более сложной формой речи - письменной.

**Моторная** сфера детей с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости. Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении **эмоциональной** сферы. При лёгкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

**Волевая** сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований, у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывают отрицательное влияние на характер их **деятельности**, в особенности произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем осуществляют их в прежнем виде, не учитывая изменения условий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы воспитанников целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда. Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории школьников в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально-бытовыми навыками.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают формирование некоторых специфических особенностей **личности** обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями **межличностных отношений** является: высокая



конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обуславливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их **поведении**, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п. Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются.

Выстраивая психолого-педагогическое сопровождение психического развития детей с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), следует опираться на положение, сформулированное Л.С. Выготским, о единстве закономерностей развития аномального и нормального ребёнка, а также решающей роли создания таких социальных условий его обучения и воспитания, которые обеспечивают успешное «вращение» его в культуру. В качестве таких условий выступает система коррекционных мероприятий в процессе специально организованного обучения, опирающегося на сохранённые стороны психики учащегося с умственной отсталостью, учитывающее зону ближайшего развития. Таким образом, педагогические условия, созданные в образовательной организации для обучающихся с умственной отсталостью, должны решать, как задачи коррекционно-педагогической поддержки ребёнка в образовательном процессе, так и вопросы его социализации, тесно связанные с развитием познавательной сферы и деятельности, соответствующей возрастным возможностям и способностям обучающегося.

Учебный материал Программы распределен по разделам: теоретическая подготовка, оздоровительная и корригирующая гимнастика, основы техники ушу, легкоатлетические упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры, гимнастика.

## **3.2. Содержание и методика работы**

### **3.2.1. Теоретическая подготовка**

Раздел «Теория и методика физической культуры и спорта» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

#### **Примерная программа теоретической подготовки**

№	Название темы	Кол-во часов	Краткое содержание
1	Техника безопасности при проведении занятий	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления организма	1	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков
3	Гигиена спортсмена. Закаливание организма.	1	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем
4	Физическая подготовка	1	Понятие о физической подготовке. Основные сведения

			о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
5	Развитие китайской гимнастики ушу в России	1	История развитие китайской гимнастики ушу в России
6	Основные средства спортивной тренировки	2	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки
9	История развития адаптивной физической культуры (АФК) и лечебной физической культуры (ЛФК)	1	История АФК
10	Цели, методы и задачи АФК	1	Постановка целей, задач и выбор методов их достижения
11	Средства АФК	2	Физические упражнения, естественно- средовые (природные) и гигиенические факторы.
Всего:		11 ч.	

### 3.2.2 «Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Дыхательная гимнастика.»

Раздел ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- дыхательную гимнастику (Приложение № 1);
- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);
- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

### 3.2.3. Основы техники «Ушу»

Основные сведения о технике ушу, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники ушу. Анализ выполнения техники изучаемых приемов ушу. Методические приемы и средства обучения технике ушу. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий. Просмотр видеозаписей техники сильнейших спортсменов.

### 3.2.4 «Гимнастика»

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корректирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Прикладно-гимнастические упражнения: ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); имитационные упражнения (подражание передвижению животных). Кувырки вперед, назад. Упражнения с гимнастическими снарядами.

### **3.2.5. «Легкоатлетические упражнения»**

Раздел содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

### **3.2.6. «Подвижные игры и элементы спортивных игр»**

Разделы «Подвижные игры» и «Элементы спортивных игр» содержат перечень рекомендуемых подвижных игр, перечень упражнений для овладения техникой игры в волейбол, баскетбол, футбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

#### ***Подвижные игры и эстафеты***

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **3.3. Планирование учебного процесса.**

На изучении программы «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ОВЗ, в возрасте от 6 до 10 лет, в МАУ ДО «ДЮСШ № 1» отводится 3 ч. в неделю, 108 ч. в год.

На разделы «Основы знаний», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» и «Подвижные игры» в годовом плане-графике отдельных занятий не предусматриваются. Оздоровительная и корригирующая гимнастика проводится на каждом занятии в течение всего учебного года. Подвижные игры – на каждом занятии в соответствии с изучаемым материалом. Основы знаний даются так же в процессе тренировочного процесса.

Программа включает в себя взаимосвязанные направления, отражающие её основное содержание:

- *диагностическая работа* обеспечивает своевременное выявление детей с ограниченными возможностями здоровья, проведение их комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию им психолого - медико - педагогической помощи в условиях дополнительного образования;

- *коррекционно - развивающая работа* обеспечивает своевременную специализированную помощь в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях дополнительного образования; способствует формированию универсальных учебных действий у обучающихся (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных);

- *консультативная работа* обеспечивает непрерывность специального сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья и их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого - педагогических условий обучения, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся;

- *информационно - просветительская работа* направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей, со всеми участниками образовательного процесса — обучающимися (как имеющими, так и не имеющими недостатки в развитии), их родителями (законными представителями), педагогическими работниками.

*Содержание направлений работы.*

*Коррекционно - развивающая работа включает:*

- выбор оптимальных для развития обучающегося с ОВЗ коррекционных программ/методик, методов и приёмов обучения в соответствии с его особыми образовательными потребностями;

- организацию и проведение специалистами индивидуальных и групповых коррекционно - развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;

- системное воздействие на учебно - познавательную деятельность обучающегося в динамике образовательного процесса, направленное на формирование универсальных учебных действий и коррекцию отклонений в развитии;

- коррекцию и развитие высших психических функций;

- развитие эмоционально - волевой и личностной сферы обучающегося и психокоррекцию его поведения;

- социальную защиту обучающегося в случае неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах.

*Консультативная работа включает:*

- выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, единых для всех участников образовательного процесса;

- консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально ориентированных методов и приёмов работы с обучающимся с ограниченными возможностями здоровья;

- консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов коррекционного обучения ребёнка с ограниченными возможностями здоровья.

*Информационно - просветительская работа предусматривает:*

- различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды), направленные на разъяснение участникам образовательного процесса - обучающимся (как имеющим, так и не имеющим недостатки в развитии), их родителям (законным представителям), педагогическим работникам - вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения детей с ОВЗ;

- проведение тематических выступлений для педагогов и родителей по разъяснению индивидуально - типологических особенностей различных категорий обучающихся с ОВЗ.

Средства, используемые при реализации программы представлены в *Приложении № 2*.

### **3.3. Особые образовательные потребности обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические:

К общим потребностям относятся: время начала образования, содержание образования, разработка и использование специальных методов и средств обучения, особая организация обучения, расширение границ образовательного пространства, продолжительность образования и определение круга лиц, участвующих в образовательном процессе.

Для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учётом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;

- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учётом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;

- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка к обучению и социальному взаимодействию со средой;

- специальное обучение способам усвоения общественного опыта - умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;

- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит формировать возрастные психологические новообразования и корригировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

### **3.4. Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с умственной отсталостью.**

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. В мире насчитывается более 300 млн. человек с умственной отсталостью. Специалисты, занимающиеся изучением данной категории детей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств. В 1915 г. немецкий психиатр Э. Крепелин назвал врожденное слабоумие олигофренией (от греч. «oligos» — «мало», «phren» — «ум»). До сих пор наука, изучающая проблемы воспитания и обучения детей с умственной отсталостью, называется олигофренопедагогикой (раздел специальной педагогики). Олигофрения включает многообразную и многочисленную группу отклонений, в основе которых лежит недоразвитие головного мозга и всего организма. В 1994 г. по предложению Всемирной организации здравоохранения принята Международная классификация психических и поведенческих расстройств (МКБ-10), рассматривающая различные проявления врожденного слабоумия под единым названием «Умственная отсталость». Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному). В соответствии с МКБ-10 приняты следующие виды и условные показатели IQ: — психическая норма: IQ 70—100; — легкая умственная отсталость: IQ 50—69; — умеренная умственная отсталость: IQ 35—49; — тяжелая умственная отсталость: IQ 20—34; — глубокая умственная отсталость: IQ 19 и ниже. Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Психика умственно отсталых детей характеризуется следующими проявлениями.

1. Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического. Анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью.

2. Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, подводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением.

3. Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. К старшим классам словарный запас обогащается, однако сохраняется дефицитарность слов, определяющих внутренние свойства человека, а предложения оказываются

преимущественно простыми. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

4. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес. Требование запомнить материал — малоэффективно.

5. Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Это проявляется в том, что при возникновении любых трудностей они стараются их избежать и переключаются на что-то другое.

6. Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне без инициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

7. Эмоциональная сфера также имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций. Всем детям

свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У детей этой категории наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые.

При разнице психофизических характеристик, свойственных детям с разной степенью умственной отсталости, имеются и общие черты. Наиболее характерной из них является сниженная самооценка. Зависимость от родителей затрудняет формирование себя как личности, ответственной за свое поведение. Этому способствует низкий уровень навыков общения, задержка вербального развития, пассивность, повышенная подчиняемость, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей

Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью 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, жестикуляция и мимика.

Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой

мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30%; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.

Нарушения основных движений:

— неточность движений в пространстве и времени; — грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;

— отсутствие ловкости и плавности движений;

— излишняя скованность и напряженность;

— ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Основные задачи совпадают с задачами физической культуры здоровых школьников, что отражено в государственных образовательных программах для массовых общеобразовательных и коррекционных школ. К ним относятся воспитательные, образовательные, оздоровительные и задачи физического развития:

— укрепление здоровья, закаливание организма;

— обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков;

— развитие физических способностей; — формирование необходимых знаний, гигиенических навыков;

— воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

— воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.

К специальным задачам относятся:

1. Коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.:

- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);

- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;

- согласованности движений и дыхания;

- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций; - формирование движений за счет сохранных функций.

2. Коррекция и развитие координационных способностей:

- ориентировки в пространстве;

- дифференцировки усилий, времени и пространства;

- расслабления;

- быстроты реагирования на изменяющиеся условия;

- статического и динамического равновесия;

- ритмичности движений;

- точности мелких движений кисти и пальцев.

3. Коррекция и развитие физической подготовленности:

- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств;

- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4. Коррекция и профилактика соматических нарушений:

- формирование и коррекция осанки;

- профилактика и коррекция плоскостопия;



- коррекция массы тела;
- коррекция речевого дыхания;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

#### 5. Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

#### 6. Развитие познавательной деятельности:

- формирование представлений об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;
- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

#### 7. Воспитание личности умственно отсталого ребенка.

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др. обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

- 1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- 2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- 3) максимально активизировать познавательную деятельность;
- 4) ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
- 5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;
- 6) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

#### *Коррекция ходьбы*

У большинства детей с умственной отсталостью отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованы, движения не ритмичны.

Являясь естественной локомоцией, ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое внимание

уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется ходьба по прямой с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно от класса к классу.

#### *Коррекция бега*

У умственно отсталых детей младшего школьного возраста при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах.

#### *Коррекция прыжков*

Нарушениями в прыжках с места толчком двумя ногами являются: отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при 51 отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неумение приземляться, низкий присед перед отталкиванием, отталкивание прямой ногой.

Ошибками в прыжках в длину и высоту является слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

Предлагаемые подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят стопу и все мышцы ног. В занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корректируя недостатки движения и развития сохранных функций.

#### *Коррекция лазания и перелезания*

Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание и перелезание корректируют недостатки психической деятельности — страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используются гимнастическая лестница, скамейка, бревно, канат, наклонная лестница, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы.

#### *Коррекция метания*

Нарушение движений в метании: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах, метание производится на прямых ногах или прямыми руками; несвоевременный выпуск снаряда, слабость финального усилия, дискоординация движений рук, ног и туловища.

Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо освоение детьми разнообразных предметных действий, которое обычно начинают с больших мячей, потому что их лучше держать в руках, а затем переходят к малым.

#### *Коррекция и развитие мелкой моторики рук*

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев. Отклонения всегда проявляются в целенаправленных двигательных актах, требующих точных координированных движений, в том числе и в метании.

Универсальность упражнений с мячом состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь — мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету; шары — надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, ленты, резиновые кольца,

обручи, гимнастические палки, кубики, мячи-ежики, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, игрушки и др. Основной метод игровой, но есть и самостоятельные упражнения, которые можно выполнять в любой обстановке: дома, во дворе, на прогулке, в занятиях с родителями, другими детьми, самостоятельно.

#### *Коррекция расслабления*

Характерной особенностью движений ребенка с отставанием интеллектуального развития 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 во время вновь изучаемых сложных движений.

#### *Коррекция осанки*

Для правильной осанки характерны: прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находящиеся на одной высоте, живот подтянут.

1. Вялая осанка. Голова опущена, грудь и спина уплощены, плечи сведены, ноги слегка согнуты.

2. Сутулость. Голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены

Большинство детей из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы.

При коррекции осанки у младших школьников с умственной отсталостью необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. В основе формирования осанки лежит гармоническое развитие силы мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.

2. Необходимо использовать все виды адаптивной физической культуры и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы, подвижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.

3. Со стороны родителей необходимо повседневное внимание к осанке ребенка, создание условий для ее формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования к одежде, мебели, освещению, позам во время сна, сидению, стоянию и т. п.

4. Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой — специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определенного типа осанки.

#### *Профилактика и коррекция плоскостопия*

Плоская стопа довольно часто встречается у детей с умственной отсталостью, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить имеющиеся нарушения и принять профилактические меры.

Плоская стопа характеризуется опусканием продольного или поперечного свода, которое вызывает болезненные ощущения при ходьбе и стоянии, плохое настроение, быструю утомляемость.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышцы связочного аппарата, поддерживающих свод стопы.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия используются в следующих исходных положениях: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, что дает возможность регулировать нагрузку на мышцы голени и стопы. При выборе исходного положения следует исключить

отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя. Сначала выполняются упражнения лежа и сидя.

*Коррекционные упражнения, выполняемые лежа*

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.
2. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны.
3. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.
4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.
5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.

*Коррекционные упражнения, выполняемые сидя*

1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.
2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.
4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.
5. Сидя на краю стула, стопы параллельно — руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.
6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.
7. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
8. Из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам — ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.
9. Из положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, — поочередно поднимать стопы руками.
10. То же, но захватить стопы с внутренней стороны.
11. В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их.
12. В упоре сидя сзади — поочередные и одновременные круговые движения стопой.

*Коррекционные упражнения, выполняемые стоя*

1. Стоя на наружных сводах стоп — подняться на носки и вернуться в исходное положение.
2. Стоя на наружных сводах стопы — полуприсед.
3. Стоя, носки вместе, пятки врозь — подняться на носки, вернуться в исходное положение.
4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони — сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.
5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), — подняться на носки, вернуться в исходное положение.
6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу — захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.
7. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.
8. Поставить левую (правую) ногу на носок — поочередная смена положения в быстром темпе.
9. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе — присед на всей ступне, сохраняя правильную осанку, вернуться в исходное положение.

*Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе*

1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.
2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.
3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.

4. Ходьба по набивным мячам.
5. Ходьба на носках по наклонной плоскости.
6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу.
8. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса.
9. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь.
10. Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы.
11. Ходьба на четвереньках маленькими шажками.
12. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравии).

#### *Коррекция дыхания*

Для детей с умственной отсталостью характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос,

причем выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Чем раньше ребенок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

#### *Профилактика зрения*

Около 30% детей с умственной отсталостью имеют нарушения зрения. Чаще всего встречается близорукость.

Для сохранения зрения существенное значение имеют гигиенические условия проведения занятий, в частности рациональная и достаточная освещенность, чистота помещений, адекватные возрасту спортивный инвентарь и оборудование, абсолютная безопасность, которые создают условия комфорта для занятий, снижают утомление глаз.

Если ребенок начинает тереть глаза, жмуриться от обилия света или у него появляется покраснение глаз, слезотечение, его необходимо обследовать у врача.

### **3. 5. Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание моральных качеств, преданность России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях в школе и дома на всё это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий на конкретный примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

#### *Средства и методы психологической подготовки.*

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические-убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические- дыхательные.

*По направленности воздействия средства можно подразделить на:*

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким средствам относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

В план воспитательной работы с обучающимися» включаются:

- массовые мероприятия учебного характера (к ним относятся отчетные, открытые занятия, и т.д.);
- массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера (тематические праздники, юбилейные мероприятия и др.);
- тематические беседы по ПДД, ППБ, ТБ и охране здоровья;
- мероприятия, направленные на профессиональное воспитание (беседы, встречи с интересными людьми и т.д.);
- мероприятия, направленные на социальное воспитание (беседы о здоровье, о взаимоотношениях с другими людьми, толерантности и т.д.).

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Предметные результаты:*

- знают правила техники безопасности и профилактики травматизма;
- сформировано умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- развиты специальные физические способности, необходимые для совершенствования приемов ушу, обучены элементам техники китайской гимнастики ушу и сформирована общая культура движений;
- сформированы двигательные качества у обучающихся (сила, выносливость, гибкость, координация движения, быстрота реакции);

*Личностные результаты:*

- сформировано ответственное отношение к учению, трудолюбию, упорству к достижению поставленных целей;
- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

- умеют самостоятельно планировать собственные тренировки, правильно формировать физическую нагрузку;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;
- умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- развито умение владеть своим телом;
- умеют осуществлять контроль своей деятельности.

### ***II. Комплекс организационно-педагогических условий.***

#### **1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

1. Даты начала и окончания учебных периодов/этапов:

- дата начала учебного года – 01.09.2023;

- дата окончания учебного года – 31.05.2024.

2. Количество учебных: недель – 36; часов - 108, дней – 108.

3. Продолжительность каникул: с 01.06.2024 по 31.08.2024.

4. Сроки контрольных процедур: промежуточная аттестация 22.05.2024.

## Календарно-тематический план

№ п/п	дата	Время проведения занятия	форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	01.09.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	опрос
2.	04.09.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления организма	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	опрос
3.	06.09.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Гигиена спортсмена. Закаливание организма.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	опрос
4.	08.09.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Физическая подготовка	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
5.	11.09.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Развитие китайской гимнастики ушу в России	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
6.	13.09.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Основные средства спортивной тренировки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
7.	15.09.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Основные средства спортивной тренировки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений

8.	18.09.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	История развития адаптивной физической культуры (АФК) и лечебной физической культуры (ЛФК)	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
9.	20.09.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Цели, методы и задачи АФК	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
10.	22.09.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Средства АФК	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ правильности выполнения заданий, контрольные тесты
11.	25.09.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Средства АФК	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ правильности выполнения заданий, контрольные тесты
12.	27.09.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
13.	29.09.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
14.	02.10.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Дыхательная гимнастика	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул.	Анализ выполненных упражнений



						Островского, 20	ений
15.	04.10.23	16.30- 17.10	индивидуальное	1	Дыхательная гимнастика	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
16.	06.10.23	16.30- 17.10	индивидуальное	1	Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
17.	09.10.23	16.30- 17.10	индивидуальное	1	Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
18.	11.10.23	16.30- 17.10	индивидуальное	1	Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно - сосудистой системы	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ правильности выполнения заданий, контрольные тесты
19.	13.10.23	16.30- 17.10	индивидуальное	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
20.	16.10.23	16.30- 17.10	индивидуальное	1	Дыхательная гимнастика	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
21.	18.10.23	16.30- 17.10	индивидуальное	1	Упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза,	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений

					снятие утомления глаз, общую физическую подготовку		
22.	20.10.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
23.	23.10.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
24.	25.10.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Дыхательная гимнастика	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
25.	27.10.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
26.	30.10.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
27.	01.11.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Дыхательная гимнастика	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ	Анализ выполненных

						№1», ул. Островского, 20	упражнений
28.	03.11.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
29.	06.11.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
30.	08.11.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ правильности выполнения заданий, контрольные тесты
31.	10.11.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Дыхательная гимнастика	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ правильности выполнения заданий, контрольные тесты
32.	13.11.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ правильности выполнения заданий
33.	15.11.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
34.	17.11.23	16.30-	индив	1	Упражнения	Спортивный	Анализ

		17.10	индивидуальное		для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку	зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	выполненных упражнений
35.	20.11.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Дыхательная гимнастика	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Выполнение тестов
36.	22.11.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
37.	24.11.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Выполнение тестов
38.	27.11.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
39.	29.11.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Дыхательная гимнастика	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Выполнение тестов
40.	01.12.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для повышения функциональных	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского,	Анализ выполненных упражнений

					возможностей органов дыхания	20	
41.	04.12.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
42.	06.12.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Выполнение тестов
43.	08.12.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
44.	11.12.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Дыхательная гимнастика	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
45.	13.12.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Выполнение тестов
46.	15.12.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Выполнение тестов
47.	18.12.23	16.30-	индив	1	Дыхательная	Спортивный	анализ

		17.10	индивидуальное		гимнастика	зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	правильности выполнения заданий, контрольные тесты
48.	20.12.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ правильности выполнения заданий, контрольные тесты
49.	22.12.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ правильности выполнения заданий, контрольные тесты
50.	25.12.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ правильности выполнения заданий, контрольные тесты
51.	27.12.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Дыхательная гимнастика	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ правильности выполнения заданий, контрольные тесты
52.	29.12.23	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения для	Спортивный зал МАУ ДО	анализ правил

			ьное		формирования правильной осанки	«ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	ьности выполн ения задани й, контро льные тесты
53.	03.01.24	16.30- 17.10	индив идуал ьное	1	Дыхательная гимнастика	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ правил ьности выполн ения задани й, контро льные тесты
54.	05.01.24	16.30- 17.10	индив идуал ьное	1	Упражнения для формирования правильной осанки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ правил ьности выполн ения задани й, контро льные тесты
55.	08.01.24	16.30- 17.10	индив идуал ьное	1	Упражнения для повышения функциональн ых возможностей органов дыхания	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ правил ьности выполн ения задани й, контро льные тесты
56.	10.01.24	16.30- 17.10	индив идуал ьное	1	Дыхательная гимнастика	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ правил ьности выполн ения задани й, контро льные тесты
57.	12.01.24	16.30- 17.10	индив идуал ьное	1	Упражнения для формирования правильной	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул.	анализ правил ьности выполн

					осанки	Островского, 20	ения задани й, контро льные тесты
58.	15.01.24	16.30- 17.10	индив идуал ьное	1	Основные сведения о технике ушу	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ правил ьности выполн ения задани й, контро льные тесты
59.	17.01.24	16.30- 17.10	индив идуал ьное	1	Средства и методы технической подготовки ушу	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ правил ьности выполн ения задани й, контро льные тесты
60.	19.01.24	16.30- 17.10	индив идуал ьное	1	Классификаци я приемов техники ушу	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ правил ьности выполн ения задани й, контро льные тесты
61.	22.01.24	16.30- 17.10	индив идуал ьное	1	Выполнения техники изучаемых приемов ушу	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполн ения техник и изучае мых приемо в ушу
62.	24.01.24	16.30- 17.10	индив идуал ьное	1	Методические приемы и средства обучения технике ушу	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ правил ьности выполн ения задани й,



							контрольные тесты
63.	26.01.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Взаимосвязь технической и физической подготовки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
64.	29.01.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Разнообразие и вариативность технических приемов, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполнения заданий
65.	31.01.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Разнообразие и вариативность технических приемов, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
66.	02.02.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Разнообразие и вариативность технических приемов, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
67.	05.02.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского,	Анализ выполненных упражнений

					приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами.	20	
68.	07.02.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений

					шагами.		
69.	09.02.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
70.	12.02.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью);	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений

					перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.		
71.	14.02.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
72.	16.02.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Прикладно-гимнастические упражнения: ползание и переползание попластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений

					по напольному бревну и наклонной гимнастическ ой скамейке; лазание по наклонной гимнастическ ой скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованны е шаги «полька»); ими- тационные упражнения (подражание передвижени ю животных).		
73.	19.02.24	16.30- 17.10	индив идуал ьное	1	Прикладно- гимнастическ ие упражне- ния: ползание и переползание по- пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по напольному бревну и наклонной гимнастическ ой скамейке; лазание по наклонной гимнастическ ой скамейке в упоре на коленях; танцевальные	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполн енных упражн ений

					упражнения (стилизованн ые шаги «полька»); ими- тационные упражнения (подражание передвижени ю животных).		
74.	21.02.24	16.30-17.10	индив идуал ьное	1	Прикладно- гимнастическ ие упражне- ния: ползание и переползание по- пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по напольному бревну и наклонной гимнастическ ой скамейке; лазание по наклонной гимнастическ ой скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованн ые шаги «полька»); ими- тационные упражнения (подражание передвижени ю животных).	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполн ения задани й
75.	26.02.24	16.30-17.10	индив идуал ьное	1	Кувырки вперёд, назад. Упражнения с	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ	Анализ выполн ения

					гимнастически снарядами.	№1», ул. Островского, 20	заданий
76.	28.02.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Кувырки вперёд, назад. Упражнения с гимнастически снарядами.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполнения заданий
77.	01.03.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Кувырки вперёд, назад. Упражнения с гимнастически снарядами.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ выполнения задания
78.	04.03.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Дозированная ходьба и бег	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполненных упражнений
79.	06.03.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Прыжковые упражнения	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ выполнения задания
80.	11.03.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Дозированная ходьба и бег	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ выполнения задания
81.	13.03.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Прыжковые упражнения	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ выполнения задания
82.	15.03.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ выполнения задания
83.	18.03.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости,	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ выполнения задания

					прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему		
84.	20.03.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ выполнения задания
85.	22.03.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ выполнения задания
86.	25.03.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Прыжковые упражнения	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ выполнения задания
87.	27.03.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ выполнения задания
88.	29.03.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Основные стойки. Упражнения для укрепления. Игра волейбол	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполнения задания
89.	01.04.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Основные стойки. Упражнения для укрепления. Игра баскетбол	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполнения задания
90.	03.04.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Стойки передвижения	Спортивный зал МАУ ДО	анализ выполнения



			ьное		ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног. Игра – футбол.	«ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	ения задания
91.	05.04.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног. Игра – футбол.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ выполнения задания
92.	08.04.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног. Подвижные игры с мячом.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ выполнения задания
93.	10.04.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Стойки передвижения ушуиста и подготовительные упражнения. Упражнения на укрепления мышц ног. Подвижные игры с мячом.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполнения задания
94.	12.04.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Основные стойки. Упражнения для укрепления всех групп мышц. Подвижные игры с элементами сопротивлени	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ выполнения задания

					я.		
95.	15.04.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Основные стойки. Упражнения для укрепления всех групп мышц. Подвижные игры с элементами сопротивления.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ выполнения задания
96.	17.04.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Основные стойки. Упражнения для укрепления всех групп мышц.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ выполнения задания
97.	19.04.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Основные стойки. Упражнения для укрепления всех групп мышц. Подвижные игры с прыжками.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполнения задания
98.	22.04.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Основные стойки. Упражнения для укрепления всех групп мышц. Подвижные игры с прыжками.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполнения задания
99.	24.04.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Основные стойки. Упражнения для укрепления всех групп мышц. Подвижные игры с метанием.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполнения задания
100.	26.04.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Основные стойки.	Спортивный зал МАУ ДО	Анализ выполнения

			ьное		Упражнения для укрепления всех групп мышц. Подвижные игры с метанием.	«ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	ения задания
101.	29.04.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ выполнения задания
102.	13.05.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ выполнения задания
103.	15.05.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполнения задания
104.	17.05.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполнения задания
105.	20.05.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ выполнения задания

					их снарядов		
106.	22.05.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Контрольное испытание по ОФП.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Контрольные тесты (промежуточная аттестация)
107.	24.05.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	Анализ выполнения заданий
108.	27.05.24	16.30-17.10	индивидуальное	1	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1», ул. Островского, 20	анализ выполнения задания
итого	108 занятий	36 неделя			108 часов		

### Условия реализации программы

Занятия проходят в спортивном зале, предназначенном для занятий видом спорта «ушу».

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Медбол	штук	2
2.	Лапы боксерские	штук	20
3.	Макивара	штук	2
4.	Скакалки	штук	10
5.	Резиновый эспандер	штук	2
6.	Стенка гимнастическая	штук	3
7.	Мячи теннисные	штук	10
8.	Мяч волейбольный	штук	1

### **Врачебный контроль**

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся. Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о медицинском обеспечении лиц, обучающимися физкультурой и спортом. Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

#### **Формы аттестации/ контроля**

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- освоение теоретических знаний гигиены, здоровья человека.

Результативность оценивается путём сравнения (разницы) намеченных задач и полученного результата. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются, педагогическое наблюдение и педагогический анализ, а так же следующие виды контроля: промежуточный и текущий контроль – в начале учебного года, в конце учебного года.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые ребятами в период обучения. Они фиксируются в протоколе. При повторении и закреплении материала используются следующие формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями (законными представителями).

Динамику развития физических качеств ребёнка позволяют оценить контрольные упражнения.

Для обучающихся осуществляется текущий и промежуточный контроль в форме сдачи тестов по нормативам. Сдача нормативов в конце учебного года (промежуточная аттестация) позволяет перевести обучающегося на следующий уровень обучения, если обучающийся выполнил нормативы или оставить на повторный год обучения.

#### **Общие указания при выполнении контрольных тестов.**

1. В день тестирования режим дня обучающегося не должен быть перегружен физически и эмоционально.

2. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у обучающегося отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности при объяснении теста. Тестовые задания должны быть понятны обучающимся.

3. Перед выполнением теста необходимо провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.

4. Форма проведения тестирования физических качеств обучающихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат – обучающийся могут сделать 2-3 попытки.

5. Во время снятия тестов не рекомендуется подбадривать, «подгонять» ребят, т.к. это снижает объективность результатов.

6. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

7. Тестирование необходимо проводить в хорошо проветриваемом помещении или на площадке.

8. Во время тестирования обучающегося важно учитывать:

а) индивидуальные возможности обучающегося;

б) особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии обучающегося.

**Нормативные  
требования к оценке показателей  
развития физических качеств и двигательных способностей  
обучающихся отделения ушу на конец учебного года**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Отжимания (за 30 сек), кол-во раз	10	10
Жоугун	выполнил	выполнила
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	12	12

### III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Для тренера-преподавателя

1. Апалихина В.А., Королев П.Ю. /Сборник: Культура физическая и здоровье современной молодежи. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ГРУППАХ УШУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ/ 2018. С. 246-252.
2. Баев И.В. /Студенческий. ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ 9-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ-ТАОЛУ/ 2020. № 13-2 (99). С. 73-75.
3. Браунинг Р., Слимейкер Р. - Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость. М. 2018.
4. Дорощенко С.В. /Сборник: XIX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета. ПОТЕНЦИАЛ ЗАНЯТИЙ УШУ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ/ 2017. С. 69-71.
5. Евсеева С.П. /Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / М: Советский спорт, 2017. – 298 с.
6. Литвинчук И.В. /Сборник: Вопросы физической культуры, спорта и здоровья. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У СПОРТСМЕНОВ 9-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ/ 2019. С. 99-102.
7. Макаров П.Д. /Сборник: ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАУЧНОГО ПОТЕНЦИАЛА ОБЩЕСТВА, в 2 частях. СКОРОСТНО - СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ - ТАОЛУ/ 2017. С. 198-200.
8. Новикова Г.А. /Сборник: Физическая культура, здравоохранение и образование. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ/ 2017. С. 142-147.
9. Николаев А., Семенов В. - Развитие выносливости у спортсменов. М. 2018.
10. Пятых М.А. /Сборник: ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ НАУЧНЫХ И НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ: ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ. СОСТОЯНИЕ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ-ТАОЛУ/ Челябинск, 2021. С. 161-165.

11. Рукосуев Д.А. /Сборник: НАУЧНЫЕ МЕХАНИЗМЫ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ, в 4 частях. РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ СПОРТСМЕНОВ УШУ 2017. С. 167-170.

12. Рукосуев Д.А., Завьялов А.И. /Сборник: Мир человека. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЗАНЯТИЯХ УШУ/ 2019. С. 98-101.

13. Рукосуев Д.А., Завьялов А.И., Смирная А.А. /Современный ученый. РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СПОРТСМЕНОВ УШУ 10-12 ЛЕТ/ 2019. № 2. С. 134-139.

14. Рукосуев Д.А., Смирная А.А. /Проблемы современного педагогического образования. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ УШУ 10-12 ЛЕТ НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ/ 2017. № 55-6. С. 184-191.

15. Санников В.А., Санникова А.С., Ефремов А.К. /Сборник: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ, СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ-САНЬДА/ 2017. С. 548-552.

16. Сухорукова И.С. /Экономика и социум. ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У СПОРТСМЕНОВ ЮНИОРОВ УШУ В ПЕРИОД ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ/ 2021. № 3-2 (82). С. 810-819.

17. Филатова Е.Г., Миронова В.М. /Сборник: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ТЕХНОЛОГИИ. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ПРАКТИКИ "ГЛУБИННОЕ КАСАНИЕ" ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ШКОЛЫ УШУ/ 2021. С. 280-281.

18. Хэнкин Д. - Тренировки с отягощениями. Сжигаем жир, наращиваем мышцы, увеличиваем силу и выносливость м. 2018

#### Для обучающихся и родителей

1. Архипкина И.А. /РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ЗАНЯТИЯХ УШУ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ/ Студенческий вестник. 2020. № 3-1 (101). С. 72-73.

2. Баранова А.И. /Сборник: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ УШУ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА/ 2017. С. 17-19.

3. Ван Г., Мо С., Гуань М. /РАЗВИТИЕ УШУ В РОССИИ: ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ/ Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2020. № 1 (51). С. 161-168.

4. Ван Г., Ши Ю /ВЛИЯНИЕ КИТАЙСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ УШУ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ./ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 3. С. 70-71.

5. Заярная Н.И., Смирнова Е.А. /Сборник: Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе. ГИМНАСТИКА УШУ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ/ 2018. С. 137-138.

6. Кастальский О.О. /ВЛИЯНИЕ УШУ НА КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА/ Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2018. № 3 (19). С. 11-15.

7. Кузнецова П.Н. /Сборник: НАУЧНОЕ СООБЩЕСТВО СТУДЕНТОВ. МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ УШУ: ИСТОРИЯ И НАШЕ ВРЕМЯ./ 2019. С. 248-252.

8. Ляховченко Н.С. /ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО И ТРАДИЦИОННОГО ВИДОВ УШУ В ОВЛАДЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ/ Матрица научного познания. 2018. № 8. С. 5-13.

9. Морковкин А.Б., Морковкина Е.В. /Сборник: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ УШУ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ/ 2017. С. 175-178.

10. Мурашова А.В. /ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО УШУ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ/ Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 2. С. 87-92.

11. Опарина А.Ю., Гаевская О.В. /Сборник: Культура физическая и здоровье современной молодежи. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ В УШУ/ 2018. С. 175-180.

12. Оуэн С. - Питание при нагрузках. Рецепты усиления выносливости м. 2018

13. Райан М. - Питание в спорте на выносливость. Все, что нужно знать бегуну, пловцу, велосипедисту и триатлету. И. 2018.

14. Рыбкина И.О., Бетенькова Е.М. /РАЗВИТИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЛОСОФИИ УШУ/ Scientist (Russia). 2018. № 4 (4). С. 5.

15. Шамурина Т.В., Миронова В.М. /Сборник: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ТЕХНОЛОГИИ. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ УШУ НА ФИЗИЧЕСКИЕ И УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА/ 2021. С. 287-289.

16. Шульгина М.А. /ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ УШУ/ В книге: Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. В 2-х частях. Под редакцией Л.П. Полянской. 2017. С. 189-190.

17. Юсупзянова А.Р., Заячук Т.В. /Сборник: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ГИБКОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 8-9 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ УШУ/ 2017. С. 676-678.



**Примерный комплекс дыхательных упражнений**

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

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

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

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

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

*Примерный комплекс упражнений адаптивной физической культуры №1*

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Диафрагмальное дыхание. Выполняется 4-6 раз.
2. Тыльное и подошвенное сгибание стоп.
3. Сжимание и разжимание пальцев кисти.
4. Круговые движения стопами.
5. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.
6. Попеременное сгибание ног в коленных суставах, скользя стопой по плоскости постели.
7. Диафрагмальное дыхание.
8. Сгибание и разгибание кистей рук в лучезапястных суставах.
9. Попеременное отведение и приведение ног, не отрывая их от плоскости постели.
10. Круговые движения в лучезапястных суставах.
11. Диафрагмальное дыхание.

*Примечание.* Упражнения выполняют в спокойном темпе с паузами

**Примерный комплекс упражнений**

1. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

2. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Ослабление мышечного спазма кистей рук. Сгибание и разгибание кистей рук в лучезапястных суставах (6-10 раз).

3. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (6-10 раз).

4. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. (6-10 раз).

5. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное отведение и приведение ног (6-10 раз).

6. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

7. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Отведение руки в сторону. Поднять руку – вдох, опустить – выдох (4-6 раз).

8. Исходное положение – лежа на спине, руки на бедрах. Движения ногами попеременно. Повторяют 6-8 раз.

9. Исходное положение – сидя на стуле. Сгибание-разгибание пальцев ног.

10. Исходное положение – сидя, руки на коленях. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

11. Исходное положение – лежа. Попеременное отведение и приведение ног (4-6 раз).

12. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

**Изометрические упражнения**

1. Исходное положение – лежа на спине. Медленно сжать пальцы рук на 2-10 секунд (4-6 раз), затем медленно разжать.

2. Исходное положение – лежа на спине. Медленное напряжение мышц спины на 2-10 секунд (4-6 раз).

3. Исходное положение – лежа на спине. Медленное напряжение мышц бедра на 2-10 секунд (4-6 раз).

4. Исходное положение – сидя на стуле, ноги вместе. Медленное напряжение мышц груди и живота на 2-10 секунд (4-6 раз).

5. Исходное положение – сидя на стуле, ноги вместе. Медленное напряжение ягодичных мышц на 2-10 секунд (4-6 раз).

### **Примерный комплекс упражнений №2.**

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

2. Медленно сгибать руки в локтевых суставах, приводя кисти к плечам (6-8 раз).

3. Поднять прямую ногу (на 45°), удержать в течение 2-3 секунд, опустить (6-8 раз).

4. Движения руками как при плавании стилем «басс».

5. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

Исходное положение – сидя на стуле.

6. Руки к плечам. Поднимая руки вверх, прогнуться в грудном отделе позвоночника (4-6 раз).

7. Попеременное разгибание в коленном суставе ноги (6-8 раз).

8. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание (8-10 раз).

9. «Ножницы» горизонтальные - (8-10 раз)

10. «Ножницы» вертикальные – (8-10 раз)

## Средства адаптивной физической культуры

*Средства АФК* — это действующие лечебные факторы, такие как гимнастические физические упражнения, корригирующая гимнастика, подвижные игры, элементы спортивных игр, физические упражнения на воде и суше, ходьба, занятия на тренажерах.

Все упражнения оказывают действие не только на различные системы организма, но и на отдельные мышечные группы, суставы, позволяя восстановить и развить ряд двигательных качеств.

*Общеукрепляющие* упражнения – направлены на оздоровление и укрепление всего организма.

*Специальные* упражнения – воздействия на конкретную часть опорно-двигательной системы (на стопу при плоскостопии, на позвоночник при его искривлениях).

По *анатомическому* признаку гимнастические упражнения подразделяют на упражнения на динамические движения для: а) мелких мышечных групп (кость, стопа, лицо); средних мышечных групп (шея, предплечье, голень, бедро и др.); крупных мышечных групп (верхние и нижние конечности). Данное деление вполне оправдано, так как величина нагрузки зависит от количества мышечной массы, участвующей в упражнениях [В.Н. Мошков, 1972].

По *характеру мышечного сокращения* упражнения подразделяют на две группы:

- динамические (изотонические);
- статические (изометрические).

Сокращение мышцы, при котором она развивает напряжение, но не изменяет своей длины, называется изометрическим (статическим). Например, при активном поднимании ноги вверх из исходного положения легка на спине больной выполняет динамическую работу (подъем); при удержании поднятой вверх ноги в течение некоторого времени работа мышц осуществляется в изометрическом режиме (статическая работа). Изометрические упражнения эффективны при травмах в период иммобилизации. Чаще всего используют динамические упражнения. При этом периоды сокращения чередуются с периодами расслабления. По характеру различают и другие группы упражнений. Например, упражнения на растягивание применяют при тугоподвижности суставов.

По *видовому признаку* упражнения подразделяют на упражнения:

- в метании, на координацию, на равновесие, в сопротивлении, висы и упоры, лазание, корригирующие, дыхательные, подготовительные, порядковые.

По *признаку активности* динамические упражнения разделяют на следующие:

- активные, пассивные, на расслабление.

Для облегчения работы мышц-сгибателей и мышц-разгибателей руки и ноги упражнения проводят в И.П. (исходное положение) лежа на боку, противоположном упражняемой конечности. Для облегчения работы мышц стопы упражнения проводят в И.П. на боку на стороне упражняемой конечности. Для облегчения работы приводящих и отводящих мышц рук и ног упражнения проводят в И.П. на спине, животе.

Для усложнения работы мышц-сгибателей и мышц-разгибателей руки и ноги упражнения проводят в И.П. лежа на спине, животе. Для усложнения работы приводящих и отводящих мышц рук и ног упражнения проводят в И.П. лежа на боку, противоположном упражняемой конечности. Для выполнения упражнений с усилием применяют сопротивление, оказываемое инструктором или здоровой конечностью.

Мысленно воображаемые (фантомные), идеомоторные упражнения или упражнения «в посылке импульсов к сокращению» выполняют мысленно, применяют при травмах в период иммобилизации, периферических параличах, парезах. Рефлекторные упражнения заключаются в воздействии на мышцы, отдаленные от тренируемых. Например, для укрепления мышц тазового пояса и бедра применяют упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса.

*Пассивными* называют упражнения, выполняемые с помощью инструктора, без волевого усилия больного, при отсутствии активного сокращения мышцы. Пассивные упражнения

применяют, когда больной не может выполнить активное движение, для предупреждения тугоподвижности в суставах, для воссоздания правильного двигательного акта (при парезах или параличах конечностей). Упражнения на расслабление снижают тонус мышц, создают условия отдыха. Больных обучают волевому расслаблению мышц с использованием маховых движений, встряхиваний. Расслабление чередуют с динамическими и статическими упражнениями.

*В зависимости от используемых гимнастических предметов и снарядов* упражнения подразделяют на следующие:

- упражнения без предметов и снарядов;
- упражнения с предметами и снарядами (гимнастические палки, гантели, булавы, медицинболы, скакалки, эспандеры и др.);
- упражнения на снарядах, тренажерах, механоаппаратах.

#### *Дыхательные упражнения*

Все упражнения связаны с дыханием. Дыхательные упражнения подразделяют на следующие:

- динамические,
- статические.

Динамические дыхательные упражнения сочетаются с движениями рук, плечевого пояса, туловища; статические (условно) осуществляются при участии диафрагмы, межреберных мышц и мышц брюшного пресса и не сочетаются с движениями конечностей и туловища. При применении дыхательных упражнений следует активизировать выдох. При статическом полном типе дыхания в процессе вдоха и выдоха участвуют все дыхательные мышцы (диафрагма, брюшной пресс, межреберные мышцы).

Полное дыхание наиболее физиологично; во время вдоха грудная клетка расширяется в вертикальном направлении вследствие опускания диафрагмы и в переднезаднем и боковом направлениях в результате движения ребер вверх, вперед и в стороны.

К статическим дыхательным упражнениям относят:

- упражнения, изменяющие тип дыхания:
  - вышеописанный полный тип дыхания;
  - грудной тип дыхания;
  - диафрагмальное дыхание;
  - упражнения с дозированным сопротивлением:
    - диафрагмальное дыхание с сопротивлением — руки инструктора расположены в области края реберной дуги (ближе к середине грудной клетки);
    - диафрагмальное дыхание с укладкой на область верхнего квадрата живота мешочка с песком (от 0,5 до 1 кг);
    - верхнегрудное двустороннее дыхание с преодолением сопротивления, которое осуществляет инструктор, надавливая руками в подключичной области;
    - нижнегрудное дыхание с участием диафрагмы с сопротивлением от давления рук инструктора в области нижних ребер;
    - верхнегрудное дыхание справа с сопротивлением при нажатии руками инструктора в верхней части грудной клетки;
    - использование надувных игрушек, мячей.

Различают *общие* и *специальные* дыхательные упражнения.

Общие дыхательные упражнения улучшают вентиляцию легких и укрепляют основные дыхательные мышцы.

Специальные дыхательные упражнения применяют при заболеваниях легких, при парезах и параличах дыхательной мускулатуры.

Дренажными дыхательными упражнениями называют упражнения, способствующие оттоку отделяемого из бронхов в трахею с последующим выделением мокроты во время откашливания.

Для лучшего оттока, отделяемого из пораженной зоны используют статические и динамические дыхательные упражнения. Дренажные упражнения проводят в исходных

положениях лежа на животе, на спине, на боку с приподнятым ножным концом кровати, сидя, стоя. Выбор исходного положения зависит от локализации поражения.

#### *Спортивно-прикладные упражнения*

К спортивно-прикладным упражнениям относятся ходьба, бег, ползание и лазание, бросание и ловля мяча, гребля, ходьба на лыжах, коньках, езда на велосипеде, пешеходный туризм. Наиболее широко используется ходьба — при самых различных заболеваниях и почти всех видах и формах занятий. Величина физической нагрузки при ходьбе зависит от длины пути, величины шагов, темпа ходьбы, рельефа местности и сложности. Ходьба используется перед началом занятий как подготовительное и организующее упражнение. Ходьба может быть усложненной — на носках, на пятках, ходьба крестным шагом, в полуприседе, с высоким подниманием коленей. Специальная ходьба — на костылях, с палкой, на протезах применяется при поражении нижних конечностей. По скорости ходьбу подразделяют: на медленную — 60-80 шагов в минуту, среднюю — 80-100 шагов в минуту, быструю — 100-120 шагов в минуту и очень быструю — 120-140 шагов в минуту.

В АФК различают *общую* тренировку и *специальную*.

Общая тренировка ставит своей целью оздоровление, укрепление и общее развитие организма, она использует самые разнообразные виды общеукрепляющих и развивающих физических упражнений. Специальная ставит целью развитие функций, нарушенных в связи с заболеванием или травмой. При ней используют виды физических упражнений, оказывающих непосредственное воздействие на область травматического очага или функциональные расстройства той или иной пораженной системы.

### **Специфика проведения занятий по АФК**

По своей педагогической направленности занятия для обучающихся с ОВЗ носят комплексный характер и включают в себя три структурные части: **подготовительную, основную и заключительную.**

Подготовительная часть занятия может длиться от 7—8 до 12—14 мин. Определяя продолжительность этой части тренировочного процесса, необходимо руководствоваться тем, что период выработки организма у младших школьников значительно короче, чем у старших. Основным содержанием подготовительной части занятия являются общеразвивающие упражнения, выполняемые в чередовании с дыхательными упражнениями. Физическая нагрузка повышается постепенно, путем включения в работу все большего и большего количества мышечных групп и увеличения количества повторений каждого упражнения. Не рекомендуется форсировать активность систем организма за счет включения в подготовительную часть уроков упражнений повышенной интенсивности, т. е. выполняемых с большой скоростью и высоким темпом. Средняя частота сердечных сокращений (пульс), отражающая функциональную активность организма и особенности динамики его выработки, должна нарастать постепенно и к окончанию подготовительной части достигать не более 140—150 уд./мин.

**Основная часть** спортивно-оздоровительного занятия предусматривает решение его основных задач и структурно подразделяется в соответствии с их количеством, т. е. на несколько базовых фрагментов. По своей педагогической направленности занятия в специальной медицинской группе носят комплексный характер, в их основной части, как правило, выделяют три базовых фрагмента.

**Первый фрагмент** связан с решением оздоровительных задач, и его содержание соотносится с индивидуальными медицинскими показаниями занимающихся (патологией).

**Второй фрагмент** включает в себя задачи по обучению школьников новым упражнениям и двигательным действиям. Он соотносится с программным содержанием.

**Третий фрагмент** соответствует задачам, связанным с развитием основных физических качеств. Его содержание подбирается прежде всего исходя из задач обеспечения физической готовности учащихся к освоению новых упражнений и двигательных действий.

Планируя содержание каждого фрагмента основной части, необходимо соблюдать определенную логику в последовательности решаемых задач. Так, при планировании первого фрагмента, следующего сразу же после подготовительной части урока, учащихся вначале обучают выполнению новых упражнений или комплексов упражнений с корректирующей направленностью. Объясняют способы контроля за физической нагрузкой и определяют ее индивидуальную дозировку в зависимости от медицинских показаний. Затем обучающиеся приступают к выполнению учебных заданий, которые состоят из ранее освоенных и индивидуально подобранных упражнений и комплексов. При этом обучающиеся на основе приобретенных знаний и освоенных способов деятельности самостоятельно осуществляют регулирование величины нагрузки и времени отдыха между упражнениями. Если же на занятии не планируется обучение новым элементам, то сразу же после подготовительной части учащиеся приступают к выполнению индивидуальных учебных заданий с корректирующей направленностью.

Во втором базовом фрагменте основной части выполнение учебных задач планируется в следующей последовательности: задачи начального обучения, задачи углубленного разучивания, задачи совершенствования. Если урочным план-графиком на данном конкретном занятии не предусматривается, например, решение задач углубленного разучивания, то последовательность деятельности выстраивается следующим образом: задачи начального обучения, задачи совершенствования.

В третьем фрагменте, предусматривающем развитие основных физических качеств, также соблюдается определенная логика в последовательности планирования учебных задач: развитие координации; развитие быстроты; развитие гибкости; развитие силы; развитие выносливости.

Используемые для развития этих качеств физические упражнения должны быть хорошо освоены обучающимися и выполняться ими при условии самостоятельного контроля за величиной физической нагрузки. При этом тренер-преподаватель ДЮСШ наблюдает за обучающимися, контролирует их функциональное состояние по внешним признакам и выборочным показаниям частоты сердечных сокращений.

Так, в соответствии с рекомендациями С. В. Хрущева для обучающихся **подгруппы А** тренировочный режим нагрузки колеблется в среднем от 140 до 150 уд./мин, а для обучающихся **подгруппы Б** — от 125 до 140 уд./мин. По окончании основной части занятия, тренер-преподаватель может проконтролировать интегральную физическую нагрузку, т. е. нагрузку, которую оказал учебно-тренировочный процесс в целом на организм обучающихся. Для этой цели рекомендуется использовать **пробу Мартине**, которая проводится следующим образом:

1. После небольшого отдыха (1—2 мин) у обучающегося в положении сидя подсчитывается пульс (частота сердечных сокращений) за 15 с и полученный результат приводится к одной минуте (например, 20 ударов  $\times$  4 = 80 уд./мин).

2. Затем обучающемуся предлагается выполнить 20 приседаний в спокойном темпе (например, за 30 с) с вынесением прямых рук вперед при каждом приседании.

3. После выполнения пробы в течение 15с вновь подсчитывается пульс и полученная величина приводится к одной минуте. Если величина частоты сердечных сокращений находится в диапазоне от 20 до 30% от исходной, то интегральная нагрузка является оптимальной, ниже 20% — малоэффективной, от 31 до 50% — высокой, от 51 до 75% — чрезмерной и свыше 75% — запредельной.

Выборочное проведение подобных процедур является необходимым условием для внесения изменений в содержание основной и заключительной части последующих уроков.

**В заключительной части занятия**, длительность которой определяется исходя из интегральной физической нагрузки (от 5 до 7 мин), выполняются восстановительные упражнения, а также предусматривается время на объяснение домашнего задания. В качестве восстановительных используются упражнения на расслабление и внимание, спокойная ходьба с выполнением дыхательных и общеразвивающих упражнений. Объяснение домашних заданий производится в сочетании их с демонстрацией и последующим выполнением обучающимися.

**Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений при различных заболеваниях**

№ п/п	Виды упражнений	Заболевания
1	С максимальным усилием	Сердечно-сосудистая система
2	С максимальной задержкой дыхания	Сердечно-сосудистая система
3	С резким ускорением темпа	Органы дыхания
4	С максимальным статическим напряжением	Сердечно-сосудистая система
5	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Почки Органы зрения Искривление позвоночника Органы пищеварения
6	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	Нервная система
7	На мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
8	Акробатические с повышенной сложностью	Органы зрения Искривление позвоночника
9	Ограниченное время игр	Нервная система



### ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ

Степени утомления	Небольшое. I степень	Значительное. II степень	Очень большое. III степень
Признаки			
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление налета соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении относительной глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации
Внимание	Концентрированное на заданиях учителя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команды учебных заданий	Концентрация внимания при громких командах тренера- преподавателя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту