Управление образования администрации Каменского района

Муниципальное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования

Центр развития творчества детей и юношества

Каменского района

|  |  |
| --- | --- |
| ПринятаПедагогическим советомот 30.08. 2024 г.Протокол № 1 | Утверждено:Директор МАОУ ДО ЦРТДиЮ\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Валуева Приказ № 8 от 30.08.2024 г. |

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа

физкультурно-спортивной направленности

**«*Настольные спортивные игры*»**

Возраст детей - 6 – 18 лет

Срок реализации – 1 уч. год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Максимук Елена Петровна

г. Каменка, 2024 год.

Содержание.

1. Пояснительная записка ……………………………………………………3
2. Планируемые результаты ……………………………………………… 7
3. Формы и методы контроля, система отслеживания результатов освоения программы…………………………………………………………………. 8
4. Учебно- тематический план………………………………………………. 10
5. Содержание программы ………………………………………………… 11
6. Организационно-педагогические условия реализации программы…… 16
7. Литература для педагогов………………………………………………… 17
8. Литература для учащихся………………………………………………… 17
9. Словарь терминов………………………………………………………….. 18
10. Приложение………………………………………………………………… 19

**Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Настольные спортивные игры» физкультурно-спортивной направленности, рассчитана на 1 год обучения и возраст учащихся 6 - 18 лет. Программа реализуется на базе Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества Каменского района в объединении детей-инвалидов и детей ОВЗ «Дружные ребята».

Данная программа адресована детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата, расстройства аутистического спектра и ЗПР. Программа учитывает особенности психофизического развития данной категории детей, индивидуальные возможности, обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с ОВЗ.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. 273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации»,

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 апреля 2008 г. N АФ-150/06 "О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами",

- Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 N ИР-535/07 "О коррекционном и инклюзивном образовании детей",

- Письмо Министерства просвещения РФ от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07

“О сопровождении образования, обучающихся с ОВЗ и инвалидностью”,

Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016г. NВК-641/09,

- Письмо от 18.11.2015 г. № 09-32-42 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей и ориентирована на детей с ограниченными возможностями здоровья»,

- «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05. 2015 г. № 996-р),

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, требованиями и нормами СанПиН 2.4.3648-20,

- Устав и локальные акты МАОУ ДО ЦРТД и Ю,

- Положение о адаптированных дополнительных общеобразовательных программах, реализуемых в объединениях дополнительного образования для детей с ОВЗ и детей инвалидов МАОУ ДО ЦРТД и Ю

- Положение о промежуточной аттестации и аттестации по завершению программы

**Актуальность** данной программы заключается в том, что Программа приобщает, к здоровому образу жизни детей с ОВЗ способствует раскрытию физических возможностей, позволяет испытать чувство радости, полноты жизни. Ребенок с ОВЗ с помощью настольных спортивных игр получает возможность само реализовываться, расширять свои социальные контакты и возможности.

 **Новизна программы** состоит в обучении новым настольным играм (новус, джакколо, шаффлборд»). Игровой процесс, направлен на устранение недостатков физического развития и двигательных функций.

**Педагогическая** **целесообразность** **программы** заключается в том, что при её освоении у учащихся развиваются:

- социальная и спортивная активность;

- расширяется кругозор, формируется эстетический вкус;

- повышается культурный уровень;

- повышается самооценка;

**Отличительная особенность.** Программа «Настольные спортивные игры» является адаптированной, так как при её составлении учитывались возрастные, психофизические и индивидуальные особенности и особые образовательные потребности учащихся. Работа с данным контингентом отличается специфичностью, обусловленной характером их заболеваний. Программа даёт возможность каждому ребёнку с ОВЗ, не зависимо от уровня физической подготовленности, овладеть навыками игры.

Программа составлена на основании образовательной практики «Физкультурно-спортивной направленности» учителей физической культуры ГБУ КО «Школа-интернат» г. Калининграда Конаныхиной Анастасии Владимировны, Климовой Светланы Александровны и программы «Адаптивные настольные спортивные игры - новус, джакколо, шаффлборд» учителя Чебодаева Э.А.

.

**При разработке программы использовались следующие принципы:**

- принцип развивающего обучения,

- принцип доступности,

- принцип свободы выбора,

- принцип индивидуализации,

- принцип наглядности.

Содержание программы адаптировано к потребностям учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.

Программа состоит из трех разделов: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» и «Игры».

**Раздел «Общая физическая подготовка» -** всесторонне развивает человека.

Раздел знакомит с общеразвивающими упражнениями.

**Раздел «Специальная физическая подготовка»** - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для настольных спортивных игр.

**Раздел «Игры»** позволяют быстро отвлечься и снять накопленное напряжение, развивая при этом скорость реакции, ловкость, глазомер, точность движений.  Раздел знакомит с играми:«Новус»,«Джакколо», «Шаффлборд» ,«Кульбутто», «Корн Холл», «Дартс».(Приложение 1)

**Воспитательный потенциал** программы заключается в  воспитании чувства товарищества, солидарности, потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формировании настойчивости, смелости, решительности, честности, уверенности в себе.

**Цель программы** – формирование социальной адаптации в общество детей с ограниченными возможностями здоровья через приобщение к физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи:**

- овладеть настольными спортивными играми;

- развить интерес к физическим упражнениям;

-развивать способность ориентироваться в различных социальных ситуациях;

- воспитать чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;

- воспитать потребность к занятиям физической культурой и спортом;

Адресат программы

Программа рассчитана на детей с ОВЗ и детей – инвалидов  **6 - 18 лет.**

Настольные спортивные игры большое влияние оказывают на нервно-психическое развитие детей с ОВЗ, вызывают положительные эмоции. В процессе игры формируются у детей с ОВЗ такие важные качества: координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Детям с ОВЗ регулярные тренировки и соревнования по настольным спортивным играм дают возможность достичь социальной интеграции, максимально приблизиться к полноценному общественному бытию, расширяют возможности для самоутверждения и самореализации, социальной адаптации. Для ребенка инвалида это расширение сферы его самостоятельности, преодоление им обособленности за счет снятия комплекса неполноценности, приобретение навыков коммуникации, умения осваивать и применять новые знания и навыки, чему и способствуют настольные спортивные игры.

**Возрастные особенности учащихся 6-9 лет.** В этом возрасте учащиеся отличаются подвижностью, любознательностью, активностью и непоседливостью. Они не могут долго концентрировать внимание на каком-либо предмете или объекте, поэтому время их занятий должно быть коротким, а различные виды деятельности чередо­ваться между собой и иметь обязательно игровой харак­тер.

**Возрастные особенности учащихся 10-12 лет.**

В этом возрасте наиболее значимыми мотивами являются:

- «потребности во внешних впечатлениях», которые реализуются при участии взрослого, его поддержке и одобрении, что способствует созданию климата эмоционального благополучия;

 - познавательная потребность, выражающаяся в желании приобретать новые знания;

- потребность в общении, принимающая форму желания выполнять важную общественно значимую деятельность, имеющую значение не только для него самого, но и для окружающих взрослых. Характерной чертой является любознательность, активность, эмоциональность.

**Возрастные особенности учащихся 13-18 лет.**

**У таких учащихся могут проявляться следующие особенности:**

- повышенная раздражительность,

- резкая смена настроения,

- «беспричинные» слёзы или нарочитая грубость,

- неожиданные срывы поведения,

- немотивированные поступки,

- манерность.

**Личностные потребности данного возраста:**

- потребность в поддержке взрослых,

- потребность в разумной организации жизни и самовоспитании,

- потребность утвердить себя и своё положение, свои права в окружении и в семье.

**Форма организации образовательной деятельности**: очная.

**Объем программы –** 144 ч.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа (по 30 минут) с 10 минутным перерывом.

**Срок реализации программы –** 1 год.

Комплектование групп от 8 до 10 человек в группе.

**Особенности организации образовательного процесса**

 Реализация программы рассчитана на 1год обучения и имеет стартовый уровень. Программа «Настольные спортивные игры» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики настольных спортивных игр, развитию физических способностей.

 В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по настольным спортивным играм.

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы «Настольные спортивные игры» у детей-инвалидов и детей ОВЗ сформируется:

-позитивная, социально направленная учебная мотивация;

-познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

**Предметные:**

**учащиеся будут знать:**

-требования безопасного поведения на занятиях;

-требования к одежде для занятий;

-назначение используемого оборудования для настольных спортивных игр;

-правила игр;

-терминологию, применяемую в играх;

-требования к поведению на соревнованиях.

**учащиеся будут уметь:**

-выполнять общеразвивающие упражнения,

-работать в команде.

**Метапредметные:**

- сотрудничать и общаться с педагогом и сверстниками;

- выполнять задания;

- проявлять самостоятельность и ответственность;

- работать в группе и индивидуально.

**Личностные:**

-способствовать развитию внимания, терпения, трудолюбия;

-проявлять устойчивый интерес к настольным спортивным играм.

**Коррекционные:**

- формировать эмоционально-позитивные установки;

- создать условия для самореализации учащихся;

- развивать навыки самоконтроля;

-способствовать развитию общения с социумом.

**Формы контроля и аттестации.**

**Система отслеживания результативности программы.**

Основным методом контроля является метод **педагогического наблюдения**, позволяющий вовремя корректировать процесс обучения и воспитания.

**Аттестация** учащихся проходит 2 раза в год (промежуточная и аттестация по завершению программы).

**Промежуточная аттестация** (декабрь) учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в формах: соревнования, анкетирование, спортивный фестиваль.

**Аттестация по завершению программы** (май) учащихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Аттестация учащихся проводится в форме районного спортивного фестиваля «Мир равных возможностей» по настольным спортивным играм.

Результаты промежуточной аттестации и аттестации по завершению программы фиксируются в «Протоколе». Если учащийся полностью освоил образовательную программу ему выдаётся «Свидетельство об окончании обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной программе».

 **Критерии оценки уровня теоретической и практической подготовки:**

Требования к уровню подготовки учащихся по данной программе.

Знания :

 **«Новус»:**

Содержание игры.

Расстановку игроков на площадке,

Правила владения кием.

 Тактику игры.

Предупреждение травм.

Правила этикета настольных спортивных игр.

**«Джакколо»:**

 Правила игры в «Джакколо»;

 Правила поведения игроков во время игры;

Тактику игры;

Роль судьи.

**«Шаффлборд»:**

Правила игры в «Шаффлборд»;

Тактика игры;

 Роль судьи.

Умения :

**«Новус»:** Выполнять правильный хват кия, выполнять прямые и рикошетные удары кием по бите. Ориентироваться на игровом столе, что значит «светлая» и «темная» зоны. Тактически грамотно вести игру.

**«Джакколо»:** Правильно располагаться возле доски, правильно бросать шайбы в лузы, ориентироваться на игровой доске. Подсчитывать заброшенные очки в лузы. Тактически грамотно вести игру.

 **«Шаффлобрд»:** Правильно располагаться возле игровой доски, правильно «выпускать» биты. Подсчитывать очки и тактически грамотно вести игру.

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Количество часов | Форма контроля |
| всего | теория  | практика |
|  |
|  | Вводное занятие  | 2 | 1 | 1 | Наблюдение  |
| 1. **Раздел «Общая физическая подготовка»**
 |
| 1.1 | Здоровье и физическое развитие человека | 14 | 2 | 12 | Наблюдение |
| 1.2 | Общеразвивающие упражнения | 14 | 2 | 12 | Наблюдение |
| 1. **Раздел «Специальная физическая подготовка»**
 |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Подвижные игры. | 10 | 2 | 8 | Наблюдение |  |  |  |  |  |
| 2.2 | Индивидуальная подготовка. | 14 | 2 | 12 | Наблюдение |
| 1. **Раздел «Игры»**
 |
| 3.1 | Настольные спортивные игры.Игра «Новус» | 15 | 1 | 14 | Соревнование |
| 3.2 | Игра «Джакколо» | 15 | 1 | 14 | Соревнование |
| 3.3 | Игра «Шаффлборд» | 15 | 1 | 14 | Соревнование |
| 3.4 | Игра «Кульбутто» | 15 | 1 | 14 | Соревнование |
| 3.5 | Игра «Корн Холл» | 15 | 1 | 14 | Соревнование |
| 3.6 | Игра «Дартс» | 10 | 1 | 9 | Соревнование |
|  | Итоговое занятие. | 5 | 1 | 4 | Наблюдение  |
|  | Итого: | 144 | 16 | 128 |  |

**Содержание**

**Тема: Вводное занятие.**

**Теория**: Знакомство с группой. Правила поведения в объединении. Задачи и содержание работы. Знакомство учащихся с техникой безопасности. Определение интересов и способностей учащихся.

**Практика:** Показ, разъяснение и назначение используемого оборудования для игр. Игра «Давайте познакомимся».

**Контроль:** Наблюдение.

**1. Раздел «Общая физическая подготовка**»

**1.1 Тема: Здоровье и физическое развитие человека.**

**Теория:** История физической культуры и спорта. Личная гигиена.

**Практика:** Выполнение различных видов ходьбы и бега с сохранением правильной осанки. Упражнения для мышц спины брюшного пресса.

**Контроль:** Наблюдение.

**1.2 Тема:**  **Общеразвивающие упражнения.**

**Теория**: Развитие двигательной активности детей: ловкости, силы, быстроты, выносливости, пространственной ориентировки. Разминка. Заминка. Зарядка.

**Практика:** Упражнения на дыхание. Метание  в цель. Эстафеты с элементами лазания.Комплекс упражнений для рук и ног.

Отжимания. Приседания. Планка на полу.

**Контроль:** Наблюдение.

**2. Раздел «Специальная физическая подготовка»**

**2.1 Тема: Подвижные игры.**

**Теория:** Подвижные игры на развитие выносливости. Подвижные игры на развитие координации, ловкости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения. Основные особенности физиологии человека, структура составления комплексов упражнений, влияние упражнений на организм.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие крупной и мелкой моторики рук; гимнастика для глаз; дыхательные упражнения; упражнения с предметами и без; разнообразные упражнения для мышц рук, ног, туловища; упражнения для повышения гибкости рук, ног, позвоночника путем вращения во всех суставах (от межфаланговых до голеностопных).

**Контроль:** Наблюдение.

**2.2 Тема:** **Индивидуальная подготовка.**

**Теория:** Система тренировки, разновидность тренировочного процесса, с учётом индивидуальных особенностей.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие крупной и мелкой моторики рук; гимнастика Метательные упражнения, меткость, координацию. Отработка игровой стойки; отработка ударно-маховых движений; упражнения на развитие мышц руки; отработка точности прицеливания; отработка плавности и прямолинейности движений; обучение тактике настольных спортивных игр; обучение технике настольных спортивных игр

**Контроль:** Наблюдение

**3.Раздел. Игры.**

**3.1Тема: Настольные спортивные игры. Игра «Новус».**

**Теория:** Основы знаний. История возникновения настольных игр; части тела человека; терминология, применяемая в играх, правила игр и проведений соревнований; судейство соревнований; поведение на соревнованиях. Настольная игра «Новус». История игры «Новус», правила игры, терминология. ТБ на занятиях. Как предупредить травмы. Знать правила этикета настольных спортивных игр.

**Практика:** Упражнения для развития верхнего плечевого пояса; упражнения для развития мышечного корсета.

Тактика игры «Новус», ее содержание. Расстановка игроков на площадке. Стойки и перемещения игрока. Прямой удар по пешке. Скользящий удар по пешке. Удар по пешке рикошетом от борта. Удар пешки рикошетом от пешки. Постановка руки на столе, хват кий. Техника ударов кием (резкий удар, средний удар, слабый удар, удар с оттяжкой). Удары кием по бите. Удары кием по бите и пешкам. Удары кием при начале игры. Тактика игры при начальном ударе. Тактика игры при ударе после соперника. Тактика игры от расположения пешек соперника на доске. Тактика игры от расположения своих пешек на доске.

**Контроль:** Соревнование.

**3.2.Тема: Игра «Джакколо».**

**Теория:** Правила игры в Джакколо. Терминология игры. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований.

**Практика:** Стойки возле игровой доски, хват шайбы перед броском. Техника бросков шайб (сильный, средний, слабый). Бросок шайбы в лузы 1,2,3,4. Тактика бросков шайб.

Тактика бросков в зависимости от расположения шайб на доске. Отработка ударов.

**Контроль:** Соревнование.

**3. 3 Тема: Игра «Шаффлборд».**

**Теория:** Правила игры в Шаффлборд. Терминология игры. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований

**Практика:** Хват биты перед броском. Техника бросков биты (сильный, средний, слабый). Бросок бит в зоны 1,2,3. Бросок биты от борта. Бросок биты об биту. Тактика бросков шайб. Тактика бросков в зависимости от расположения шайб на доске. Отработка ударов. Тактика бросков бит. Тактика бросков бит в зависимости от расположения бит на доске.

**Контроль:** Соревнование.

**3.4 Тема: Игра «Кульбутто».**

**Теория:** Правила игры в Кульбутто. Терминология игры. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований.

**Практика:** Хват стола. Тактика и правильная стойка. Отработка игровой стойки; отработка движений; упражнения на развитие мышц руки; отработка точности прицеливания; отработка плавности и прямолинейности движений;

**Контроль:** Соревнование.

**3.5 Тема: Игра «Корнхолл»**

**Теория:** Правила игры в Корнхолл. Терминология игры. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований.

**Практика:** Хват стола. Тактика и правильная стойка. Отработка игровой стойки; отработка движений; упражнения на развитие мышц руки; отработка точности прицеливания; отработка плавности и прямолинейности движений; Метание мешочков с разного расстояния: 1,5м, 2м, 3м, 4м и 5 метров от края игровой доски. Тактика бросков. Отработка ударов.

**Контроль:** Соревнование.

**3.6 Тема: Игра «Дартс»**

**Теория:** Правила игры в Дартс. Терминология игры. ТБ на занятиях. Правила и организация соревнований. Тактика и правильная стойка.

**Практика:** Отработка игровой стойки; отработка движений; упражнения на развитие мышц руки; отработка точности прицеливания; отработка прямолинейности движений; метание дротиков с разного расстояния: 1м, 1,5м, 2м. Тактика бросков. Отработка ударов.

**Контроль:** Соревнование.

**Тема: Итоговое занятие.**

**Теория:** Подведение итогов.Настольные спортивные игры. Правила игры. Техника безопасности.

**Практика:** Участие в фестивале среди членов ВОИ, детей – инвалидов и детей ОВЗ «Мир равных возможностей» по спортивным настольным играм.

**Контроль:** Наблюдение. Награждение участников.

**Календарный график образовательного процесса**

адаптированной дополнительной общеобразовательной программы

 «Настольные спортивные игры» физкультурно-спортивной направленности

|  |  |
| --- | --- |
| **Календарный график образовательного процесса** |  |
| **Раздел** | Порядковые номера недель учебного года |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** |
|  **«Общая физическая подготовка**» | 4к | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **«Специальная физическая подготовка»** |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2п |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **«Игры»** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4п |  |  |

**Организационно - педагогические условия реализации программы**

**Методическое обеспечение образовательного процесса.**

Для более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях применяются разнообразные формы и методы.

**Методы проведения занятий:**

- соревнования;

- обсуждение;

- практическая работа;

**Практические методы**:

Метод упражнений (многократное повторение упражнений).

Метод соревновательный (применяется после образования необходимых навыков).

**Технологии:** здоровьесберегающие технологии, игровые, информационно-

коммуникационные.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

**Материально-техническое обеспечение**

Оборудование уголка настольных спортивных игр:

1. Стол для игры «Новус»
2. Кий-2 шт.
3. Бита-2 шт.
4. Пешки-16 шт.
5. Доска для игры «Джакколо» - 2 шт.
6. 60 деревянных шайб
7. Доска для игры «Шаффлборд» - 2шт.
8. Биты-8 шт.
9. Доска для игры «Корн Холл» - 2 шт.

10.Мешки – 8 шт.

11.Доска для игры «Кульбутто»

 12. Дартс

13.Тренажеры

**Кадровое оснащение:**

- педагог дополнительного образования;

- педагог – организатор;

- педагог – психолог;

**Литература для педагога**

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь, / Ю.И. Гришина. – 4–е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю.П. Кобяков. – Ростов н/Д: Феникс, 2014.
3. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры / В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012.
4. Письменский, И.А. Физическая культура / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – М.: ЮРАЙТ, 2015.
5. Смагин Н.И. Общая физическая подготовка – фундамент здоровья // Проблемы и перспективы развития образования: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Пермь, июль 2013 г.). – Пермь: Меркурий, 2013.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.

<https://www.facebook.com/100035445824420/posts/454652512392939/?d=n>

<https://www.facebook.com/100035445824420/posts/409294536928737/?d=n>

<https://www.facebook.com/100035445824420/posts/409293260262198/?d=n>

https://www.facebook.com/100035445824420/posts/406859230505601/?d=n

**Литература для учащихся**

1. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. - К.: Здоровья, 1998. - 168 с.

2. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М - 2007. - №4. - С.29-33.

**Словарь терминов**

**- «Битка»** - предмет в виде палки, которым бьют при игре в городки, лапту и т.п.; бита.

**- «Дартс»** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *darts* — «дротики») — ряд связанных игр, в которых игроки метают [дротики](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA) в круглую мишень, повешенную на стену.

**- «Джакколо»** спортивная [настольная](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0) деревянная игра, сутью которой является закатывание деревянных шайб (фишек) в специальные лузы на доске.

**- «Дро́тик**» (метательное копьё, швырковое копейцо) — [метательное оружие](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B8%D0%B5), представляющее собой [копьё](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BF%D1%8C%D1%91) на коротком, несколько уменьшенное и облегчённое по сравнению с копьями для [конного](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B1%D0%BE%D0%B9&action=edit&redlink=1) (или [рукопашного](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B1%D0%BE%D0%B9)) боя (как правило, имеет общую длину порядка 1,2—1,5 метра) и соответствующим образом уравновешенное для удобства метания. [древке](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BA%D0%BE)

**- «Кий»** — это инструмент для игры в бильярд. Представляет собой изделие, преимущественно из дерева, в виде палки, предназначенное для нанесения ударов по шару на бильярдном столе.

**- «Кульбутто»** — это энергичная игра, в переводе с французского означающая «Валяшка-неваляшка».

**- «Корнхолл»-** **Cornhole** (Кукурузная дыра) (также известная в регионе как бросание мешка, корнбол или мешки) - популярная в Северной Америке игра на лужайке, в которой игроки или команды по очереди бросают тканевые бобовые мешки на приподнятую под углом доску с отверстием в дальнем конце.

**- «Луза»** - -ы, *ж.* Отверстие с подвешенным к нему сетчатым мешочком для шара у края бильярдного стола.

**- «Новус»** — латышский национальный вид спорта. «Новус» относится к группе киевых игр. История игры. Известно, что эта игра впервые появилась в 1925—1927 годах в Латвии и Эстонии. Моряки, бывая в английских портах в небольших кабачках, играли там в похожую игру. И тогда же по эскизам, взятым из Англии, в Латвии был изготовлен первый стол.

**- «Шаффлборд»**, точнее палубный **шаффлборд**, также известный как напольный **шаффлборд**, - это игра, в которой игроки используют реплики, чтобы толкать взвешенные диски, заставляя их скользить по узкому корту с целью того, чтобы они остановились в отмеченной зоне подсчета очков. Как более общий термин, он относится к семейству шаффлбордных игр в целом.

**- «Яблочко»** - ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *bull’s eye* — «бычий глаз»).

**Приложение №1.**

**Настольная игра «Новус»**

 Игровой стол в форме квадрата разделён на четыре игровые зоны, в которых располагаются деревянные пешки двух цветов для каждого игрока. По углам игрового стола находятся четыре [лузы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%83%D0%B7%D0%B0). Задачей каждого игрока является с помощью игрового [кия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%B9_%28%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D1%80%D0%B4%29) и [битка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA) «матки» загнать свои пешки, находящиеся на противоположном конце стола, в любую из четырёх луз. Удары по пешкам производятся по очереди. Победителем становится тот, кто первым загнал в лузы все свои пешки.

«Новус» комбинирует в себе такие навыки игрока, которые в других видах спорта или играх проявляются лишь по отдельности.

Цель игры «Новус» заключается в заведении в лузу всех своих пешек. Матч состоит из нескольких сетов – их количество регламентируется конкретными соревнованиями. Перед совершением удара игроку необходимо установить шайбу в пределах борта своей стороны. При установке нельзя касаться шайбой какой-либо пешки. Сразу после совершения удара и движения до рикошета шайба не должна касаться тех пешек, которые находятся на темной половине. Менять положение шайбы сразу после установки на столе, но до удара – разрешается.

В отношении прицеливания и выполнения удара кием по шайбе действуют следующие правила:

* Кием нельзя перекрывать внутренний угол борта.
* Не допускается касание рукой поверхности стола – можно касаться лишь борта.
* Удар считается совершенным, как только кий касается шайбы.

После выполнения удара возможны нестандартные сложные случаи.

* Например, если шайба остановилась в таком положении, что ее невозможно взять рукой, не задев при этом пешки. В данной ситуации игроки обращаются за помощью к судье, который забирает пешку со стола и передает игроку. Если одна пешка падает на другую, то их кладут на стол рядом. В случае, если после столкновения пешка или шайба в воздухе касаются постороннего предмета, то пешка или шайба соответственно считаются за бортом.
* Иногда пешка практически падает в лузу, но при этом остается еще на столе. Если при продолжении игры без столкновения с шайбой или пешкой она все же падает в лузу, то судья не засчитывает попадание, вынимает фигуру из лузы и устанавливает обратно на стол на то место, где она была.
* Встречаются ситуации, когда точными сильным ударом пешка разбивается на осколки на части, остающиеся на столе. Новую пешку взамен разбитой судья устанавливает на то место, где находится большая часть от разрушенной. Если же большая часть попала в лузу, то засчитывается попадание всей пешки. Наконец, если большая часть разрушенной пешки вылетела за борт или оказалось на борту, то считается, что она за бортом, и новую вместо неё устанавливают в центр стола.

Есть несколько важных моментов в отношении игроков:

* Нельзя ходить вокруг стола, осматривать положение пешек на игровом поле со стороны половины стола соперника.
* Запрещается класть на борт пешки, кий, любые посторонние предметы.
* Менять кий или шайбу во время игры нельзя – исключения составляют лишь случаи, когда из-за деформаций и разрушения продолжать играть становится невозможно.

Прямым ударом разрешается выбивать только «светлые» пешки, а рикошетным, т.е. таким, при котором шайба сначала ударяется о борт, можно и «светлые», и «темные».

В «Новус» могут играть как 2, так и 4 игрока. Если за столом только 2 соперника, то всего для игры необходимы 2 кия, 2 шайбы и 16 пешек, а для 4-х игроков потребуется 4 кия, 4 шайбы и 32 пешки соответственно. Стол изготавливается только из натурального дерева, размер составляет 100x100 см. Никакого покрытия на столе нет – для улучшения скольжения шайбы и пешек используют борную кислоту. Кии используют укороченные, облегченные.

Несмотря на то, что в игре используются [кии](https://www.billiard1.ru/catalog/kii/) и лузы, «Новус» имеет мало общего с бильярдом. Это совсем другая игра со своими интересными правилами, разновидностями, международными федерациями, школами и чемпионатами различного уровня. Если вы уже играете в бильярд и хотите для интереса попробовать что-то новое, то обязательно стоит обратить внимание на «Новус».

**Настольная игра «Шаффлборд»** уходит корнями вглубь истории доброй старой Англии. В XVII веке вместе с переселенцами она перекочевала за океан, в Америку.

Где получила достаточно широкое распространение, шаффлборд признавался «игрой на мастерство». Сегодня Санкт-Петербург – мировая столица шаффлборда. К сожалению, не наш Санкт-Петербург, не российский, а его тезка в американском штате Флорида. Именно там, в заокеанском Питере, был создан первый клуб по данному виду спорта. Были разработаны, и в 1924 году унифицированы правила **«Шаффлборд»** . В 1931 году была создана национальная ассоциация шаффлборда, в том же году проведены представительные мужские, а годом позже – женские соревнования. Хороший результат могут показать, и игроки с нарушением мелкой моторики рук. Цель игры – каждый из игроков поочередно направляет все свои четыре биты таким образом, чтобы они, скользя по поверхности доски, достигли

зоны с наивысшими очками и не упали с края стола с желоб. Чтобы очки игрока были засчитаны, его бита (ы0 должна располагаться на доске дальше биты (бит) противника. Этого можно достичь, сбив биту (бит) противника с доски или запустить ее так, чтобы она оказалась дальше бит противника. Замечание: Шаффлборд биты часто называют шайбами, но общепринятый термин – настольного шаффлборда бита(биты).

Задачи: Если 1 игрок участвуют в игре, счет ведется до 27 Игрок запускает биту с одного конца. Игрок выпускает все восемь бит и после того ведется подсчет очков (максимальный набор очков 8 х 3 = 24). Игрок возвращает все 8 бит на исходное положение и продолжает набор очков до тех пор пока не наберет сумму очков 27.

Если при последнем броске сумма очков превышает сумму 27, восстанавливается исходная ситуация и продолжается игра пока игрок не наберет сумму 27. После чего подсчитывается сумма бит которыми игрок набрал сумму 27 очков. Сумма бит записывается в таблицу как результат. Если 2 игрока участвуют в игре, будет две команды по 1 игрока. Игра идет до 21 очка. Игроки поочередно запускают свои биты и побеждает игрок который первый набрал сумму 21 очко.

Основные правила:

Игроки подбрасывают монетку или каким-то другим способом определяют, кто начинает игру – запускает первую биту, и какого цвета биты будут у каждого.

Первый игрок запускает первую биту в противоположный конец доски, который становится зоной подсчета очков. Затем его соперник таким же образом запускает свою первую биту, стараясь при этом или сбить биту противника с доски или

запустить ее так, чтобы она оказалась на доске дальше биты противника. Игроки продолжают запускать свои биты поочередно, пока не закончатся все 4 бит. Биты закончились – раунд завершен. Игрок, чья бита находится на доске дальше всех – победитель раунда. Его очки подсчитываются и размещаются на табло. Чтобы быть засчитанной, шайба должна находиться в зоне полностью. У вас 3 зоны – 1, 2 и 3

Победитель раунда запускает первую шайбу по столу в следующем раунде, таким образом, давая своему сопернику или команде-сопернице «молоток» в этом раунде (т.е. преимущество последнего хода). Игра продолжается до тех пор, пока одна команда или игрок не наберут победное количество очков (21 или 15). Шайбы, упавшие в желоб или сбитые с доски противником, не засчитываются.. Любая шайба, пересекшая линию фола, ближайшую к игроку (в середине доски) считается законной и остается на доске. Чтобы заработать одно очко, шайба должна быть в зоне 1, которая простирается от зоны 2 до самой дальней линии фола (в середине доски).

Короче, любая шайба, которая пересекает линию фола, имеет 1 очко. Подсчет очков:

после окончания раунда, когда все биты запущены, определяется победитель раунда.

Им является игрок, чья бита находится на доске дальше всех остальных. Счет

определяется путем сложения очков всех его бит, которые находятся на доске перед лидирующей битой противника. Только игроку – победителю засчитываются очки в раунде.

**Настольная игра «Джакколо».** Развивает глазомер, мелкую моторику, укрепляет мышцы кисти, концентрирует внимание и точность. Спортивная настольная игра получила широкое распространение еще в 19-ом веке в Германии и Голландии. У игрока есть три попытки для того, чтобы забить 30 шайб в специальные лузы. Если с первой попытки забиты не все шайбы, то отскочившие шайбы перебрасываются (порядок может изменяться в различных вариантах игры). В конце каждой попытки шайбы в лузах складываются в стопку так, чтобы они не мешали залетать в лузу другим шайбам. Игра заканчивается после того, как каждый игрок совершит все свои

попытки забить шайбы. По результатам игры подсчитываются очки по

международным правилам игры Jakkolo. Обшие правила: состав игры – 1 игровая доска, – 30 деревянных шайб (фишек) Цель игры: Забить 30 деревянных шайб в небольшие пронумерованные отверстия (лузы или дома) и набрать наибольшее количество очков. Подготовка к игре. Разложите игровую доску на ровной поверхности, некоторые модели устанавливаются на ножках. Подготовьте 30 шайб.

Договоритесь о количестве партий и правилах игры. Ход игры. У игрока есть три попытки для того, чтобы забить 30 шайб в специальные лузы. Если с первой попытки забиты не все шайбы, то отскочившие шайбы перебрасываются (порядок может изменяться в различных вариантах игры). В конце каждой попытки шайбы в лузах складываются в стопку так, чтобы они не мешали залетать в лузу другим шайбам.

Завершение игры Игра заканчивается после того, как каждый игрок совершит все свои попытки забить шайбы.

**Настольная игра «Кульбуто».** Кульбуто французская образовательная игра, берет свое начало в конце 19 -го начале 20-го века. Название игры Кульбутто переводится с французского как «неваляшка», аналогично русскому «Ваньке-Встаньке». Игра направлена на развитие глазомера, концентрации внимания, соизмерения приложение силы относительно расстояния. А задача игрока – управляя столом, который установлен на специальной подставке, закатить шарики шарики по различным лункам, которые дают баллы и их удвоение. На игровом поле 8 отверстий. Задача игрока закатать все шары в лунки на время. На игровом поле 7 шаров, один из которых другого цвета – «Король». Шар «Король» попадая в любую лунку, удваивает очки. Подсчет очков:

1. Сумма очков 6-ти шаров одного цвета + удвоенная сумма

шара «Король».

1. От суммы очков отнимаются секунды, за которые игрок закатил

шары в лунки. Пример: 430 очков – 47 секунд = 383 очка.

**Настольная игра «Корнхолл» -** одна из самых древних американских игр: корни её уходят в 14 век. Игра развивает меткость, координацию. Цель игры попасть мешочками в отверстие на специальной игровой доске. Метание мешочков происходит с расстояния 5 метров от края игровой доски. Игрок бросает 8 мешочков.

Общие правила: Играть в неё могут и двое человек, и команды по двое-четверо участников. Основной смысл игры, казалось бы, простой – попасть мешочком с сушёными бобами (горох или кукуруза) в отверстие на специальной доске – однако же для этого нужен определённый навык! Правила достаточно просты:

за попадание в лузу начисляется 3 очка, за попадание на стенд – 1 очко. Счёт

фиксируется по итогам парного броска (каждая сторона выполняет по попытке) – в гору записывается разность результатов. Игра ведётся либо до 21 очка, либо победитель определяется по прошествии заранее оговоренного количества сетов.

**Дартс** ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *darts* — «дротики») — ряд связанных игр, в которых игроки метают [дротики](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BA) в круглую мишень, повешенную на стену. Хотя в прошлом использовались различные виды мишеней и правил, в настоящее время термин *«дартс»* обычно относится к стандартизированной игре с определёнными конструкцией мишени и правилами.

Игра зародилась несколько веков назад на Британских островах. До сих пор дартс является традиционной игрой, в которую играют в пабах [Великобритании](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), [Нидерландов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%8B), [Скандинавии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%8F), [Соединённых Штатов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90) и некоторых других стран. Помимо этого, в дартс играют и на профессиональном уровне. Человек, занимающийся дартсом, называется дартсмен.

### Высота мишени и расстояние до неё

Расстояние до мишени.

В стандартной игре центр мишени должен находиться на высоте 1,73 метра (5 [футов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82), 8 [дюймов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%8E%D0%B9%D0%BC)) от пола, а расстояние от лицевой стороны мишени до линии, с которой игроки метают дротики, составляет 2,37 метра (7 футов, 9,25 дюйма).

Стандартные размеры мишени:

внутренняя ширина колец «даблов» и «треблов» — 8 мм.

внутренний диаметр «яблочка» — 12,7 мм.

внутренний диаметр внешнего центрального кольца — 31,8 мм.

расстояние от центра мишени до внешней стороны проволоки кольца «даблов» — 170,0 мм.

расстояние от центра мишени до внешней стороны проволоки кольца «треблов» — 107,0 мм.

общий диаметр мишени — 451,0 ± 10,0 мм.

толщина проволоки — 1,5 мм.

Стандартная мишень разделена на двадцать пронумерованных секторов, обычно чёрного и белого цвета, каждой присвоено число от 1 до 20. В центре находится «яблочко» ([англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *bull’s eye* — «бычий глаз»), попадание в которое оценивается в 50 очков. За попадание в зелёное кольцо вокруг него — 25 очков. Внешнее узкое кольцо означает удвоение числа сектора, внутреннее узкое кольцо означает утроение числа сектора. И внешнее, и внутреннее узкие кольца традиционно окрашиваются в красный и зелёный цвета.

Попадание дротика вне узкого внешнего кольца очков не приносит. Если дротик не остаётся в мишени после броска, он также не приносит очков. Обычно очки подсчитываются после того, как игрок метает 3 дротика. После этого ход переходит к другому игроку.

Максимально возможный результат 3 бросков — 180 очков (если игрок попадает всеми тремя дротиками во внутреннее узкое кольцо сектора 20)

 **Приложение № 2.**

**Оценка состояния опорно-двигательного аппарата у детей с ДЦП.**

Для обследования детей и выявления уровня развития силы мышц используются два блока тестов:

**Первый блок** тестов используется для оценки манипулятивной деятельности рук, так как у детей с ДЦП наблюдается сгибательно-пронационная установка рук, он включает следующие задания:

- Вис на перекладине на руках хватом сверху.

Перекладина должна быть такой высоты, чтобы испытуемый, повиснув на ней расслабившись, не касался пола ногами. Необходимо продержаться наибольшее количество времени.

Цель: определить статическую силу мышц, сгибающих пальцы рук.

*- Кинестетическая чувствительность.*

Цель: измерить силу отдельных мышечных групп человека с помощью специальных устройств – динамометров медицинских.

В начале, определяется максимальная сила. Затем испытуемый, глядя на динамометр, 3-4 раза сжимает его с усилием, равным, например, 50% от максимального. Затем это усилие повторяется 3-5 раз (паузы между повторениями – 30 с), без зрительного контроля. Кинестетическая чувствительность измеряется отклонением от полученной величины (в процентах). Если разница между заданным и фактическим усилием не превышает 20%, кинестетическая чувствительность оценивается как нормальная.

*- Кистевая динамометрия.*

Цель: измерить силу мышц, сгибающих пальцы, с помощью кистевых динамометров. Динамометрические показатели могут быть выражены в абсолютных величинах (кг).

С помощью кистевых динамометров измеряют силу мышц, сгибающих пальцы. Перед тестированием прямым измерением определяется максимально возможное для испытуемого усилие сжатия кисти руки. Тестовым заданием является удержание в течение заданного интервала времени мышечного усилия, равного 75% от максимального. Показатель мышечной выносливости рассчитывается как процент времени качественного выполнения тестового задания, в общем, времени тестирования.

**Второй блок** тестов используется для оценки силовой выносливости мышц, так как для поддержания правильной осанки необходимо развитие мышц разгибателей спины и брюшного пресса, для стабилизации таза необходимо развитие большой и средней ягодичных мышц, для стабилизации головы – мышц шеи.

Он включет в себя оценку:

*- Силовой выносливости мышц брюшного пресса на время (в с).*

Силовая выносливость мышц брюшного пресса определяется по времени удержания на весу прямых ног поднятых под углом 45 градусов, лежа на спине (в секундах).

*- Силовой выносливости разгибателей спины на время (в с.).*

Силовая выносливость мышц спины определяется по времени удержания разгибателей спины в исходном положении лежа на животе (в секундах).

Лежа на животе, руки вверх. Ребенок разгибает спину, одновременно отрывая от опоры, выпрямленные и слегка разведенные верхние и нижние конечности, и удерживает их в этом положении.

*- Силовой выносливости большой ягодичной мышцы на время (в с.).*

И. п. – лежа на животе, руки вверх, удерживаясь за кушетку, передние верхние подвздошные кости на краю кушетки. Ребенок, немного отведя бедра в стороны, удерживает в таком положении. Оценивается время выполнения упражнения.

*- Силовой выносливости средней ягодичной мышцы на время (в с.).*

Исследование включает активное отведение бедра в положении стоя на одной ноге, причем не допускается ротация бедра кнаружи или внутрь. Оценивается время выполнения упражнения.

*- Силовой выносливости сгибателей шеи на время (в с.).*

В положении лежа на спине испытуемому предлагается несколько приподнять голову без отрыва грудной клетки от кушетки. В норме удается удерживать голову в течение полминуты или больше, при вялости же исследуемых мышц это движение удается выдержать в течение нескольких секунд.

*- Сила мышц ног.*

Приседания на обеих ногах. Тест помогает определить силу мышц ног. Стоя у опоры, испытуемый приседает. Приседания должны выполняться на всей стопе. Учитывается количество раз за 30 с.

**Приложение № 3.**

**Комплекс упражнений для рук**

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

2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.

3. Подъем рук через стороны вверх над головой.

4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.

5. В положении стоя попеременный жим гантелей.

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

7. В положении сидя попеременный жим гантелей.

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

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

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

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

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

13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.

14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.

15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.

16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.

17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.

18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение  рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

**Примерный комплекс дыхательных упражнений**

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

**Упражнения на координацию**

**Упражнение 1. Пространство**

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

Выдох: руки разводятся в стороны.

**Упражнение 2. Равновесие**

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

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

**Упражнение 3. Дуновение ветра**

 И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

 **Упражнение 4. Полсвета**

 Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

 **Упражнение 5. Палочник**

 1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

 2. Проделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.
3. Проделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

 **Упражнение 6. Уголок**

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение.

**Упражнение 7. Журавль**

 Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

**Упражнение 8. Неваляшка**

 И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

 **Упражнение 9. Краб**

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

**Упражнения для мышц пресса**

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

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

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

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

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

**Комплекс упражнений утренней гимнастики**

1.Ходьба на месте в спокойном темпе, не нарушая дыхания. Выполнять 1 минуту.

2.Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль тела. На вдохе поднимаемся на носки, руки через стороны выводим наверх. Повторять 2-5 раз.

3.Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершаем вращательные движения головой в одну сторону, затем в другую, наклоняем ее вправо-влево, вперед-назад. Совершить 2-5 повторов.

4,Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем наклоны в сторону: правую руку поднимаем вверх и тянемся всем корпусом влево, меняем руки и тянемся уже вправо. По 2-5 раз каждой рукой.

5,Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки выпрямлены параллельно полу. Поворачиваем корпус вправо и влево. 2-5 повторов в каждую сторону.

6,Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Совершаем наклоны вперед и тянемся руками к полу. Затем – назад, поднимая руки вверх. Выполняем 2-5 раз в одном направлении.

7,Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем махи ногами вперед, назад и в сторону. Совершить по 2-5 повторов на каждую ногу.

8.Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Выполняем круговые движения плечами: сначала одним 2-5 раз, затем другим и попеременно.

9.Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Выполняем резкие выпады руками вперед попеременно. 2-5 повторов на каждую руку.

10.Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем приседания в спокойном темпе, стараясь не ускорять его и не замедлять. 2-5 повторов.

11.Исходное положение: сидя на гимнастическом мате, ноги вместе и выпрямлены. Выполняем наклоны вперед, хватаясь пальцами руг за пальцы ног. Повторить 2-5 раз.

12.Исходное положение: сидя на спортивном мате, ноги выпрямлены и широко расставлены. Тянемся всем корпусом попеременно то к правой ноге, то к левой. Важно не сгибать колени при этом. Выполнить 2-5 раз на каждую ногу.

13.Исходное положение: лежа на спине на спортивном мате, ноги согнуты в коленях. Поворачиваем бедра в сторону так, чтобы колени коснулись пола. 2-5 раз на каждый бок.

14.Исходное положение: встать на четвереньки на гимнастическом мате. Выполняем прогибы в спине вверх и вниз. 2-5 раз в каждую сторону.

15.Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыгаем то на одной ноге, то на другой, то на обеих одновременно. Продолжительность выполнения – 1 минута.

16.Бег на месте. Темп средний. Сразу не останавливаемся, а сначала переходим на ходьбу. Общая продолжительность – 1 минута.

17.Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. На вдохе плавно поднимаемся на носки и тянемся руками вверх, затем резко опускаем тело вниз, руки к полу и стараемся максимально расслабить спину и шейный отдел.