

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
АМО Чернский район
МКОУ "Большескуратовская СОШ"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Петрусь Т. Г.
Протокол ШМО №3 от
«31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

Пухликова Т. А.
Протокол пед. совета №8 от
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Васильева Н. С.
Приказ №90а от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

коррекционного курса «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 2-4 классов

п. Скуратовский 2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	6
3. Учебно-тематическое планирование	21
4. Планируемые результаты освоения программы	23
5. Материально-техническое обеспечение реализации программы.....	24

Пояснительная записка

Программа по адаптивной физкультуре в школе для обучающихся с ОВЗ является составной частью всей системы двигательного развития учащихся, имеющими нарушения развития. Настоящая программа составлена с учетом необходимости осуществлять коррекцию недостатков физического и психологического развития учащихся с отклонениями в развитии средствами специально подобранных упражнений и заданий.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные АФК, способствуют общему развитию умственно отсталых школьников, коррекции и исправлению недостатков физического развития, моторики, эмоционально-волевой среды, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбие, дисциплинированность, коллективизм).

Общая характеристика коррекционного курса

АФК - это двигательное развитие обучающихся методом применения движений в виде дозированных физических упражнений для профилактических целей.

АФК воспитывает у учащихся сознательное отношение к занятиям, заставляет их принимать активное участие в оздоровлении своего организма, дисциплинирует, прививает ряд полезных навыков.

Одним из основных средств АФК являются физические упражнения, благодаря которым активизируются физиологические процессы, повышается общая устойчивость организма учащихся, восстанавливаются не только физические, но и психические силы.

Физические упражнения делятся на: со снарядами, без снарядов, применяемые для развития силы, ловкости, быстроты, координации движений, корригирующие (коррекция осанки), дыхательные, упражнения на расслабление, спортивные игры.

Гимнастические упражнения на занятиях по АФК выполняются в определенных исходных положениях (стоя, лежа, сидя), с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью.

Различают активные упражнения и пассивные, а также упражнения облегченные, статические, упражнения с волевым напряжением, упражнения с сопротивлением (в парах).

Игра также имеет широкое применение в работе с младшими школьниками на уроках АФК. Кроме воспитания ряда физических навыков она оказывает положительное эмоциональное воздействие. В игре развиваются такие качества, как ловкость, быстрота реакции, внимание и т.д. Игры используют малоподвижные, подвижные, спортивные, с правилами.

Еще одним из средств АФК является массаж. На уроках разучиваются элементы массажных движений, которые используются с профилактической целью.

Массаж – это система приемов механического воздействия на тело при помощи рук и специальных тренажеров, которые способствуют общему развитию тела, укреплению мышц, суставов, повышают общую работоспособность и физическое развитие.

В комплексе с вышеуказанными средствами, в АФК используются элементы таких методов самовоздействия на организм, как релаксация (произвольное расслабление мышц, основанное на способности человека мысленно при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга) и самомассаж.

На занятиях по АФК большое значение имеет дозировка физической нагрузки. Необходимо, чтобы она была адекватна состоянию ученика, повышала умственную работоспособность, не сопровождалась болевыми ощущениями, не вызывала бы негативного отношения.

Величина нагрузки имеет 3 категории:

1 - нагрузка без ограничения, с разрешением бега, прыжков и др. сложных общеразвивающих упражнений;

2 - нагрузка с ограничением, уменьшением времени и скорости бега, исключением прыжков и упражнений с выраженным усилием, сложных в координационном отношении упражнений;

3 - слабая нагрузка с использованием элементарных гимнастических упражнений.

Адаптивная физкультура введена в виде коррекционного курса. При этом реализуется индивидуальный подход к каждому ученику в целях коррекции у него двигательного нарушения, индивидуального развития каких-либо двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости...), коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие и т.д.).

Урок адаптивной физкультуры сочетает в себе индивидуальную и групповую форму работы.

Постепенное нарастание физической нагрузки достигается путем изменения исходного положения (стоя, сидя, лежа, на четвереньках и др.), подбора упражнений, усложнения упражнений, увеличения амплитуды движений, степени силового напряжения, темпа выполнения упражнений.

Физические упражнения должны последовательно охватывать различные мышечные группы. Упражнения выполняются ритмично, в спокойном, среднем темпе.

Каждое упражнение выполняется по 5 – 8 – 12 раз. Количество упражнений в комплексе 5 и более.

Каждое занятие АФК состоит из 3-х разделов: вводного, основного и заключительного.

В вводном разделе используются простые упражнения (в основном для мелких и средних мышечных групп), идёт коррекция ходьбы, бега, разучиваются дыхательные упражнения.

Вводная часть составляет 15-20% времени урока. Упражнения этой части способствуют подготовке к основной части занятия.

Основной раздел состоит из общеразвивающих и специальных упражнений. Здесь могут использоваться ходьба, игры, прикладные упражнения, упражнения с предметами, упражнения на снарядах и т.д.

Заключительный раздел характеризуется снижением нагрузки за счет использования дыхательных упражнений, ходьбы, малоподвижных игр, упражнений на расслабление и релаксацию. Здесь проводятся беседы цикла «Я и мой организм». Он занимает 10-20% времени.

Основные задачи физического развития и воспитания учащихся на уроках АФК:

1. Укрепление здоровья ученика, профилактика простудных заболеваний.
2. Обеспечение гармоничного развития и коррекции телосложения ученика, его правильной осанки.
3. Закрепление потребности в разных видах двигательной деятельности.
4. Развитие и коррекция движений, двигательных качеств, физической и умственной работоспособности; тренировка сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системы.
5. Адаптация ученика к жизненным ситуациям.
6. Создание специальных условий, способствующих стимуляции и коррекции физического развития ученика.
7. Предупреждение вторичных отклонений в физическом развитии.
8. Создание благоприятной атмосферы для физического развития и воспитания ученика.
9. Закрепление, совершенствование, развитие физических, личностных качеств, знаний, умений, навыков, полученных на уроках физкультуры.

Место коррекционного курса в учебном плане

Коррекционный курс реализуется в учебном плане в части, формируемой участниками образовательных отношений. Содержание курса дополняет предметную область «Физическая культура». Место коррекционного курса «Адаптивная физическая культура» в учебном плане составляет 1 час в неделю, 34 часа в год. Продолжительность учебного года составляет 34 недели. Продолжительность урока 35 минут.

Содержание программы

Основы знаний.

Правила поведения на уроках лечебной физкультуры.

Подготовка спортивной формы.

Правила безопасности при занятии физическими упражнениями.

Название снарядов и гимнастических элементов.

Название тренажеров и правила пользования.

Понятие о правильной осанке, о ее влиянии на здоровье.

Значение утренней зарядки, тренировок для исправления нарушений осанки.

Значение профилактики плоскостопия в повседневной жизни.

Строение тела.

Понятие о здоровом образе жизни.

Практический материал.

1. Упражнения, позволяющие научиться правильно принимать исходное положение (И.П.)

Исходные положения сами по себе являются одновременно упражнениями: они выравнивают тонус мышц с правой и левой стороны туловища, нормализуют физиологические изгибы позвоночника, помогают выработать навык правильной осанки.

ЛЕЖА НА СПИНЕ. Голова, туловище и ноги расположены на одной прямой, лоб и подбородок на линии, параллельной полу, плечи опущены, руки лежат вдоль туловища, поясница прижата к полу.

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ. Голова, туловище и ноги расположены прямо, лоб опирается на тыльную поверхность положенных друг на друга ладоней (руки могут располагаться вдоль тела ладонями вниз, могут опираться ладонями на пол по бокам от груди).

ЛЕЖА НА БОКУ. Туловище удерживается именно на боку, не заваливаясь, не сгибая ноги в тазобедренных суставах и сохраняя нейтральное положение поясницы (без прогиба вперед или назад). «Нижнюю» руку вытягивают вперед или подкладывают ладонь под щеку. «Верхняя» рука, поставленная перед грудью, опираясь ладонью об пол, помогает поддерживать и контролировать положение туловища.

СТОЯ. Голова поднята, лоб и подбородок находятся на одной вертикальной линии, плечи немного опущены и отведены назад, лопатки сведены и прилегают к спине, руки свободно опущены вдоль туловища или опираются ладонями на пояс, грудь выступает вперед, живот втянут, стопы параллельно, на ширине одной ступни или на ширине плеч.

СИДЯ. Голова и туловище в том же положении, что и в позе стоя, ладони на бедрах или на поясе, ноги расположены симметрично, голеностопные, коленные и тазобедренные суставы под прямым углом, опоры на ягодицы одинаковые.

2. Упражнения на формирование правильной осанки

И.П.: СТОЯ, СПИНОЙ К СТЕНЕ. Принять правильную осанку. Потянуть руки и плечи вниз, голову – вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох), расслабиться (вдох). Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), расслабиться (вдох). Положить руки за голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох), расслабиться (вдох). Закрывать глаза, сделать шаг вперед, снова принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться вверх всем телом. Задержаться в этом положении на 3-5 сек, вернуться в И.П.

И.П.: СТОЯ. Принять правильную осанку. Не отрывая пяток от пола, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и спины. Медленно встать, проверить осанку, исправить дефекты.

- Положить на голову мешочек с песком, принять правильную осанку. Присесть, голову и спину держать прямо, стараясь не уронить мешочек. Вернуться в И.П., проверить осанку.

- Упражнение в паре: стоя лицом друг к другу с мешочками на голове, перебрасывать мяч друг другу (снизу или от груди). Стараться не уронить мешочек.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ.

- Прижать область поясницы к полу, приподнять голову и плечи, проверить правильность расположения тела.

- Вытянуть руки вперед, перейти в положение сидя, сохраняя спину прямой. Согнуть ноги в коленях, встать, сохраняя осанку.

- Согнуть одну ногу, обхватить колено руками, прижать к животу. Прижать к полу поясницу, вернуться в И.П.. Повторить упражнение с другой ногой. Приподнять голову, проверить положение тела.

И.П.: СИДЯ.

- Приклониться головой к стене, принять правильную осанку, смотреть прямо перед собой.

- Сесть прямо. Расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, спины и живота. Закрывать глаза и проверить правильность осанки. Открыть глаза, проверить осанку.

- Сесть прямо, положить на голову мешочек с песком. Встать, сделать один-два шага вперед, вернуться назад, сесть.

ХОДЬБА С МЕШОЧКОМ НА ГОЛОВЕ:

- с остановками для проверки правильности осанки;

- с перешагиванием через препятствия – веревочку, скамейку...

- с выполнением дополнительных заданий: в полуприседе, с высоким подниманием коленей, боком – скрестным и приставным шагом.

Упражнение не обязательно выполнять все подряд, для каждого занятия выбирают 3-5 упражнений.

3. Упражнения для тренировки равновесия

Улучшить координацию движений. Выработать и закрепить навык правильной осанки. При их выполнении тренируется ощущение положения тела в пространстве, позволяющее принимать и удерживать правильную осанку, позу. Для усложнения этих упражнений используется уменьшение площади опоры – стойка на носках, на одной ноге, на бревне, а так же изменение положения центра тяжести тела при подъеме рук, отведении ноги, использование набивных мячей и других предметов.

И.П.: СТОЯ.

- Развести руки в стороны, плавно вытянуть прямую ногу вперед, в сторону, назад и вернуться в И.П.
- Руки вытянуть вверх или заложить за голову, а движения ног – те же.
- Поднять согнутую в колене ногу, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на 3-4 счета, вернуться в И.П.. Повторить с другой ногой
- Стоя на одной ноге, выполнять различные круговые движения руками.
- Руки на поясе, подняться на пальцы ног на 3-4 счета.
- Подняться на носки с поворотом головы, с различными движениями рук, ног, с закрытыми глазами.
- Стоя на одной ноге, захватить стопу другой ноги, обеими руками, разноименной рукой.
- «Ласточка», «Ласточка со сменой ног прыжком, с поворотом на носке.

И.П.: УПОР ПРИСЕВ.

- Встать, выпрямиться. Приподнять согнутую в колене ногу, развести руки в стороны. Вернуться в И.П., повторить упражнение для другой ноги.

И.П.: ступни одна перед другой на одной линии, на расстоянии небольшого шага:

- Повороты головы и туловища.
- Различные движения руками в этой стойке.
- Подъем на носки и различные движения головой, туловищем, руками.

ХОДЬБА:

- с остановкой на одной ноге по сигналу.
- с мешочком на голове.
- с разнообразными движениями рук и остановкой на одной ноге по сигналу.
- по линии (ноги ставить одну перед другой).
- с поворотом на 180 градусов.
- вперед спиной.
- вверх и вниз по наклонной скамейке.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ:

- Ходьба с различным положением рук, ног, с предметами в руках, на голове, с перешагиванием, с опусканием на колено, с приседанием.
- «Ласточка»:

Вначале упражнения на скамейке выполняют на полной ступне, с разведенными в стороны руками. По мере улучшения чувства равновесия

можно уменьшать площадь опоры, вводить различные дополнительные движения.

4. Упражнения для расслабления мышц

Расслабление снимает напряжение мышц, ускоряет восстановление работоспособности после тренировки. Это прекрасный способ тренировки тормозных реакций для возбудимых детей.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ.

- поднять согнутую в колене ногу, покачать ею в воздухе, расслабить мышцы (т.е. «висит свободно, как тряпочка»), свободно уронить ногу на пол. То же проделать другой ногой.

- поднять согнутые в локтях руки, потрясти кистями, расслабить и уронить руки на пол.

- одной рукой взять за кисть, встряхнуть ее и опустить. Расслабленная рука свободно падает вдоль туловища. То же проделать другой рукой.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, КИСТИ ПОД ПОДБОРОДКОМ.

- согнуть ногу в колене, попытаться достать пяткой до ягодицы. Расслабить и уронить ногу. То же другой ногой.

И.П.: СИДЯ.

- руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, откинув туловище и запрокинув голову назад. Расслабить мышцы, опустить голову, уронить туловище на колени, а руки на пол.

- приподнять плечи («удивиться»), расслабить и уронить их.

И.П.: СТОЯ.

-поднять руки вверх, потянуться. Расслабить кисти и руки в локтях, уронить кисти к плечам. Расслабив руки полностью, уронить их вдоль туловища.

-продолжить предыдущее упражнение: расслабив руки, наклониться вперед, расслабить мышцы плечевого пояса, покачать расслабленными руками.

5. Упражнения на растягивание мышц

Эти упражнения применяют в виде различных сгибаний в суставах с последующей фиксацией сустава в согнутом положении (2-4 сек.). Используют для снятия утомления, при повышенном мышечном тоне. Проводят после легких динамических упражнений и упражнений на расслабление.

Чаще всего в растягивании нуждаются: мышцы поясницы и передней поверхности бедер; мышцы задней поверхности бедер, грудные мышцы.

1) Упражнения для поясницы.

Грудь при наклонах следует выпячивать вперед, голову немного отводить назад, вытягивать вперед подбородок. Чтобы сделать акцент на пояснице, следует держать ноги чуть-чуть сомкнутыми в коленях.

И.П.: СТОЯ.

- наклониться вперед, руками обхватить голени сзади, потянуться грудью к коленям.

- наклониться вперед, потянуться руками к носкам, сделать несколько пружинящих движений (выдох), вернуться в И.П. (вдох).

- наклониться, захватить руками носки ног. Пройти несколько шагов.

И.П.: СТОЯ, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ.

- «Дровосек»

-наклониться вперед, пружинящими движениями дотянуться пальцами рук до носков, до пяток.

И.П.: СИДЯ НА ПОЛУ, НОГИ ВЫТЯНУТЫ ВПЕРЕД.

- развести руки в стороны, наклониться вперед к носкам.

- наклониться вперед, обхватить руками голени, коснуться подбородком коленей.

И.П.: СИДЯ НА ПОЛУ, НОГИ СОГНУТЫ, КОЛЕНИ РАЗВЕДЕНЫ В СТОРОНЫ, ПЯТКИ ПРИЖАТЫ ДРУГ К ДРУГУ.

- взяться руками за стопы или за голени. Наклониться вперед, пружинистыми наклонами прижимать грудь к ногам.

- наклониться вперед и в сторону, коснуться подбородком колена. Руки свободны. Повторить в другую сторону.

- те же упражнения можно выполнять, сидя «по-турецки», но стопы не поджимать под себя, а располагать на некотором расстоянии от туловища.

2) Упражнения для задней поверхности бедер.

Чтобы сместить акцент с поясницы на заднюю поверхность бедер, носки необходимо держать максимально разогнутыми.

И.П.: СТОЯ.

- встать боком к гимнастической стенке, взяться за нее рукой. Выполнять маховые движения вперед и назад одноименной ногой. Мах назад делать меньше, вперед – больше, постепенно увеличивая амплитуду.

- наклониться, захватить руками носки ног. Стараться прижать грудь и подбородок к ногам.

- присесть, коснуться пальцами пола. Выпрямить ноги, руки от пола не отрывать.

3) Упражнения для передней поверхности бедер.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ.

- согнуть ногу в колене, захватить руками голеностопный сустав и потянуть пятку к ягодице. Вторая нога лежит на полу, плечи и голова приподняты.

Повторить для другой ноги.

- повторить, захватив обе ноги одновременно.

И.П.: СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ.

- согнуть другую ногу в колене, за спиной захватить ногу руками и прижать пятку к ягодице.

- повторить для другой ноги.

- другой ногой сделать мах назад и, согнув ее в колене, постараться ударить пяткой по ягодице. Можно держаться за опору.

И.П.: СТОЯ НА КОЛЕНЯХ.

- «Стойкий солдатик»

- сесть на пятки или на пол между пятками и наклониться назад, опираясь на руки. Лечь спиной на пол или на голени, вытянуть руки вдоль туловища, расслабить мышцы.

4) Упражнения для большой грудной мышцы.

И.П.: СТОЯ С НАКЛОНОМ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД И РАССЛАБИВ РУКИ.

- выполнять маховые движения руками вверх-вниз.

- маховыми движениями разводить руки в стороны и скрещивать их перед грудью.

- совершать круговые движения руками навстречу друг другу по часовой стрелке и против нее. Можно выполнять с гантелями.

И.П.: СТОЯ. Руки разведены в стороны, согнуты в локтях. Кисти перед грудью (горизонтально). Рывками несколько раз отвести локти назад, стараясь как можно ближе свести лопатки (прерывистый выдох). Вернуться в И.П. (вдох).

- рывком развести руки назад, разгибая их в локтях (выдох), вернуться в И.П. (вдох).

6. Упражнения на укрепление мышечного корсета

В зависимости от характера нарушений осанки следует обратить особое внимание на тренировки ослабленных мышц, а не «накачивать» без того сильные и перенапряженные группы мышц.

1) Упражнения для мышц верхней части спины и плечевого пояса.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ.

- перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, свести лопатки. Дыхание не задерживать, живот не поднимать (нижние ребра не отрывать от пола).

Удерживать принятое положение до небольшого утомления мышц.

- то же упражнение, но кисти сложить на затылке, плечи отвести назад.

- то же упражнение, держа руки «крылышками».

- поднять голову и плечи, развести руки в стороны, сжимать и разжимать кисти.

- имитировать движения при плавании брасом.

- то же, но руки двигаются в обратном направлении.

2) Упражнения для мышц поясницы.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ.

- поочередно отводить назад (отрывать от пола) и опускать прямые ноги. Темп медленный, таз не отрывать от пола.

- отвести назад прямую ногу (таз не подвижен), удерживать в этом положении 3-5 счетов.

Повторить для другой ноги.

- отводить назад (поочередно) и удерживать обе ноги.

3) Упражнения для брюшного пресса.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ, ПОЯСНИЦА ПРИЖАТА К ПОЛУ.

- наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в И.П. (вдох)

- согнуть одну ногу, вытянуть ее вперед (к потолку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох), выпрямить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.

- согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть, опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох).
- «Велосипед»
- согнуть ноги в коленях, выпрямить их вперед (вверх) под углом 45 градусов, развести в стороны, свести, согнуть, опустить (вдох), вернуться в И.П. (выдох).
- завести прямые руки за голову, с махом рук перейти в положение сидя, вернуться в И.П.
- поочередно поднимать (угол 45 градусов) и опускать прямые ноги.
- поднять обе ноги (угол 45 градусов) и опустить.
- удерживая между коленями мяч, согнуть ноги, разогнуть их вперед, до угла в 45 градусов, опустить.
- «Ножницы»
- ноги зафиксировать партнером. Сесть и вернуться в И.П.

4) Упражнения для боковых мышц туловища.

И.П.: ЛЕЖА НА БОКУ.

- приподнимать и опускать выпрямленную «верхнюю» ногу.
- приподнимать обе ноги, удержать их на 3-5 счетов, опустить
- через скамейку (кушетку) удерживать туловище на весу 3-5 счетов. Рука опускается на пол, стопы держать партнеру. Вернуться в И.П.
- согнуть в колене «верхнюю» ногу, вернуться в И.П.

5) Упражнения для мышц задней поверхности бедер.

- в упоре на колени и ладони выпрямленных рук, выпрямить одну ногу параллельно полу и потянуться ею назад и немного вверх (к потолку). Таз неподвижен.
- лежа на гимнастической скамейке, одну ногу свесить вниз. Затем поднять прямую ногу (можно с грузом), опустить.
- И.П. – вис на гимнастической стенке лицом к ней. Отвести назад прямую ногу, удерживать на 3-5 счетов, опустить. Повторить для другой ноги.
- «Маятник».

б) Упражнения для мышц передней поверхности бедер.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ.

- поочередно поднимать и опускать прямые ноги.
- поднять и опустить обе ноги одновременно.
- И.П.: вис на турнике (лестнице) спиной к ней.
- попеременно поднимать до горизонтали и опускать ноги, не сгибая их в коленях.
- сгибать ноги в коленях и прижимать к себе.
- поднимать правую ногу, присоединить к ней левую, опустить правую, затем левую ногу.
- «Угол»: одновременно поднять обе ноги до угла.

7. Корректирующие упражнения

Они направлены на исправление (коррекцию) осанки. Это могут быть гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого

пояса (см. предыдущие разделы), выполняемые в различных исходных положениях. Также подходят упражнения с гимнастической палкой, мячами. Еще при лечении нарушений осанки и начальных стадий сколиоза используются

СИММЕТРИЧНЫЕ КОРРЕГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ.

- кисти положены одна на другую под подбородком. Принять правильное положение тела (остистые отростки на одной прямой линии, руки и ноги расположены симметрично относительно позвоночника). Одновременно приподнять руки, грудь и голову, не отрывая от пола ноги, таз и живот. Удерживать эту позу 3-7 счетов, сохраняя правильное положение тела. Дыхание свободное.

- выполнить тоже упражнение, одновременно поднять прямые ноги.

- руки вытянуты вдоль туловища. Одновременно приподнять голову и плечи, потянуться прямыми руками к ногам (вдох); вернуться в И.П. (выдох).

- «Лодочка», «Ласточка».

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ, РУКИ - ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА.

- принять правильное И.П., перевести руки на пояс, медленно сесть, сохраняя правильную осанку, вернуться в И.П. (выдох). Расслабить мышцы (вдох), проверить положение тела.

-«Велосипед».

- приподнять прямые ноги под углом 30-45 градусов, развести их в стороны, соединить, опустить (выдох), расслабиться (вдох).

- «Ножницы».

-перейти в положение сидя, наклоняясь вперед, коснуться правой рукой левой стопы (выдох), выпрямиться (вдох); коснуться левой рукой правой стопы, вернуться в И.П. (выдох); расслабиться (вдох).

- И.П.: полусидя с опорой на предплечья согнутых рук сзади. Поднять прямые ноги, развести в стороны, свести вместе, опустить.

8. Упражнения на фитболах

Фитболы применяются для выполнения гимнастических упражнений в различных исходных положениях. Они способствуют развитию двигательного навыка учащегося и улучшают эмоциональную настройку урока.

В процессе занятий учитель решает задачи: знакомство с видами фитболов; обучение правильной посадке, покачиванию, подпрыгиванию на фитболе; обучение выполнять упражнения из различных и.п.: сидя на фитболе, лежа на груди на фитболе, лежа на спине, на полу, ноги на фитболе и т.д.; формирование и закрепление навыка правильной осанки; тренировка способности удерживать равновесие; развитие мелкой моторики.

Рекомендуемые упражнения:

Прокатывание фитбола по полу, по скамейке, «змейкой»; отбивание фитбола двумя, одной руками на месте и в сочетании с ходьбой; передача, броски фитбола. Упражнения для головы, рук, стоп, сидя на фитболе. Упражнения с

различным положением рук, ног, лежа на фитболе. Упражнения с покачиваниями и подпрыгиваниям на фитболе.

Структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, общеукрепляющие упражнения, 5-6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

9. Универсальный комплекс упражнений для тренировки опорно-двигательного аппарата

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ, РУКИ ПОД ГОЛОВОЙ, НОГИ ВЫТЯНУТЫ.

- Согните левую ногу в колене, поставьте ее возле таза, затем, положите колено в одноименную сторону (коленом коснуться пола). Затем привести его и положить в И.П.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ.

- Поднимите прямую левую ногу вверх, правой рукой достаньте носок левой ноги. То же сделайте другой ногой.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ.

- Подтяните левой колено к груди двумя руками и верните в И.П. То же сделайте другой ногой.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ ОБХВАТИВ КОЛЕНИ РУКАМИ.

- Покачайтесь вперед-назад.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ, РУКИ В СТОРОНЫ, НОГИ ВМЕСТЕ.

- Достаньте левым носком ноги правую руку (рука лежит на полу). То же сделайте другой ногой.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА.

- Поднимите руки вверх – сделайте вдох, опустите – выдох.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ, НОГИ СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ (ПЯТКИ ВОЗЛЕ ТАЗА)

- Опустите левое колено во внутрь, достаньте им пол. Поднимите колено в И.П. То же сделайте другим коленом.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ, НОГИ СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ, СТОПЫ ВМЕСТЕ, РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ.

- Приподнимите таз вверх, опустите влево, опять приподнимите и опустите вправо.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ, РУКИ В СТОРОНЫ, НОГИ ВМЕСТЕ.

- Поднимите прямую левую ногу вверх и постарайтесь достать правой рукой носок ноги. То же другой ногой и рукой.

И.П.: ОБХВАТИВ РУКАМИ КОЛЕНИ И ПРИПОДНЯВ ГОЛОВУ К ГРУДИ.

- Покачайтесь вперед-назад.

И.П.: ТО ЖЕ.

- Покачайтесь вправо-влево.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА.

- Поднимите обе ноги вверх, руки положите под бедра, вытяните носки вверх. Затем придите в И.П.

И.П.: ТО ЖЕ.

- Забросьте ноги за голову и держите 10-15 секунд. Опустите ноги в И.П.

И.П.: ТО ЖЕ.

- Поднимите руки через стороны вверх – сделайте вдох, опустите через стороны вниз – выдох.

И.П.: СИДЯ, РУКИ СЗАДИ В УПОРЕ, НОГИ ВЫПРЯМЛЕНЫ НА ШИРИНУ ПЛЕЧ.

- Сделайте наклон вперед, одновременно левой рукой дотянитесь до носка правой ноги. То же сделайте другой рукой. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибайте.

И.П.: СИДЯ, РУКИ СЗАДИ В УПОРЕ, НОГИ ВЫПРЯМЛЕНЫ, ВМЕСТЕ.

- Приподнимите таз вверх, опираясь на руки и пятки, переместите его влево и опустите на пол, затем снова приподнимите и опустите его на пол вправо.

И.П.: СИДЯ, РУКИ СЗАДИ В УПОРЕ, НОГИ СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ.

- Положите оба колена то вправо, то влево.

И.П.: СИДЯ, НОГИ СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ, СТОПЫ ВМЕСТЕ, КОЛЕНИ ВРОЗЬ.

- Возьмитесь руками за стопы с внутренней стороны колен. Наклоняя корпус вперед, постарайтесь головой дотянуться до стоп.

И.П.: СИДЯ, РУКИ СЗАДИ В УПОРЕ, НОГИ ВЫТЯНУТЫ, ВМЕСТЕ.

- Подтяните оба колена к груди, вытяните ноги вверх, согните ноги и положите в И.П.

И.П.: СИДЯ, РУКИ СЗАДИ В УПОРЕ, НОГИ ВЫПРЯМЛЕНЫ И РАССТАВЛЕННЫ ВРОЗЬ.

- Поворачивая корпус влево, попытайтесь поставить правую руку возле левой, которая находится в упоре. То же другой рукой.

И.П.: СИДЯ, РУКИ В СТОРОНЫ, НОГИ ВЫПРЯМЛЕННЫ, ВМЕСТЕ.

- Сделайте три пружинистых наклона вперед, не сгибая ног в коленях, руками достаньте пальцы ног. Затем сядьте в И.П.

И.П.: ТО ЖЕ.

- Поднимая обе ноги вверх, сделайте хлопок под ногами. Вернитесь в И.П.

И.П.: ТО ЖЕ.

- Поочередно поднимайте прямые ноги вверх, руками подтягивая их к голове.

И.П.: СИДЯ, НОГИ СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ, СТОПЫ ВМЕСТЕ КОЛЕНИ ВРОЗЬ, КИСТИ РУК НА КОЛЕНЯХ.

- Покачайтесь вправо-влево, вперед-назад.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, РУКИ ПЕРЕД ГРУДЬЮ, ПОДБОРОДОК НА РУКАХ.

- Поочередно сгибайте и разгибайте ноги в коленях.

И.П.: ТО ЖЕ.

- Поочередно подтягивайте колени к локтям через стороны.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, РУКИ ВЫТЯНУТЫ ВПЕРЕД, НОГИ ВЫТЯНУТЫ ВМЕСТЕ.

- Приподнимите руки, голову и ноги вверх и задержитесь на 10-15 секунд. Вернитесь в И.П.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, РУКИ В СТОРОНЫ, НОГИ ВМЕСТЕ.

- Достаньте левым носком ноги правую руку (старайтесь не менять положение руки). Затем придите в И.П. То же сделайте другой ногой.
И.П.: ТО ЖЕ ТОЛЬКО НОГИ РАЗВЕДЕНЫ ВРОЗЬ.
- Приподнимите руки, голову и ноги вверх и задержитесь на 10-15 секунд. Ноги не соединяйте.
И.П.: ТО ЖЕ.
- Развернув корпус и подняв левую руку, посмотрите на нее. Затем опустите. То же сделайте другой рукой.
И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, РУКИ ЗА СПИНОЙ В ПАЛЬЦЕВОМ ЗАМКЕ.
- Приподняв голову, руки и ноги, покачайтесь вперед-назад, вправо-влево.
И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, РУКИ В УПОРЕ ПЕРЕД ГРУДЬЮ, НОГИ ВМЕСТЕ.
- Выпрямляя руки и запрокидывая голову назад, как можно сильнее прогнитесь. Вернитесь в И.П.
И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, РУКИ ВЫТЯНУТЫ ВПЕРЕД, НОГИ ВМЕСТЕ.
- Поднимите левую руку и правую ногу вверх, прогнитесь. Вернитесь в И.П. То же проделайте другой рукой и ногой.
И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, РУКИ В УПОРЕ, НОГИ СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ.
- Выпрямляя руки и прогибаясь в спине, запрокиньте голову назад и попытайтесь достать затылком ноги, сделайте вдох, в И.П. – выдох.
И.П.: СТОЯ В УПОРЕ НА КОЛЕНЯХ.
- Подтяните левое колено к правой руке, вернитесь в И.П. То же проделайте с правым коленом.
И.П.: ТО ЖЕ.
- Положите таз влево на пол, придите в И.П., то же сделайте вправо.
И.П.: ТО ЖЕ.
- Выставьте левую ногу между рук (руки не отрываются от пола). Поставьте ногу обратно. То же выполните правой рукой.
И.П.: ТО ЖЕ.
- Поднимите левую руку и правую ногу одновременно вверх, прогнитесь. Вернитесь в И.П. То же проделайте другой ногой и рукой.
И.П.: СТОЯ В УПОРЕ НА КОЛЕНЯХ, РУКИ ПОДАЛЬШЕ ОТ КОЛЕН.
- Не двигая руками и не отрывая их от пола, присядьте на пятки. Вытянитесь. Затем вернитесь в И.П.
И.П.: ТО ЖЕ.
- Сделайте круговые движения туловищем по часовой стрелке, а затем – против нее.
И.П.: ТО ЖЕ.
- Сгибая руки в локтях, опустите подбородок, грудь, живот и таз. Примите положение «упор лежа». Из этого положения, опираясь на руки и колени, поднимите таз, живот, грудь, подбородок.
И.П.: СТОЯ НА КОЛЕНЯХ, РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ, КОЛЕНИ РАССТАВЛЕННЫ.
- Наклоняясь вперед, достаньте левым локтем правое колено. Вернитесь в И.П. То же сделайте правым локтем.
И.П.: ТО ЖЕ.

- Прогните корпус в спине как можно дальше назад, не садясь на пятки.

И.П.: **СТОЯ НА КОЛЕНЯХ, РУКИ ВЫТЯНУТЫ В ПАЛЬЦЕВОМ ЗАМКЕ, КОЛЕНИ ВМЕСТЕ.**

- Положите таз то влево, то вправо, поворачивая руки в противоположные стороны.

И.П.: **СТОЯ НА КОЛЕНЯХ, КОЛЕНИ ВМЕСТЕ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА.**

- Поднимите руки вверх, прогнитесь, сделайте глубокий вдох, опуская руки и заводя их за спину, головой коснитесь пола.

10. Упражнения прикладного характера

К таким упражнениям относятся естественные способы передвижения: ходьба, бег, лазание, ползание, ходьба на четвереньках, прыжки.

Эти виды физической нагрузки используются как общеразвивающие упражнения и для развития ловкости, внимания, мышечного чувства, глазомера, улучшения координации движений, ориентаций в пространстве.

11. Упражнения на гимнастических снарядах и с использованием тренажеров

Предметами и снарядами могут быть гимнастические палки, набивные мячи, гимнастическая лестница, скамейка, роликовая дорожка, эспандер, массажный мячик, массажные коврики, роликовый массажер, массажный валик.

12. Упражнения для тренировки бытовых навыков

Эти упражнения применяются при нарушении движений, отсутствии навыков, которые необходимы в быту (одевание, раздевание, застегивание, откручивание и закручивание гаек и крышек, открывание и закрывание замка и коробок, шнуровка).

14. Массаж

Это система дозированных механических воздействий на тело при помощи рук или специальных устройств. Массаж может выполнять сам учитель (поглаживание, растирание, разминание, вибрация) или ученик.

Самомассаж.

Разучивание учениками «Гимнастики маленьких волшебников».

Постепенное изучение каждого упражнения. Только после полного усвоения одного упражнения добавляется другое. Упражнения можно менять местами. Не обязательно выполнять сразу все упражнения. Гимнастика должна приносить радость.

1.Разминка.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях.

Ходьба одна нога на пятке, другая нога на носке.

Ходьба ноги скрещиваем.

Боковой галоп (боком приставным шагом) правым и левым боком.

Бег на месте. Перекаты с пяток на носки.

Восстанавливающие дыхательные упражнения.

Ходьба «Пауки».

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

2. «Замешиваем глину».

И.п.- лёжа на спине.

Поглаживаем живот по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком. С левой стороны пальцами нажимаем глубже, проверяем «готовность глины».

3. «Похвала».

И.п.- сидя, ноги согнуты по-турецки.

Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Я хороший».

4. «Заводим машину».

И.п.- как в 3.

Ставим пальцы на середину грудины, от вилочковой железы вниз 8 точек, и вращательными движениями по часовой стрелке «заводим машину»: ж-ж. Затем против часовой стрелки воздействуем на точку между грудными отделами со звуком: пи.

5. «Лебединая шея».

И.п.- как в 3.

Поглаживаем шею от груди к подбородку. Вытягиваем шею, похлопываем по подбородку.

6. «Чебурашка».

И.п.- как в 3. Поглаживаем, разминаем, растираем уши.

7. «Головушка».

И.п.- сидим в удобной позе.

Прорабатываем «активные» точки на голове сильным нажатием («моем голову»), затем руками расчёсываем голову снизу-вверх и спиральными движениями «вытираем голову».

8. «Красивое лицо».

И.п.- как в 7. Поглаживаем лоб, щёки ...Рисуем брови. Похлопываем по закрытым глазам.

9. «Буратино».

И.п.- как в 7. Подёргиваем, вытягиваем нос. Рисуем носом фигуры.

10. Упражнения для ног.

И.п.- сидя на стуле, без обуви.

Максимально свести пятки (пальцы ног) вместе.

Сжать, расслабить пальцы ног.

Поаплодировать ногами.

Катать, поднимать карандаш каждой ступнёй.

Смять и разгладить газету на полу пальцами ног.

Поднять ноги от пола и удерживать их до 10...

Поставить ноги максимально на пятки и носки.

Пальцами одной ступни пощекотать другую.

Точечный массаж.

Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей, «уколоть» указательным и большим пальцами, как клешней, перегородку носа; указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови; слегка подёргать кончик носа; указательными пальцами массировать точку под носом и др.

Массаж при помощи специальных устройств.

Выполнение ОУ, стоя без обуви на массажных ковриках, массаж кистей рук массажными мячиками, использование роликовых массажеров.

15. Произвольное расслабление мышц (релаксация)Упражнения для общего расслабления тела:

«Волшебный сон», «Напряжение улетело...»

Упражнения для мимики лица (И.В.Чупаха):

Сморщить лоб, поднять брови (удивиться) - расслабиться.

Нахмуриться (сердиться) - расслабиться.

Расширить глаза (страшно) – расслабить, прикрыть (лень, дремота).

Зажмуриться (ужас) – расслабиться (ложная тревога).

Сузить глаза (китаец) – расслабиться.

Поднять верхнюю губу, сморщить нос – расслабиться.

Оскалить зубы – расслабиться.

Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) – расслабиться.

Улыбнуться друг другу.

16. Упражнения, способствующие формированию правильного дыханияНосовое дыхание.

Каждое упражнение повторять 5 раз.

1. Погладить боковые части носа от кончика до переносицы (вдох).

На выдохе постукивать по ноздрям.

2. На вдохе оказывать сопротивление носу, легко постукивая по крыльям.

3. При вдохе поглаживать нос и его придаточные пазухи, выдох носом свободный.

4. Сделать «курносый» нос, потряхивая кончик носа указательным пальцем – вдох. Выдох носом свободный.

5. Закрыть правую ноздрю указательным пальцем и вдохнуть через левую ноздрю, и наоборот.

Смешанное дыхание.

Каждое упражнение повторять 3 раза.

1. «Каланча». Стоя, руки раздвинуты – вдох, опуская руки произносить звук «с-с-с».

2. «Дровосек». Стоя, руки над головой сложены в замке – вдох.

На выдохе наклон вперёд со звуками «ух-х-х», имитируя удар топором.

3. «Мой животик». Руки на животе, вдох и выдох носом.

Руки за спиной, вдох и выдох носом.

4. «Сосна». Стоя, вдох – руки в стороны.

Выдох – наклон туловища вправо.

Вдох – вернуться в и.п.. То же влево.

5. «Берёзка». Стоя, ноги врозь, руки опущены.

Вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки.

Выдох – руки вперёд, вниз, опуститься на всю стопу.

Профилактическое дыхание.

1. Сделать по 8-10 глубоких вдохов и выдохов через каждую ноздрю, по очереди зажимая другую.

2. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

3. Вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести: «ба-бо-бу».

4. Быстро втянуть живот внутрь, одновременно резко выдохнув через нос.

5. При вдохе носом оказать сопротивление входящему воздуху. Надавливая на крылья носа пальцами. Во время продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.

Очистительное дыхание.

1. Задерживание дыхания.

Встать прямо. Вдохнуть полной грудью.

Задержать дыхание в груди, как можно дольше.

С силой выдохнуть воздух через открытый рот.

Проделать очистительное дыхание.

2. Возбуждение лёгочных клеток.

Встать прямо, руки вдоль туловища. Вдыхать воздух медленно и постепенно.

Вдыхая, медленно ударять по груди кончиками пальцев в разных местах.

Когда легкие наполнятся воздухом, задерживать дыхание и ударять по груди ладонями рук.

3. Расширение грудной клетки.

Встать прямо. Вдохнуть полной грудью. Задержать воздух.

Вытянуть обе руки вперёд, сжать пальцы в кулаки.

Согнуть руки к плечам, повторить 3 раза, мышцы напрягать.

Сильно выдохнуть воздух через открытый рот.

4. Упражнения на ходу.

Идти с высоко поднятой головой, со слегка вытянутым подбородком, держа плечи назад.

Вдохнуть полной грудью, мысленно считая до 8 и сделать в это время 8 шагов.

Дыхание в ходьбе должно быть без перерыва.

Медленно выдохнуть воздух через нос, также на счет 8 и сделать 8 шагов.

Задержать дыхание и продолжить идти, считая до 8.

Повторять несколько раз или до появления усталости.

Учебно – тематическое планирование 34 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Упражнения на формирование правильной осанки (упражнения выполняются стоя). Носовое дыхание.	1
2	Упражнения на формирование правильной осанки (упражнения выполняются стоя). Носовое дыхание. Повторение	1
3	Упражнения на развитие равновесия. Носовое дыхание.	1
4	Упражнения на развитие равновесия. Носовое дыхание. Повторение	1
5	Упражнения у шведской стенки. Упражнения для мимики лица.	1
6	Упражнения у шведской стенки. Упражнения для мимики лица. Повторение	1
7	Упражнения для тренировки мышечного корсета. Смешанное дыхание.	1
8	Упражнения для тренировки мышечного корсета. Смешанное дыхание. Повторение	1
9	Упражнения на гимнастической скамейке, сидя. Смешанное дыхание.	1
10	Упражнения на гимнастической скамейке, стоя. Смешанное дыхание. Повторение	1
11	Упражнения на развитие координации движения, стоя. Упражнения на релаксацию.	1
12	Упражнения на развитие координац. движения, лёжа. Упражнения на релаксацию. Повторение	1
13	Упражнения на расслабление мышц. Профилактическое дыхание.	1
14	Упражнения на расслабление мышц. Профилактическое дыхание. Повторение	1
15	Упражнения с элементами самомассажа для укрепления организма. Профилактическое дыхание.	1
16	Упражнения с элементами самомассажа для укрепления организма. Профилактическое дыхание. Повторение	1
17	Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для глаз.	1
18	Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для глаз. Повторение	1

19	Упражнения с использованием фитболов, стоя. Очистительное дыхание.	1
20	Упражнения с использованием фитболов, стоя. Очистительное дыхание. Повторение	1
21	Упражнения на развитие ловкости и гибкости. Точечный массаж.	1
22	Упражнения на развитие ловкости и гибкости. Точечный массаж. Повторение	1
23	Упражнения на укрепление мышц спины. Гимнастика маленьких волшебников.	1
24	Упражнения на укрепление мышц спины. Гимнастика маленьких волшебников. Повторение	1
25	Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса.	1
26	Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса. Повторение	1
27	Упражнения на укрепление мышц живота.	1
28	Упражнения на укрепление мышц живота. Повторение	1
29	Упражнения на укрепление мышц нижних конечностей.	1
30	Упражнения на укрепление мышц нижних конечностей. Повторение	1
31	Упражнения с использованием фитболов, сидя. Упражнения на растягивание мышц.	1
32	Упражнения с использованием фитболов, сидя. Упражнения на растягивание мышц. Повторение	1
33	Комплекс упражнений для выполнения на каникулах.	1
34	Комплекс упражнений для выполнения на каникулах. Повторение	1

Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС общего образования у обучающихся с ОВЗ будут достигнуты личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ОВЗ в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты:

- знание правил поведения на уроках АФК;
- знание техники безопасности при пользовании спортивными снарядами и тренажерами, для чего они применяются;
- умение приготовить форму одежды для занятий;
- знание, что такое правильное дыхание, как сочетать дыхание и движение;
- знание, что такое правильная осанка, ее влияние на здоровье;
- знание основных требований к режиму дня;
- знание, что такое плоскостопие, его профилактика;
- применение правил личной гигиены.
- умение строиться в колонну, равняться в затылок;
- умение строиться в шеренгу, равняться по носкам в шеренге,
- умение размыкаться на вытянутые руки, выполнять повороты по ориентирам;
- умение ходить в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы, ходить с мешочком на голове;
- умение технически верно выполнять за учителем упражнения для определенной группы мышц;
- умение выполнять упражнения по самовоздействию на организм по примеру учителя;
- умение правильно пользоваться тренажерами под наблюдением учителя.

Личностные результаты:

- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «настоящий друг»;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из важнейших условий реализации программы по АФК. Оно должно соответствовать особым образовательным потребностям обучающихся.

В ходе изучения данной учебной дисциплины необходимо применять:

- спортивный инвентарь (гимнастические коврики, скамейки, палки, канаты, маты; мячи разного размера; шведские стенки; фитболы; тренажёры: «Беговая дорожка», «Велосипед»; роликовая дорожка).
- пособия для развития мелкой моторики (болты разного диаметра, шнуровка, массажные мячики, ...)
- наглядный материал (плакаты, карточки).
- электронные образовательные ресурсы (презентации, видео комплексов упражнений, ...).

Литература:

1. В.И. Дубровский «Лечебная физкультура» Москва «Валдос», 2001 г.
2. Е.С. Черник «Физическая культура во вспомогательной школе» Москва «Учебная литература», 1997 г.
3. И.В. Милюкова «Гимнастика для детей» Москва «Эксмо», 2004 г.
4. В.М. Баршай «Физкультура в школе и дома» Ростов - на -Дону «Феникс», 2000г.
5. Г.А. Халемский «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки» Москва «Издательство НЦ ЭНАС», 2004 г.
6. Г.В. Каштанова «Лечебная физкультура и массаж» Москва 2006 г.
7. О.Ф. Горбатенко и др. «Физкультурно – оздоровительная работа для старших дошкольников» Волгоград «Учитель», 2008 г.
- 8.Л.Н. Кесаревская «Комплексы оздоровительных упражнений для школьников» Москва «Чистые пруды», 2006 г.
9. К.Р. Мамедов «Физкультура для учащихся специальных медицинских групп» Волгоград «Учитель», 2007 г.
- 10.А.А.Дмитриев «Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания» Красноярск, 1987 г.
11. Х.К. Хамзин «Сохранить осанку – сберечь здоровье» Москва «Знание», 1980г.

