

# **Проектирование дополнительной общеразвивающей программы по адаптивной физической культуре**

*Хохолькова Ирина Ивановна*

*Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение*

*Порошинская средняя общеобразовательная школа*

*Порошино, Россия*

Пояснительная записка

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета, с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности
3. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
4. Методическое сопровождение программы
5. Материально-техническое обеспечение

Список литературы

Приложения

## **Пояснительная записка**

Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у инвалидов осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. И, вообще, в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

Содержание адаптивной физической реабилитации направлено на восстановление у инвалидов временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, являющимся причиной инвалидности) после перенесения различных заболеваний, травм, физических и психических

перенапряжений, возникающих в процессе какого-либо вида деятельности или тех или иных жизненных обстоятельств,

Основная задача адаптивной физической реабилитации заключается в формировании адекватных психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, приемы гидро -, вибромассажа и самомассажа, закаливающие и термические процедуры и другие средства.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе следующих документов:

1. Федеральному закону от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп.):

➤ Статья 84. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта

2. Федеральному закону от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

➤ Статья 32.

Спортивно-оздоровительный этап реализуется в организациях дополнительного образования детей, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта. Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется в соответствии с реализуемыми такими организациями дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта.

➤ Статья 33.

Образовательные организации дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и реализующие программы спортивной подготовки, разработанные на основе федеральных стандартов спортивной подготовки, наряду с указанными программами реализуют дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов, инвалидов организации, осуществляющие образовательную деятельность, организуют образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий учащихся<sup>1</sup>.

Программа раскрывает роль и значение физического воспитания в общей системе оздоровления ребенка с патологией позвоночника и направлена на всестороннее гармоничное развитие личности, благоприятную социально-педагогическую адаптацию. В общеобразовательной школе такие дети, как правило, отнесены к специальной медицинской группе или освобождены полностью от занятий физической культурой. На уроках физической культуры

---

<sup>1</sup> Часть 3 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2013, № 19, ст. 2326).

учащиеся получают представление о физической культуре личности, о её взаимосвязи с основами здорового образа жизни. Наряду с уроками ЛФК, уроки физической культуры содействуют формированию адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов самосовершенствования.

Двигательные, психические, сенсорные нарушения имеют разные причины, время, степень поражения, сопутствующие заболевания, вторичные отклонения, разный уровень здоровья и сохранных функций, что лимитирует двигательную активность детей-инвалидов и требует дифференцированного и индивидуально-ориентированного подхода в выборе средств, методов, организационных форм адаптивной физической культуры, постановки и решения коррекционных, компенсаторных, профилактических задач, сопряженных с процессом обучения, воспитания, физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Целью программы является:

1. обеспечение оздоровительного воздействия физических упражнений как средства укрепления здоровья и правильного физического развития детей и подростков с отклонениями в здоровье;
2. активизация процесса социальной адаптации учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

Программа ориентирована на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- ✓ укрепления здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- ✓ развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- ✓ приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- ✓ развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- ✓ формирование навыков правильной осанки в статических движениях и в движении;
- ✓ усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Реализация программы направлена на решение следующих задач:

Образовательные:

- ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным и спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- ✓ формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии;
- ✓ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм, формам активного отдыха и досуга;

- ✓ обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Оздоровительные:

- ✓ профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;
- ✓ развитие и коррекция телосложения, профилактика избыточного веса.

Воспитательные:

- ✓ воспитание морально-волевых качеств личности: воли, настойчивости, смелости, взаимопомощи, взаимоподдержки, дружбы;
- ✓ воспитание общей культуры;
- ✓ воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- ✓ воспитание нравственных и морально - волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- ✓ воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- ✓ формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Средства, используемые при реализации программы: физические упражнения, коррекционные подвижные игры, эстафеты, ритмопластика, дыхательная и пальчиковая гимнастика, упражнения для зрительного тренинга.

Средства общения с занимающимися: вербальные и невербальные.

Коррекционные:

- ✓ основные – поэтапное двигательное развитие в той последовательности, которая свойственна здоровым детям;
- ✓ частные:
  - коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата;
  - преодоление слабости отдельных мышечных групп;
  - улучшение подвижности в суставах;
  - нормализация тонуса мышц;
  - улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
  - улучшение деятельности всех систем организма;
  - развитие манипулятивной функции рук;
  - формирование опорных реакций рук и ног;
  - нормализация психоэмоциональной сферы .

Программа направлена на:

- ✓ реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, физического развития и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки).
- ✓ реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов

двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- ✓ соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- ✓ усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации.
2. Согласованность активной работы и отдыха.
3. Непрерывность процесса.
4. Необходимость поощрения.
5. Социальная направленность занятий.
6. Необходимость активизации всех нарушенных функций.
7. Сотрудничество с родителями.
8. Воспитательная работа.

Основной формой обучения является индивидуальное сопровождение развития ребёнка, направленное на преодоление проблем, связанных с двигательной функцией организма. Для проектирования индивидуального маршрута в первую очередь происходит оценка образовательных потребностей обучающегося и разработка индивидуального учебного плана с учётом его возможностей и состояния здоровья.

В организации занятий по программе «Адаптивная физическая культура» основными формами работы являются:

- индивидуальные и групповые теоретические занятия в виде бесед;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями;
- участие воспитанников в восстановительных мероприятиях;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов;
- возможно участие детей с ОВЗ в спортивных соревнованиях.

На практических занятиях применяются следующие методы обучения спортивной технике и совершенствования в ней:

- ✓ словесный;
- ✓ наглядный;
- ✓ практический.

Для конкретного образовательного учреждения будет решена следующая проблема: определение содержания и педагогических средств АФК, позволяющих обеспечить полное участие лиц с ограниченными возможностями здоровья в социальной и культурной жизни образовательной организации, недопустимость дискриминации по признаку инвалидности, осуществление

детьми с ОВЗ всех прав и свобод человека, повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития.

## **1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.**

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебный материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, но в связи с особенностями развития данной группы детей, он предлагается в уменьшенном объеме, адаптирован по мере возможности его выполнения и состоит из пяти разделов:

I. Теория. Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни

II. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

III. Лёгкая атлетика.

IV. Кроссовая подготовка.

V. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.

Спортивные игры проводятся по упрощенным правилам в зависимости от состава группы.

Раздел «Основы знаний» распределен по темам и изучается на протяжении всего времени. Содержание программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, включает в себя общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры.

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

- оптимальный объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся 20% от общего объёма учебного плана;
- теоретическая подготовка в объёме от 5 до 10% от общего объёма учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка от 50 до 60% от общего объёма учебного плана;
- подвижные и спортивные игры от 10 до 15% от общего объёма учебного плана;
- самостоятельная работа в пределах 10% от общего объёма учебного плана.

Материал программы позволяет значительную часть занятий проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

## **2. Содержание учебного предмета, с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

Содержание программы представлено следующими разделами:

1. Теоретическая подготовка. Строение и функции организма человека. Основы анатомии и физиологии. Средства, организация и методы физкультурного занятия. Основные принципы занятий физической культурой.
2. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма. Питание.
3. Травматизм и его предупреждение в процессе занятий, оказание первой помощи, массаж.
4. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Средства и методы восстановления.
5. Основы дыхания.
6. Лечебная физкультура.
7. Техника базовых и изолированных упражнений.

Занятия имеют ряд методических и организационных особенностей:

1. Занятия не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.
2. Нагрузки должны соответствовать индивидуальным функциональным возможностям организма.
3. В процессе всех занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надёжной основой успеха является приобретённый фонд умений и навыков, выявление функциональных возможностей организма.

Оценка результативности: в ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- ✓ наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- ✓ проверка выполнения отдельных упражнений;
- ✓ выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Материально-техническое оснащение программы включает в себя: основную спортивную базу по профилю – спортивный зал, типовой набор спортивного инвентаря и оборудования.

Для наиболее целесообразного распределения программного материала на год составляется годовой тематический план, который определяет последовательность прохождения материала разделов программы по месяцам и неделям, с учетом сезонно-климатических условий проведения занятий. Для каждого этапа предусматривается решение определенных оздоровительных задач и использование соответствующих средств.

Содержание занятий на каждом этапе должно иметь органическую связь с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не

столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки. Естественно, больше времени отводится основным для данного этапа упражнениям.

На разделы «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» и «Подвижные игры» в первый год выделяется более 50% занятий. В последующем на «Оздоровительную и корригирующую гимнастику» и «Подвижные игры» отдельные занятия не выделяются. Оздоровительная и корригирующая гимнастика проводится на каждом занятии в течение всего времени. Подвижные игры – на каждом занятии в соответствии с изучаемым материалом. Основы знаний даются в процессе занятий.

### **3. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

#### **6 класс**

| № | Тема занятий   | Основные виды деятельности   | Знания, умения, навыки   |
|---|--|--|--|
| 1 | 2  | 3  | 4  |
| 1 | Вводное занятие.<br>Теория: Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни | Вводный урок. Инструкции по технике безопасности. Формирование гигиенических знаний о требовании к одежде на занятиях, правила личной гигиены. | Знать о правилах техники безопасности  |
| 2 | Теория: Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни                     | Знание правил предупреждения травматизма в процессе АКФ. Значение утренней зарядки   | Знать о правилах поведения на уроке АКФ, о значении утренней зарядки                               |
| 3 | Оздоровительная и корригирующая гимнастика   | ОРКУ. Построения в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки. Коррекционная игра на внимание.             | Научить: выполнять строевые команды и равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки. |
| 4 | Оздоровительная и корригирующая гимнастика   | ОРКУ. Построения в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки. Коррекционная игра на осанку.               | Научить: выполнять строевые команды и равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки. |
| 5 | Оздоровительная и корригирующая гимнастика   | ОРКУ. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки, выполнение команд («Становись!», «Равняйся!» и т.д.) Малоподвижная игра на осанку      | Научить: выполнить перестроение из одной шеренги в круг, правильному выполнению команд             |
| 6 | Оздоровительная и корригирующая гимнастика   | ОРКУ. Лазание вверх и спуск по гимнастической стенке. Подвижная игра   | Научить: выполнять лазание вверх и спуск   |

| №  | Тема занятий                                      | Основные виды деятельности   | Знания, умения, навыки  |
|----|---|--|---|
| 1  | 2   | 3  | 4   |
|    | гимнастика  | игра   | по гимнастической стенке.   |
| 7  | Оздоровительная и<br>корректирующая<br>гимнастика | ОРКУ. Лазание, перелезание через гимнастическую скамейку. Подвижная игра.  | Научить: лазанию и перелезанию через гимнастическую скамейку  |
| 8  | Оздоровительная и<br>корректирующая<br>гимнастика | ОРКУ. Тестирование двигательных навыков и физических качеств.  | Научить: выполнять контрольное тестирование двигательных навыков и физических качеств.  |
| 9  | Легкая атлетика                                   | ОРКУ. Ходьба различными способами (по диагонали, противходом, налево, направо).<br>Коррекционная игра на равновесие.   | Научить: правильно выполнять основные движения в ходьбе различными способами.   |
| 10 | Легкая атлетика                                   | ОРКУ. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору). Ходьба с выпадами, с различным положением рук. Игра с элементами общеразвивающих упражнений. | Научить: правильно выполнять основные движения в ходьбе по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), ходьбу с выпадами, с различным положением рук. |
| 11 | Легкая атлетика                                   | ОРКУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Подвижная игра на развитие координации.                       | Научить: правильно выполнять ходьбу с остановками для выполнения заданий, ходьбу приставным шагом левым и правым боком.                                     |
| 12 | Легкая атлетика                                   | ОРКУ. Упражнения в ходьбе на формирование навыка правильной осанки. Малоподвижная игра на формирование правильной осанки.                                      | Научить: правильно выполнять основные движения в ходьбе с формированием навыка правильной осанки.   |
| 13 | Легкая атлетика                                   | ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Ходьба на месте под счет. Подвижная игра для развития пространственной ориентировке                                   | Научить: правильно выполнять ходьбу с различным положением рук, ходьбу на месте под счет, упражнения для развития пространственной ориентировки.            |
| 14 | Легкая атлетика                                   | ОРКУ. Ходьба противходом, ходьба змейкой по ориентирам. Повороты на месте направо, налево под счет. Коррекционная игра с мячами.                               | Научить: правильно выполнять ходьбу противходом, ходьбу змейкой по ориентирам, повороты на месте направо, налево под счет.                                  |

| №          | Тема занятий    | Основные виды деятельности  | Знания, умения, навыки   |
|------------|-----------------|---|--|
| 1          | 2               | 3   | 4  |
| 15         | Легкая атлетика | ОРКУ. Специальные беговые упражнения. Бег с чередованием с ходьбой. Игры с бегом и прыжками.                                | Научить: правильно выполнять специальные беговые упражнения и бег в чередовании с ходьбой    |
| 16         | Легкая атлетика | ОРКУ. Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см.). Игры с бегом.                         | Научить: правильно выполнять основные движения в беге, бег с преодолением малых препятствий. |
| 17 -<br>18 | Легкая атлетика | ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Медленный бег до 4 минут. Игра на быстроту.                            | Научить: правильно выполнить бег с элементами коррекционной направленности.                  |
| 19         | Легкая атлетика | ОРКУ. Прыжки с места. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Подвижная игра с прыжками.                    | Научить: правильно выполнять основные движения в прыжках.                                    |
| 20         | Легкая атлетика | ОРКУ. Прыжковые упражнения (прыжки на мягкое препятствие). Коррекционные игры на развитие координации                       | Научить: правильно выполнять основные движения в прыжках.                                    |
| 21         | Легкая атлетика | ОРКУ. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места. Коррекционные игры с мячами.                                   | Научить: правильно выполнять основные движения в прыжках.                                    |
| 22         | Легкая атлетика | ОРКУ. Прыжки с продвижением вперед по разметкам. Малоподвижные игры на формирование правильной осанки.                      | Научить: правильно выполнять основные движения в прыжках.                                    |
| 23         | Легкая атлетика | ОРКУ. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность. Игра с ловлей и метанием мячей" Попади в цель"  | Научить: правильно выполнять метание теннисного мяча в цель и на дальность.                  |
| 24         | Легкая атлетика | ОРКУ. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность. Игра с ловлей и метанием мячей" Попади в цель". | Научить: правильно выполнять метание теннисного мяча в цель и на дальность.                  |
| 25         | Легкая атлетика | ОРКУ. Броски набивного мяча различными способами, двумя руками. Подвижная игра с мячами.                                    | Научить: правильно выполнять броски набивного мяча различными способами, двумя руками.       |
| 26         | Легкая атлетика | ОРКУ. Толкание набивного мяча с места одной рукой. Подвижная игра с мячами.   | Научить: правильно выполнять толкание набивного мяча с места одной рукой.                    |
| 27         | Легкая атлетика | ОРКУ. броски набивного мяча различными способами, двумя руками. Подвижная игра с мячами                                     | Научить: правильно выполнять броски набивного мяча   |

| №       | Тема занятий   | Основные виды деятельности   | Знания, умения, навыки   |
|---------|--|--|--|
| 1       | 2  | 3  | 4  |
|         |  |  | различными способами, двумя руками   |
| 28      | Основы знаний  | Инструкции по технике безопасности. Названия инвентаря, снарядов, гимнастических элементов.  | Знать о правилах ТБ, названиях инвентаря, снарядов, гимнастических элементов.                                      |
| 29      | Оздоровительная и коррегирующая гимнастика             | Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | Научить: выполнять строевые команды, построение в колонну по одному, упражнения на формирование правильной осанки. |
| 30-31   | Оздоровительная и коррегирующая гимнастика             | Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | Научить: выполнять строевые команды, построение в колонну по одному, упражнения на формирование правильной осанки. |
| 32 - 33 | Оздоровительная и коррегирующая гимнастика             | Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Профилактика и коррекция плоскостопия (Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп).        | Научить: выполнять построение в шеренгу, упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия                       |
| 34      | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. | ОРКУ. Игры на внимание и развитие памяти «Аист ходит по болоту», «Запомни движение».   | Научить: развивать внимание и память, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр             |
| 35      | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. | ОРКУ. Игры на внимание и развитие памяти «Наблюдатель», «Ловкий».  | Научить: развивать внимание и память, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр             |
| 36      | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. | ОРКУ. Игры на ориентировку в пространстве «Кто быстрее», «Мяч в корзину».  | Научить: развивать ориентировку в пространстве, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.  |
| 37      | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. | ОРКУ. Игры на ориентировку в пространстве «Мяч по кругу», «Не урони мешочек».  | Научить: развивать ориентировку в пространстве, регулировать   |

| №  | Тема занятий   | Основные виды деятельности   | Знания, умения, навыки   |
|----|--|--|--|
| 1  | 2  | 3  | 4  |
|    |  |  | психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.   |
| 38 | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. | ОРКУ. Игры на зрительно-моторную функцию «Иди прямо», «Совушка».   | Научить: развивать зрительно-моторную функцию, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр            |
| 39 | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. | ОРКУ. Игры на зрительно-моторную функцию «Пальчики и палочки», «Стой прямо».                                       | Научить: развивать быстроту реакции и точность движений, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр  |
| 40 | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. | ОРКУ. Игры на развитие быстроты реакции и точности движений «Метание мячей в цель», «В гости к пальчику большому». | Научить: развивать быстроту реакции и точность движений, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр. |
| 41 | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. | ОРКУ. Игры на развитие быстроты реакции и точности движений «Салки с мячом», «Заячий прыжок».                      | Научить: развивать быстроту реакции и точность движений, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр. |
| 42 | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. | ОРКУ. Игры на развитие зрительно-моторной координации «Мишка идет по тропинке», «Медведи во бору».                 | Научить: развивать зрительно-моторную координацию, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр        |
| 43 | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. | ОРКУ. Игры на развитие зрительно-моторной координации «Догони меня», «Самолеты».                                   | Научить: развивать зрительно-моторную координацию, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.       |
| 44 | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. | ОРКУ. Игры с бегом и прыжками «Мячик кверху», «Пятнашки».  | Научить: регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.   |
| 45 | Коррекционные  | ОРКУ. Игры с бегом и прыжками  | Научить: регулировать  |

| №       | Тема занятий   | Основные виды деятельности  | Знания, умения, навыки  |
|---------|--|---|---|
| 1       | 2  | 3   | 4   |
|         | подвижные игры, элементы спортивных игр.                           | «Удочка», «С кочки на кочку».   | психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.  |
| 46      | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.             | ОРКУ. Игра на развитие коррекции осанки «Мы солдаты». Эстафеты.   | Научить: сохранять правильную осанку  |
| 47 - 48 | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.             | ОРКУ. Игра на развитие коррекции осанки «Тише едешь дальше будешь». Эстафеты.   | Научить: сохранять правильную осанку.   |
| 49      | Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни | Инструктаж по ТБ. Знание правил предупреждения травматизма в процессе АФК.  | Знать о правилах ТБ, правилах предупреждения травматизма в процессе АФК.  |
| 50      | Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни | Понятия о ходьбе и передвижения на лыжах и санках. Одежда и обувь лыжника.  | Знать о ходьбе и передвижениях на лыжах и санках, одежде и обуви лыжника.   |
| 51      | Оздоровительная и корригирующая гимнастика                         | Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.   | Научить: выполнять построение в колонну по одному, упражнения на формирование правильной осанки.  |
| 52      | Оздоровительная и корригирующая гимнастика                         | Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса в положении стоя, сидя, лежа (без предметов и с предметами).   | Научить: выполнять построение в колонну по одному, упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса в положении стоя, сидя, лежа.                                 |
| 53      | Оздоровительная и корригирующая гимнастика                         | Построение в колонну по одному. ОРКУ. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом).  | Научить: выполнять построение в колонну по одному, с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом.   |
| 54      | Оздоровительная и корригирующая гимнастика                         | Построения и перестроения по ориентирам. ОРКУ. Ходьба по линии, нарисованной на полу, по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами правым, левым боком, стойка на одной ноге, другая согнута в колене | Научить: выполнять построение и перестроения по ориентирам, упражнения в ходьбе по линии, нарисованной на полу, по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами. |
| 55      | Оздоровительная и  | Построения и перестроения по  | Научить: выполнять  |

| №       | Тема занятий              | Основные виды деятельности   | Знания, умения, навыки  |
|---------|---------------------------|--|---|
| 1       | 2                         | 3  | 4   |
|         | корректирующая гимнастика | ориентирам. ОРКУ. Профилактика и коррекция плоскостопия (Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп).                                     | построение и перестроения по ориентирам, упражнения на развитие и укрепление мышц стоп. |
| 56 - 57 | Кроссовая подготовка      | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Пятнашки".        | Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом.  |
| 58 - 60 | Кроссовая подготовка      | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Третий лишний".   | Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом.  |
| 61- 63  | Кроссовая подготовка      | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Октябрятя".       | Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом   |
| 64 - 65 | Кроссовая подготовка      | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Гуси лебеди".     | Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом.  |
| 66      | Кроссовая подготовка      | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Пройти бесшумно". | Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом.  |
| 67 - 70 | Кроссовая подготовка      | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Не ошибись".      | Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом.  |
| 71      | Кроссовая подготовка      | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Космонавты".      | Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом.  |
| 72      | Кроссовая подготовка      | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Совушка"          | Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом.  |
| 73      | Кроссовая подготовка      | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра                    | Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом.  |

| №          | Тема занятий   | Основные виды деятельности   | Знания, умения, навыки  |
|------------|--|--|---|
| 1          | 2  | 3  | 4   |
|            |  | "Космонавты".  |   |
| 74         | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.             | Инструктаж по ТБ. ОРКУ. Игры «К своим флажкам», «Метко в цель». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.                     | Научить: развивать внимание и память, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр. |
| 75         | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.             | ОРКУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.                                      | Научить: развивать внимание, память, быстроту реакции, точность движений.                               |
| 76         | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.             | ОРКУ. Игра «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | Научить: развивать внимание, память, быстроту реакции, точность движений.                               |
| 77         | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.             | ОРКУ. Игра «Капитаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | Научить: развивать внимание, память, быстроту реакции, точность движений.                               |
| 78         | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.             | ОРКУ. Игры на внимание «Наблюдатель», «Смекалистый». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                | Научить: развивать внимание, память, быстроту реакции, точность движений                                |
| 79         | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.             | ОРКУ. Игры на формирование правильной осанки «Тише едешь дальше будешь», «Горелки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Научить: развивать внимание и память, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр. |
| 80         | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.             | ОРКУ. Игра развитие точности движений «Мяч в корзину». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                              | Научить: развивать внимание, память, быстроту реакции, точность движений.                               |
| 81         | Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни | Техника безопасности на открытой площадке.   | Знать о правилах техники безопасности на открытой площадке.   |
| 82 -<br>83 | Лёгкая атлетика  | ОРКУ. Прыжковые упражнения на одной ноге по ориентирам. Игра "Попрыгунчики- воробушки".  | Научить: правильно выполнять прыжковые упражнения на одной ноге по ориентирам.                          |
| 84         | Лёгкая атлетика  | ОРКУ в движении. Прыжковые упражнения в движении по ориентирам. Игра "Прыжки по полоскам".   | Научить: правильно выполнять прыжковые упражнения на одной ноге по ориентирам.                          |
| 85 -<br>86 | Лёгкая атлетика  | ОРКУ в движении. Прыжковые упражнения в движении по  | Научить: правильно выполнять прыжковые  |

| №          | Тема занятий                                      | Основные виды деятельности   | Знания, умения, навыки  |
|------------|---|--|---|
| 1          | 2   | 3  | 4   |
|            |   | ориентирам. Игра "Прыжки по полоскам".   | упражнения на одной ноге по ориентирам.   |
| 87         | Лёгкая атлетика                                   | ОРКУ на развитие координации. Равномерный бег с чередованием ходьбой, (бег 50м, ходьба 100м). Игра "День и ночь".  | Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом, упражнения на координацию.   |
| 88         | Лёгкая атлетика                                   | ОРКУ. Бег на дистанцию 30 м. Развитие скоростных качеств. Игра "Морская".  | Научить: правильно выполнять основные движения в беге на короткие дистанции.  |
| 89 -<br>90 | Лёгкая атлетика                                   | ОРКУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Эстафета.  | Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом.  |
| 91         | Лёгкая атлетика                                   | ОРКУ. Прыжки на двух ногах на месте и продвижением вперед. Игра "Пальчики и палочки".  | Научить: выполнять упражнения в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед.   |
| 92         | Лёгкая атлетика                                   | ОРКУ. Прыжки на двух ногах на месте и продвижением вперед. Игра "Заячий прыжок".   | Научить: выполнять упражнения в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед.   |
| 93 -<br>94 | Лёгкая атлетика                                   | ОРКУ. Метание малого мяча на дальность. Игра "Кто дальше бросит".  | Научить: правильно выполнять метание малого мяча на дальность.  |
| 95         | Лёгкая атлетика                                   | ОРКУ. Контрольный тест: Метание малого мяча в цель. Игра "Попади в цель".  | Научить: правильно выполнять основные движения в метании; контрольный тест метать мяч в цель.                                   |
| 96         | Оздоровительная и<br>корректирующая<br>гимнастика | Инструктаж по ТБ. ОРУ на развитие гибкости. Построение в колонну по одному. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей. Игра "Пройти бесшумно". | Научить: выполнять построение в колонну по одному, перекаты в группировке, упражнения на развитие координационных способностей. |
| 97         | Оздоровительная и<br>корректирующая<br>гимнастика | ОРКУ в движении. Построение в круг. Построение в шеренгу. Игра "Совушка".  | Научить: выполнять построение в круг, в шеренгу.  |
| 98         | Оздоровительная и<br>корректирующая<br>гимнастика | ОРКУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра "Не ошибись".   | Научить: выполнять упражнения обручами, ходьбу по гимнастической скамейке и с перешагиванием через мячи.                        |

| №       | Тема занятий   | Основные виды деятельности   | Знания, умения, навыки   |
|---------|--|--|--|
| 1       | 2  | 3  | 4  |
| 99      | Оздоровительная и<br>корректирующая<br>гимнастика      | ОРКУ. Ходьба по ориентирам с предметами и без предметов. Игра "Морская".                         | Научить: выполнять ходьбу по ориентирам с предметами и без предметов   |
| 100     | Оздоровительная и<br>корректирующая<br>гимнастика      | ОРКУ. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке. | Научить: выполнять лазание по гимнастической стенке, подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке               |
| 101-102 | Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. | ОРКУ. Игры «Класс смирно», «Октябрята». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.       | Научить: развивать быстроту реакции и точность движений, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр. |

### 7 класс

| №   | Тема занятий  | Основные виды деятельности  | Знания, умения, навыки   |
|-----|---|---|--|
| 1   | 2   | 3   | 4  |
| 1   | Правила поведения в спортивном зале и на занятиях АФК. Изучение правил безопасности при проведении спортивных игр | Вводный урок. Инструкции по технике безопасности. Формирование гигиенических знаний о требованиях к одежде на занятиях, правила личной гигиены. | Дать представление форме и физических свойствах своего телосложения. Упражнять в ходьбе и беге |
| 2-4 | Дыхательные упражнения. Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лёжа                                      | Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок      | Упражнения на релаксацию. Учить детей расслабляться  |
| 5-7 | Основные положения и движения головы, выполняемые на месте.   | Упражнения на развитие пассивной и активной   | Учить ребенка о необходимости правильно зачерпывать воду из колодца и донести ее до дома (в    |

| №       | Тема занятий  | Основные виды деятельности  | Знания, умения, навыки  |
|---------|---|---|---|
| 1       | 2   | 3   | 4   |
|         |   | гибкости позвоночника и подвижности в суставах.   | своим исправлением и корректированием правильной осанки (воображении)   |
| 8-10    | Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы). | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. | Профилактика имеющегося дефекта осанки. Укрепление гипотоничных мышц спины.                                       |
| 11 - 13 | Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик»).                        | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки   | Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Научиться ходить с карандашом в течении 20-30 сек.           |
| 14-16   | Упражнения на общую и мелкую моторику: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру).     | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. | Научить детей правильному прокатыванию мяча по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров. |

| №       | Тема занятий  | Основные виды деятельности  | Знания, умения, навыки   |
|---------|---|---|--|
| 1       | 2   | 3   | 4  |
| 17 - 20 | Упражнения на общую и мелкую моторику: со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену).                             | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса   | Учить детей правильному броску в цель, при правильной осанке. Научить детей правильно толкать мяч ладонями и ступнями        |
| 21 - 22 | Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами.                                | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса   | Научить ходить пружинящим (гусиным) шагом. Учиться ходить по наклонной доске. Укреплять мышечно – связочный аппарат.         |
| 23- 25  | Упражнения на развитие точности и координации движений: бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса   | Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учиться ходить по гимнастической палке вдоль и поперек |
| 26- 27  | Двигательные умения и навыки. Построения и перестроения. Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя.  | Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах. Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в | Укреплять мышцы ног и спины, соблюдать правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие.                             |

| №       | Тема занятий   | Основные виды деятельности  | Знания, умения, навыки   |
|---------|--|---|--|
| 1       | 2  | 3   | 4  |
|         |  | равновесии.   |  |
| 28      | Построения и перестроения: Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», с помощью учителя | Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах. Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. | Укреплять мышцы ног и спины, соблюдать правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие                    |
| 29 - 30 | Ходьба и бег: Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба на пятках, на носках.   | Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах. Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. | Учить правильно держать корпус при ходьбе и беге. Учить правильно, выполнять упражнения с гимнастическими палками. |
| 31 - 33 | Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами вокруг себя. Прыжки на   | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные   | Совершенствование прыжкам через скамейку, упражнять в сохранении равновесия.                                       |

| №     | Тема занятий   | Основные виды деятельности   | Знания, умения, навыки   |
|-------|--|--|--|
| 1     | 2  | 3  | 4  |
|       | одной ногой с продвижением вперед.   | амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей.  |  |
| 34-35 | Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в глубину с высоты 50 см с поворотом на 45 градусов  | Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах. Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии | Совершенствование прыжкам через скамейку, упражнять в сохранении равновесия. |
| 36-38 | Броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо». | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные  | Учить детей правильному броску в цель, при правильной осанке.                |

| №     | Тема занятий  | Основные виды деятельности  | Знания, умения, навыки  |
|-------|---|---|---|
| 1     | 2   | 3   | 4   |
|       |   | упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей.   |   |
| 39-40 | Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей. | Учить ребенка о необходимости правильно собрать все игровые мячи с исправлением и корректированием правильной осанки. |
| 41-42 | Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с предметом: флажок, мяч, гимнастическая палка.                                   | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.  | Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.   |
| 43-45 | Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной гимнастической  | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса   | Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию).           |

| №     | Тема занятий   | Основные виды деятельности   | Знания, умения, навыки  |
|-------|--|--|---|
| 1     | 2  | 3  | 4   |
|       | скамейке с переходом на гимнастическую стенку  |  |   |
| 46-47 | Элементы художественной гимнастики: упражнения с мячом – удержание мяча на двух руках перед собой на ладонях; передача мяча из одной руки в другую перед собой.                        | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. | Игровые упражнения малой подвижности на укрепление мышц ног и спины, соблюдая правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие  |
| 48-49 | Упражнения с малым обручем – хват обруча двумя руками снизу и сверху; поднимание обруча вперед-вверх   | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.   | Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости.                                  |
| 50-51 | Упражнения с малым обручем — раскачивание обруча на двух руках в лицевой плоскости; вхождение в обруч в лицевой плоскости; перекаты обруча из одной руки в другую в лицевой плоскости. | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. | Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке.   |
| 52-53 | Подвижные игры и элементы спортивных игр. Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили».   | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. | Игровые упражнения малой подвижности на укрепление мышц ног и спины, соблюдая правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие. |

| №     | Тема занятий  | Основные виды деятельности   | Знания, умения, навыки   |
|-------|---|--|--|
| 1     | 2   | 3  | 4  |
| 54-55 | Коррекционно-развивающие игры: «Собери урожай».                                   | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса  | Игровые упражнения малой подвижности на укрепление мышц ног и спины, соблюдая правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие.  |
| 56-57 | Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору».                      | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами.    | Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости. Овладеть навыком медленного бега. |
| 58-59 | Игры с бегом и прыжками «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши». | Ходьба, бег в сочетании с ходьбой, бег, подвижные игры общего характера, длительное выполнение различных комплексов упражнений с вовлечением в работу большой мышечной массы.                  | Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости. Овладеть навыком медленного бега  |
| 60-61 | Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит»            | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для | Научить детей в правильном раскатывании резинового мяча на месте и в движении.   |

| №     | Тема занятий                                  | Основные виды деятельности  | Знания, умения, навыки  |
|-------|---|---|---|
| 1     | 2   | 3   | 4   |
|       |   | развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей.  |   |
| 62-63 | Игры с мячом: «Мяч по кругу», «Не урони мяч». | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей. Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах. | Научить детей в правильном раскатывании волейбольного мяча на месте и в движении. |

| №     | Тема занятий   | Основные виды деятельности  | Знания, умения, навыки  |
|-------|--|---|---|
| 1     | 2  | 3   | 4   |
| 64-68 | Хоккей на полу: способ держания клюшки. Стойка хоккеиста и перемещения в стойке. | <p>Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей.</p> <p>Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.</p> <p>Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.</p> <p>Ходьба, бег в сочетании с ходьбой, бег, подвижные игры общего характера, длительное</p> | <p>Воспитывать у детей самосознание и чувство товарищества.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений</p> |

| №     | Тема занятий  | Основные виды деятельности  | Знания, умения, навыки  |
|-------|---|---|---|
| 1     | 2   | 3   | 4   |
|       |   | выполнение различных комплексов упражнений с вовлечением в работу большой мышечной массы  |   |
| 69-70 | Владение клюшкой: прием, остановка и передача шайбы на месте. Ведение шайбы по прямой   | Ходьба, бег в сочетании с ходьбой, бег, подвижные игры общего характера, длительное выполнение различных комплексов упражнений с вовлечением в работу большой мышечной массы. | Воспитывать у детей самосознание и чувство товарищества. Совершенствование общеразвивающих упражнений |
| 71-72 | Полное углубленное дыхание с различными движениями рук на месте. Дыхание по подражанию. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос | Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок                                    | Обучать детей дыхательным упражнениям.  |

| №       | Тема занятий  | Основные виды деятельности  | Знания, умения, навыки  |
|---------|---|---|---|
| 1       | 2   | 3   | 4   |
| 73      | Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов  | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. | Упражнения на релаксацию. Учить детей расслабляться.  |
| 76-77   | Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц».  | Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах  | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями предметов.                |
| 78-79   | Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».  | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.  | Обучать детей сохранять равновесие при кружении, упражнять в подбрасывании мяча.                        |
| 80-81   | Упражнения для развития точности и координации движений: несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. | Профилактика имеющегося дефекта осанки. Укрепление гипотоничных мышц спины.                             |
| 82 - 84 | Профилактика плоскостопия: катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем круге  | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища,   | Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Научиться ходить с карандашом в течении 20-30 сек. |

| №     | Тема занятий   | Основные виды деятельности   | Знания, умения, навыки   |
|-------|--|--|--|
| 1     | 2  | 3  | 4  |
|       |  | упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.   |  |
| 85-86 | Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу.   | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. |
| 87-88 | Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руке. | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.   | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по меньшей опоре, закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку. |
| 89-90 | Подлезание под препятствием с предметом в руках. Перелезание через препятствия высотой до 1 метра.                   | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.   | Совершенствовать ОКРУ: ползанию по – пластунски, в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер.                 |
| 91-92 | Лазание, перелезание, подлезание: лазание по гимнастической стенке вверх-вниз ранее изученными способами.            | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. | Совершенствовать ОКРУ: ползанию по – пластунски, в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер.                 |
| 93-95 | Подвижные игры: «Мяч по кругу», «Догоняй мяч».   | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные,  | Учить детей правильному броску в цель, при правильной осанке. Научить детей правильно толкать мяч ладонями и ступнями.         |

| №         | Тема занятий  | Основные виды деятельности  | Знания, умения, навыки  |
|-----------|---|---|---|
| 1         | 2   | 3   | 4   |
|           |   | динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.   |   |
| 96-97     | Подвижные игры: эстафеты с передачей предметов сидя и стоя.                     | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей. | Учить детей правильному броску в цель, при правильной осанке. Научить детей правильно толкать мяч ладонями и ступнями.                                  |
| 98-99     | Пионербол: Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.   | Знать технику ловли и передачи мяча в движении. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. |
| 100 - 102 | Пионербол. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).                              | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.   | Знать технику ловли и передачи мяча в движении. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. |

### 8 класс

| № | Тема занятий | Основные виды деятельности | Знания, умения, навыки |
|---|--------------|----------------------------|------------------------|
|---|--------------|----------------------------|------------------------|

| 1   | 2  | 3   | 4   |
|-----|--|---|---|
| 1   | Самоконтроль и меры предупреждения травматизма на уроках АФК.  | Вводный урок. Инструкции по техники безопасности. Формирование гигиенических знаний о требованиях к одежде на занятиях, правила личной гигиены.   | Дать представление форме и физических свойствах своего телосложения. Упражнять в ходьбе и беге. |
| 2-3 | Упражнения на дыхание: выполнение быстрого, короткого вдоха и выдоха в сочетании с движениями; тренировка дыхания в ходьбе с преобладанием выдоха над вдохом. Глубокое дыхание с движениями рук. | Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.   | Упражнения на релаксацию. Учить детей расслабляться.  |
| 4   | Упражнения на дыхание: тренировка дыхания в различных исходных положениях в движении с преобладанием выдоха над вдохом.  | Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок. Упражнения для укрепления мышц, спины, брюшного пресса. | Упражнения на релаксацию. Учить детей расслабляться.  |
| 5   | Упражнения на осанку: упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кораблик», «Качели», «Ящерица».  | Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок. Упражнения для укрепления мышц, спины, брюшного пресса. | Обучать детей дыхательным упражнениям.  |
| 6   | Теория. Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки.   |   | Дать представление форме и физических свойствах своего телосложения. Упражнять в ходьбе и беге. |
| 7-8 | Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Носорог», «Кошечка».   | Упражнения для укрепления мышц, спины, брюшного пресса.   | Профилактика имеющегося дефекта осанки. Укрепление гипотоничных мышц спины.                     |

| №     | Тема занятий  | Основные виды деятельности  | Знания, умения, навыки  |
|-------|---|---|---|
| 1     | 2   | 3   | 4   |
| 9-10  | Упражнения на осанку: упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Кобра», «Качели», «Рыбка». Упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Веточка», «Носорог», «Кошечка». | Упражнения для укрепления мышц, спины, брюшного пресса  | Профилактика имеющегося дефекта осанки. Укрепление гипотоничных мышц спины. |
| 11    | Упражнения в расслаблении мышц: Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения бега, ходьбы. Расслабление, лежа на спине  | Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.   | Упражнения на релаксацию. Учить детей расслабляться.                        |
| 12-1  | Профилактика  | Упражнения для формирования   | Профилактика  |
| 13    | плоскостопия: Упражнения сидя: «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок», катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.  | способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. | имеющегося дефекта осанки. Укрепление гипотоничных мышц спины.              |
| 14    | Профилактика плоскостопия. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Кружение стопами одновременно в правую и левую стороны.  | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.  | Профилактика имеющегося дефекта осанки. Укрепление гипотоничных мышц спины. |
| 15-16 | Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.  | Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок.                                   | Обучать детей дыхательным упражнениям.                                      |
| 17-19 | Ходьба и бег: ходьба со сменой направления за учителем. Чередование ходьбы и бега. Сочетание ходьбы и бега в разном   | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные,   | Укреплять мышцы ног и спины, соблюдать правильную осанку. Развивать умения  |

| №     | Тема занятий  | Основные виды деятельности   | Знания, умения, навыки   |
|-------|---|--|--|
| 1     | 2   | 3  | 4  |
|       | темпе.  | динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.  | сохранять равновесие.  |
| 20-21 | Ходьба и бег: начало ходьбы и бега, остановки по инструкции учителя. Смена направления в ходьбе и беге по конкретным ориентирам                         | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища. | Развивать внимание и координацию движений. совершенствовать навыки бега. |
| 22-23 | Регулирование дыхания при переноске груза во время бега.  | Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок.   | Упражнения на релаксацию. Учить детей расслабляться.                     |
| 24-26 | Начало бега из различных исходных положений (упор присев, упор стоя на одном, на двух коленях). Бег в колонне по одному в равномерном темпе до 2 минут. | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища  | Развивать внимание и координацию движений. совершенствовать навыки бега. |
| 27-28 | Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Бег в колонне по одному в равномерном темпе.  | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища  | Развивать внимание и координацию движений. совершенствовать навыки бега. |
| 29-   | Общеразвивающие упражнения  | Упражнения для   | Упражнения на  |

| №     | Тема занятий  | Основные виды деятельности   | Знания, умения, навыки  |
|-------|---|--|---|
| 1     | 2   | 3  | 4   |
| 30    | без предметов на месте и в движении.  | формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии. | релаксацию. Учить детей расслабляться.  |
| 31-33 | Упражнения для развития точности и координации движений: поочередные разнонаправленные движения рук и ног.  | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища.           | Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.                               |
| 34-35 | Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу с поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке вверх, вниз с помощью.  | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.                                       | Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.                               |
| 36-37 | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола наклоном и в приседе (кегли, малые мячи, гимнастические палки и т.д.). Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.   | Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию). |
| 38-39 | Опускание на одно колено без помощи рук на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке, повороты на гимнастической скамейке.                         | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.                                       | Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию). |

| №     | Тема занятий   | Основные виды деятельности   | Знания, умения, навыки  |
|-------|--|--|---|
| 1     | 2  | 3  | 4   |
| 40-41 | Равновесие: «Ласточка» на полу самостоятельно. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мячей.  | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. | Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию). |
| 42-43 | Бег «Змейкой» на полу по ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.  | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями предметов.                    |
| 44-46 | Лазание, перелезание, подлезание: лазание по гимнастической стенке вверх-вниз с изменением способа лазания по инструкции учителя; ходьба и лазание по наклонной гимнастической скамейке различными способами.  | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. | Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию). |
| 47-48 | Лазание, перелезание, подлезание: лазание по гимнастической стенке вверх-вниз со страховкой; лазание по наклонной гимнастической скамейке (с опорой на руки и стопы) с переходом на гимнастическую стенку, движение по гимнастической стенке приставным шагом вправо, влево. | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. | Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка на равновесие и координацию). |
| 49-50 | Вис на руках на гимнастической стенке до 3 секунд. Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии  | Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.   | Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости.      |
| 51-52 | Элементы художественной гимнастики: упражнения с мячом – броски и ловля мяча ранее   | Упражнения для развития координации движения   | Учить детей при использовании музыкально –  |

| №     | Тема занятий  | Основные виды деятельности   | Знания, умения, навыки  |
|-------|---|--|---|
| 1     | 2   | 3  | 4   |
|       | изученными способами; передача мяча из рук в руки за спиной; поочередные отбивы мяча об пол и ловля на одну руку; перекаты мяча по рукам  |  | ритмических композиций.   |
| 53-55 | Упражнения с мячом – передача мяча из одной руки в другую над головой; броски мяча двумя и ловля двумя на тыльную сторону ладони; отбивы мяча об пол различными частями тела.                                   | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. | Игровые упражнения малой подвижности на укрепление мышц ног и спины, соблюдая правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие. |
| 56-57 | Упражнения с обручем – броски и ловля обруча двумя руками в лицевой плоскости; перекаты из одной руки в другую в лицевой плоскости и в парах различными способами.  | Упражнения для развития координации движения   | Учить детей при использовании – ритмических композиций  |
| 58-60 | Упражнения с обручем – подбрасывание и ловля обруча двумя руками в лицевой плоскости; прыжки через вращающийся обруч; вращение обруча на руке в боковой плоскости с помощью; вращение обруча на полу: вертушка. | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. | Игровые упражнения малой подвижности на укрепление мышц ног и спины, соблюдая правильную осанку. Развивать умения сохранять равновесие. |
| 61-62 | Подвижные игры: «Пустое место», «Что изменилось?», «Люди, звери, птицы».  | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. | Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости                                   |
| 63-64 | Подвижные игры: «Снайперы», «Охотники и утки».  | Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки. | Воспитывать у детей сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости.                                  |
| 65-   | Подвижные игры: «Вызов  | Упражнения для   | Воспитывать у детей   |

| №     | Тема занятий   | Основные виды деятельности  | Знания, умения, навыки  |
|-------|--|---|---|
| 1     | 2  | 3   | 4   |
| 66    | номеров», «Третий лишний», «Снайперы», «Охотники и утки»   | укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.   | сознательное отношение к правильной осанке. Тренировка общей силовой выносливости.  |
| 66-67 | Пионербол: Разучивание и совершенствование тестов: Тест №1 – подача мяча (выполнение пяти подач подряд).                           | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр  | Знать технику ловли и передачи мяча в движении. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. |
| 68-69 | Тест №2 – прием подач (с пяти подач принять три).  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр  | Знать технику ловли и передачи мяча в движении. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. |
| 70-71 | Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками и одной рукой (подбор способа бросания мяча). Боковая подача мяча. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр  | Воспитывать упорство в достижении цели.   |
| 72-73 | Баскетбол: разучивание и совершенствование тестов: Тест № 1 – передача (передача мяча в стену и ловля его за одну минуту).         | Отрабатывать технику передачи и ловли баскетбольного мяча: а) передача мяча на месте, одна нога стоит впереди; б) передача мяча после удара об пол и ловля. | Знать технику передачи баскетбольного мяча. Уметь полученные знания реализовывать на практике.  |
| 74-75 | Баскетбол: передача и ловля мяча двумя руками от груди и двумя руками сверху на месте в парах.                                     | Отрабатывать технику передачи и ловли баскетбольного мяча: а) передача мяча на месте, одна нога стоит впереди; б) передача мяча после удара об пол и ловля. | Знать технику передачи баскетбольного мяча. Уметь полученные знания реализовывать на практике.  |
| 76-77 | Тест № 2 – ведение (ведение мяча с изменением направления между фишками – количество фишек за минуту).                             | Ведение на месте, мягко, но упруго нажимая на мяч кончиками пальцев. Ведение баскетбольного   | Знать технику ведения баскетбольного мяча. Уметь полученные знания реализовывать  |

| №     | Тема занятий   | Основные виды деятельности   | Знания, умения, навыки   |
|-------|--|--|--|
| 1     | 2  | 3  | 4  |
|       |  | мяча в движении, с изменением направления  | на практике.   |
| 78-79 | Тест № 3 – броски (броски мяча двумя руками от груди из-под кольца с места   | Отрабатывать технику броска баскетбольного мяча двумя руками от груди.   | Знать технику выполнения бросков баскетбольного мяча. Уметь полученные знания реализовывать на практике. |
| 80-81 | Лёгкая атлетика. Ходьба и бег: ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий: присесть, повернуться, выполнить упражнение. | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища. | Тренировка общей выносливости. Овладеть навыком медленного бега  |
| 82-83 | Бег в колонне по одному в равномерном темпе. Челночный бег 3 X 10 метров.  | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища. | Тренировка общей выносливости. Овладеть навыком медленного бега.   |
| 84-86 | Прыжки в длину с места толчком двух ног в обозначенное место.  | Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища. | Совершенствование прыжков, упражнять в сохранении равновесия.  |
| 87-89 | Прыжки в длину с разбега (место толчка не обозначено).   | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с                                 | Совершенствование прыжков через скамейку, упражнять в сохранении равновесия.                             |

| №              | Тема занятий   | Основные виды деятельности  | Знания, умения, навыки   |
|----------------|--|---|--|
| 1              | 2  | 3   | 4  |
|                |  | собственным весом для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей.  |  |
| 90<br>-<br>94  | Прыжки со скакалкой. Прыжки в высоту способом «согнув ноги».   | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей                          | Совершенствование прыжков через скамейку, упражнять в сохранении равновесия. |
| 95<br>-<br>97  | Прыжки в глубину с высоты 50 – 60 см. Прыжки в высоту способом «согнув ноги».  | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей                          | Совершенствование прыжков через скамейку, упражнять в сохранении равновесия. |
| 98<br>-<br>100 | Метание мяча: метание малого мяча с места на дальность способом «из-за головы через плечо». Метание малого мяча в цель с шага. | Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей. | Совершенствование навыков метания мяча                                       |
| 101<br>-       | Роль АФК в подготовке школьника к жизни и труду.   |   | Знать значение упражнений АФК для  |

| №   | Тема занятий | Основные виды деятельности | Знания, умения, навыки    |
|-----|--------------|----------------------------|---------------------------|
| 1   | 2            | 3                          | 4                         |
| 102 |              |                            | адаптации к жизни и труду |

#### 4. Методическое сопровождение программы

Организация деятельности по адаптивной физкультуре с детьми инвалидами и детьми с отклонениями в состоянии здоровья требует соблюдения следующих принципов работы:

1. создание мотивации. Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Необходимо создавать ситуации, при которых ребёнок может проявить активность – ставить проблему и вынуждать подростка находить решение этой проблемы, и т.д. Формирование интереса, мотивации возможно при правильной организации занятий: правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств. Если упражнения очень сложные, то обучающийся отказывается работать, если слишком лёгкие - ему не интересно;
2. согласованность активной работы и отдыха. Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения, надо чуть-чуть «не дотренироваться», чтобы не погасить желания действовать;
3. непрерывность процесса. Занятия не могут проводиться курсами. Они должны быть регулярными, систематическими, адекватными, практически постоянными и в учреждении, и дома;
4. необходимость поощрения. Ребята с отклонениями в состоянии здоровья, как и все дети нуждаются в поощрении, и если на занятии сегодня подросток был более активным, изобретательным, что-то сделал лучше, то это надо отметить, похвалить его, в конце занятия подвести итог, но не в коем случае нельзя сравнивать успехи обучающихся;
5. социальная направленность занятий. Работать над социально значимыми двигательными актами (протянуть руку, взять предмет, переложить его), но также работать над отдельными движениями (сгибание или разгибание в локтевом суставе);
6. необходимость активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии активизировать наибольшее число пострадавших анализаторов (двигательные, кинестетические, речевые, зрительные, слуховые);
7. сотрудничество с родителями. Обязательно сотрудничать с родителями, чтобы и дома продолжалось адекватное воздействие. Использовать лечебную силу движений в простом и разнообразном домашнем труде - почистить зубы, застелить постель, помыть посуду, подмести пол. Не отбивать желание у детей что-либо делать самим, поощрять их к этому, ни в коем случае не делать за детей то, что они могут сами;

8. воспитательная работа. Необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Большую роль играет семья, в которой ребёнок проводит основную часть времени, подход и отношение родителей к решению проблем ребёнка. Родители должны создать условия для формирования максимальной самостоятельности и двигательной активности ребёнка, возможности его всестороннего развития. Семье нельзя замыкаться в себе, избегать контактов, широкого общения. Это вредно и для ребёнка и для родителей.

Адаптированная физическая культура является одним из основных компонентов лечебно - восстановительной работы. Она направлена на мобилизацию всех двигательных возможностей для восстановления функции поражённых мышц, для коррекции дефектов моторики с целью оптимального формирования основных статических функций: прямохождения, ходьбы, манипулятивной деятельности рук. Являясь методом активной терапии АФК выполняет терапевтические и педагогические задачи и представляет собой ведущее звено в коррекционно-восстановительной работе. Основным средством АФК являются различные движения в виде дозированных физических упражнений, проводимых под руководством и с помощью педагога. Педагог должен иметь чёткие знания по вопросам динамической анатомии, средств и методик АФК, хорошо ориентироваться в особенностях моторики и психики, интересов и наклонностей детей. Особое внимание нужно уделять выработке движений пальцев рук, кисти. Движения конечностями, головой, туловищем должны постепенно усложняться, выполняться в разных исходных положениях, со спортивным инвентарём и без него.

Общими и обязательными принципами для всех методик АФК являются:

- регулярность, систематичность и непрерывность применения АФК;
- строгая индивидуализация упражнений АФК в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребенка, его психическим развитием;
- постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки.

Больные с нарушением опорно-двигательного аппарата могут развивать мышечную силу посредством выполнения упражнений с постепенно увеличивающейся интенсивностью. Если не проводить таких тренировок, то потенциальные двигательные возможности останутся нереализованными. Е.И. Левандо, отстаивая позиции функциональной тренировки всех систем организма, указывает на то, что «основными недостатками лечебной гимнастики при церебральном параличе являются недооценка принципа общей тренировки и сведение всей гимнастики только к специальной».

Специальная физкультура путем использования ограниченных упражнений для больных с нарушением опорно-двигательного аппарата, которые не могут освоить основные функциональные движения, должна обеспечить возможность наибольшего развития их физической силы.

Занятия физкультурой и спортом у детей - инвалидов и детей с отклонениями в состоянии здоровья должны стать составной частью их досуга.

Индивидуальные занятия направлены в основном на нормализацию координации движений, равновесия, мышечной силы. Очень важно выработать у ребёнка психологическую уверенность в собственной полноценности и создать правильную учебно-трудовую ориентацию. И тут чрезвычайно велика роль родителей.

Групповые занятия имеют целью не только нормализацию двигательной деятельности, но и ускорение социальной реабилитации детей, поддержание уверенности в том, что они являются полезными членами общества.

В конце занятий проводится подведение итогов, что вырабатывает у детей ответственное отношение к выполнению заданий.

Формы занятий адаптивной физической культурой. Оптимальное возрастное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем и органов ребёнка осуществляется благодаря набору разнообразных занятий с ним.

*Гимнастические* упражнения позволяют точно дозировать нагрузку на различные сегменты тела, они в первую очередь развивают мышечную силу, подвижность в суставах, координацию движений. *Гимнастические* упражнения выполняются без предметов и с различными предметами (с гимнастической палкой, обручем, мячом), с дополнительным грузом. В самостоятельный раздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода и подвижности стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата важно использование упражнений с помощью которых можно развивать гибкость, координацию движений, правильную осанку, мышечно-суставный аппарат. Специальные упражнения для ног сначала изучают сидя, затем у опоры стоя и лишь некоторые дети по мере их возможностей и освоения движений выполняют их без опоры стоя.

Адаптация детей требует учёта всех особенностей ребёнка. Работать с ним необходимо в соответствии с имеющимися нарушениями и одновременно по всем направлениям. Чем раньше начаты адекватные регулярные занятия, тем лучше результат. Создаётся единая сеть лечебного воздействия и среды, где всё направлено на стимулирование активности и усиленной самостоятельности и в двигательной и в психологической сферах.

Учащиеся получают возможность участвовать в локальных, районных и городских соревнованиях наравне со сверстниками. Это дает возможность повысить самооценку, уверенность в себе и дать стимул к общению. Необходимо расширять сферу интересов детей с нарушением опорно-двигательного аппарата: проводить адаптивные спортивные игры. Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата нуждаются в адаптивной физкультуре и делают большие успехи при регулярном и правильном применении комплексного лечения.

## **5 Материально-техническое обеспечение**

***Спортивные сооружения, используемые для тренировочного процесса по программе:***

- спортзал, кабинет для теоретической подготовки;
- стадион МКОУ Порошинской СОШ (беговые дорожки, футбольное поле).

***Перечень инвентаря, экипировки и оборудования, используемые для занятий по адаптивной физической культуре:***

- гимнастическая скамейка;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные корзины;
- перекладины;
- эстафетные палочки;
- лёгкоатлетические барьеры;
- волейбольная сетка;
- рулетка;
- секундомер;
- теннисные мячи;
- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- футбольные мячи;
- набивные мячи;
- гимнастические мячи;
- гимнастические обручи;
- гимнастические палки;
- мешочки с песком;
- клюшки;
- шайбы.

***Дополнительное оборудование:***

1. Комплект флажков

***Наличие аудиовизуальных средств обучения:***

- аудио и видеотехника;
- ноутбук;
- принтер;
- фотоаппарат;
- видеокамера;
- проектор;
- видеотека (видеозаписи);
- программа мониторинга физического развития.

**Список литературы**

1. Федеральному закону от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп.):
2. Федеральному закону от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Т.В. Андрюхина Проектирование и методика проведения занятий по адаптивной физической культуре.(учебно-методическое пособие) Екатеринбург 2008г.
4. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.
5. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
6. Креминская М.М Программа по адаптивному физическому воспитанию учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребенок». НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», Санкт-Петербург, 2008 г.
7. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «АКАДЕМА», М., 2001.
8. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
9. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
- 10.Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Слостёнина. - М., 2002.
- 11.Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
- 12.Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
- 13.Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 1999.
- 14.Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки", под редакцией Халемского Г.А., 2002 г.
- 15.Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.

*Цифровые ресурсы:*

1. Fitness96.ru Энергия , красота, жизнь. (Энциклопедия упражнений). <http://www.fitness96.ru/encyclopaedia/muscles/stomach/abdominals/>
2. ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Проекты основных образовательных программ. [http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/?page\\_id=136](http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/?page_id=136)
3. Электронная библиотека по здоровью, здоровому образу жизни и духовному развитию человека. Упражнения дыхательной гимнастики. <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/14376/ogl.shtml>

4. Fatalenergy Биологическая природа появления силы. Мышечная система.  
<http://fatalenergy.com.ru/Book/dvorkin/55.php>
5. underSport. Психология и спортивная медицина. Физическая культура. Зарядка "Крокодил" - лучшая для позвоночника.  
<http://undersport.ru/fizkult/bodybuilding/29-shoulders.html>
6. Новый метод лечения ДЦП. Разрешение Росздравнадзора.  
www.cryocenter.ru/lechenie-kletkami.  
[http://www.youtube.com/watch?v=wa\\_qOсavv0E](http://www.youtube.com/watch?v=wa_qOсavv0E)
7. Pedsovet.ru. И.В. Чечикова. АФК - комплексный подход к развитию детей с ОВЗ <http://pedsovet.su/publ/73-1-0-4099>

Приложение 1

### Индивидуальная карта обучающегося

ФИО \_\_\_\_\_

Дата и место рождения \_\_\_\_\_

Год, месяц, начало занятий \_\_\_\_\_

| Учебные группы, год обучения   | Дата обследования | Физическое развитие |                |                 |                           |     | Заключение врача |
|--------------------------------|-------------------|---------------------|----------------|-----------------|---------------------------|-----|------------------|
|                                |                   | Рост, см            | Масса тела, кг | Длина стопы, см | Сила сгибателей кисти, кг | ЖЕЛ |                  |
| Исходные данные при зачислении |                   |                     |                |                 |                           |     |                  |
| 1 год обучения                 |                   |                     |                |                 |                           |     |                  |
| 2 год                          |                   |                     |                |                 |                           |     |                  |

|                   |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| обучения          |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 год<br>обучения |  |  |  |  |  |  |  |

### Медицинский контроль

Огромное значение в АФК имеет объективный и обоснованный допуск к учебным занятиям детей с различными ограниченными возможностями. Важной специфической задачей врачебного контроля является оценка влияния инвалидизирующих факторов на состояние организма, а также динамики показателей жизнедеятельности под влиянием систематических занятий физической культурой. Не менее значимым является определение показаний, ограничений и противопоказаний к физическим нагрузкам.

Одной из традиционных задач является оценка физического развития и функциональных возможностей детей с ограниченными возможностями, что необходимо для правильного подбора физических упражнений с целью укрепления здоровья, развития физических качеств.

Полный врачебно-медицинский контроль осуществляет районный врачебно-физкультурный диспансер. Осуществляется два раза в год: в начале учебного года (углубленный) и в конце (краткий), на каждого занимающегося заводится врачебно-контрольная карта.

Непосредственный контроль на отделении АФК осуществляет школьный врач, который участвует в первичных и текущих (3-4 раза в год) осмотрах.

Осуществляется тесный контакт врача и учителя для того чтобы предотвратить негативные последствия неправильного подхода к учебному процессу и не усугубить еще больше состояние здоровья занимающихся (проведение врачебно-педагогического контроля на занятиях).

Исходными условиями для занятий является наличие медицинского допуска с учетом противопоказаний.

### Физические упражнения, выполнение которых оказывает потенциально опасное воздействие на здоровье детей

| Физические упражнения   | Потенциально опасное воздействие на организм ребенка  |
|---|---|
| Кувырки через голову вперед и назад   | Избыточное давление на шейный отдел позвоночника: компрессия межпозвонковых дисков, нервов и сосудов шеи; повышение внутричерепного давления. Высокий риск травмы шейного отдела позвоночника.                        |
| Упражнение «мостик»   | Переразгибание в шейном и поясничном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов; повышение внутричерепного давления. Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудистых нарушений. |
| Стойка на голове, на руках. Упражнение «березка», «плуг» – из исходного положения (далее – и.п.) лежа на спине поднимание выпрямленных ног и опускание их за голову | Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение артериального и внутричерепного давления. Риск нарушения кровообращения, травмы шейного отдела позвоночника и возникновения грыжи.           |

| Физические упражнения   | Потенциально опасное воздействие на организм ребенка   |
|---|--|
| Высокоамплитудные и (или) резкие движения головой: круговые движения, повороты в стороны, наклоны, особенно запрокидывание головы назад   | Переразгибание в шейном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов. Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудов шеи с последующими неврологическими и сосудистыми нарушениями.  |
| Высокоамплитудные и (или) резкие движения туловища (круговые, наклоны), особенно с отягощением (утяжеленный мяч, гантели)   | Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления, особенно при резком глубоком наклоне вперед с выпрямленными ногами. Риск смещения межпозвонковых дисков и возникновения грыжи.   |
| Глубокий прогиб туловища назад, в том числе из и.п. лежа на животе: упражнения «качалка», «лодочка», «лук».   | Разгибательная перегрузка шейного и поясничного отдела позвоночника, компрессия корешков спинномозговых нервов. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения неврологических и сосудистых нарушений.  |
| Висы без опоры, подтягивание на перекладине и других спортивных снарядах. Лазанье по канату   | Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и верхних конечностей, повышение внутрибрюшного давления, большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Риск травмы плеча, возникновения грыжи, опущения внутренних органов.                            |
| Высокоамплитудные и (или) резкие маховые движения ног, особенно махи назад с прогибом туловища из и.п. сидя с опорой на голени и кисти  | Избыточная нагрузка на поясничный отдел позвоночника: значительное растяжение связочно-мышечного аппарата позвоночника, сдавливание межпозвонковых дисков; повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи. |
| Множественно повторяющееся в быстром темпе одновременное поднятие выпрямленных ног из и.п. лежа на спине  | Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск возникновения грыжи и патологической подвижности почек.  |
| Множественно повторяющийся в быстром темпе подъем туловища из положения лежа на спине в положение сидя, особенно при фиксации выпрямленных ног и из и.п. сидя на скамейке опускание и поднятие туловища с глубоким прогибом назад | Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат шейного и поясничного отдела позвоночника, повышение артериального и внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи и патологической подвижности почек.             |
| Высокоамплитудные и (или) резкие повороты туловища (скручивающие) из разных и.п., в том числе из и.п. лежа на спине опускание согнутых ног вправо-влево до касания пола   | Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, смещения межпозвонковых дисков, ущемления спинномозговых нервов, возникновения грыжи.                            |
| Упражнения: «удержать угол», «ножницы»  | Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей,  |

| Физические упражнения   | Потенциально опасное воздействие на организм ребенка   |
|---|--|
|   | повышение внутрибрюшного давления. Риск повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи, патологической подвижности почек и сосудистых нарушений (в т.ч. варикозного расширения вен).  |
| Глубокий выпад с сильным сгибанием в коленном суставе, сед в «полушпагат»   | Риск повреждения связок в паховой области. Риск повреждения связок коленного сустава, смещения надколенника.   |
| Бег в быстром темпе, особенно на средние и длинные дистанции  | Значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Риск травмы связочно-мышечного аппарата нижних конечностей, прогрессирования отклонений костно-мышечной системы. Риск возникновения острой сердечной недостаточности, обострения хронических заболеваний. |
| Прыжки в быстром темпе продолжительное время (особенно асимметричные, с поворотами); спрыгивание на твердую поверхность | Значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, повышение внутричерепного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата нижних конечностей, прогрессирования отклонений костно-мышечной системы, обострения хронических заболеваний.                                |
| Прыжки через спортивные снаряды (через коня, козла)   | Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы позвоночника (особенно копчика), повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи.  |

#### Приложение 4

### Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания

| Болезни органов и систем организма   | Противопоказания  | Ограничения   |
|--|---|---|
| Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.) | 1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).<br>2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.)<br>3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусках и кольцах и др.<br>4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной | 1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)<br>2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств.<br>3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.<br>4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических |

| Болезни органов и систем организма   | Противопоказания   | Ограничения   |
|--|--|---|
|  | задержкой дыхания, натуживанием  | нагрузок).<br>5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение   |
| Органы дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.)  | 1-4 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения   | 1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения   |
| Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной функции и др.)   | 1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения<br>4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса натуживанием.<br>5. Переохлаждение тела | 1-4 см. ограничения при болезнях органов кровообращения<br>5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.<br>6. Занятия плаванием                                     |
| Органы пищеварения (хронический гастрит, хронический гастродуоденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.)                                     | 1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения<br>4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием                           | 1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения<br>6. Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед.<br>7. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела |
| Нервная система (эпилепсия, внутричерепная гипертензия, гипертензионно-гидроцефальный синдром и др.)   | 1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения<br>4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием и значительным наклоном головы            | 1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения<br>6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.<br>7. Круговые движения головой, наклоны головы             |
| Костно-мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки, в том числе кифосколиотическая, плоская спина и др.) | 1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения   | 1-4 см. ограничения при болезнях органов кровообращения<br>5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела  |
| Органы зрения (миопия средней и высокой степени, гиперметропия средней и высокой степени, астигматизм и др.)                                     | 1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения<br>4. Упражнения, выполнение которых связано с запрокидыванием и значительным наклоном головы, натуживанием, резким                 | 1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения<br>6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)              |

| Болезни органов и систем организма                    | Противопоказания  | Ограничения   |
|---|---|---|
|   | изменением положения тела.<br>5. Упражнения, требующие напряжения органов зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.)                                    |   |
| Эндокринная система (ожирение, сахарный диабет и др.) | 1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения.<br>4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием | 1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения.<br>6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.) |

## Приложение 5

### **Оценка оздоровительной эффективности занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья**

Оценка эффективности занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья проводится в конце учебного года на основании сравнительного анализа показателей, регистрируемых в начале и в конце учебного года, с целью внесения корректировки при установлении неблагоприятных изменений в состоянии организма детей.

Состояние организма обучающихся оценивают на основании анализа ЧСС и АД, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), устойчивости организма к гипоксии (проба Штанге), силы мышц ведущей руки, координации движений.

Координация движений оценивается по результатам выполнения двух координаторных проб, определяющих уровень функционального состояния центральной нервной и костно-мышечной систем.

Вначале проводится проба «Веревочка». Ребенок встает прямо, одна нога ставится впереди другой на одной линии, носок соприкасается с пяткой, руки вытянуты вперед, пальцы разведены, глаза закрыты. Затем выполняет пробу «Аист», при которой оценивается устойчивость положения тела, стоя на одной ноге. При этом стопа другой ноги плотно прижата к колену опорной ноги и максимально разведена в сторону.

При выполнении проб ребенок сам определяет, в каком положении ему удобнее сохранять равновесие (правая стопа впереди или левая; стоя на одной ноге – правой или левой).

С помощью секундомера фиксируется время сохранения положения тела при отсутствии признаков нарушений координации (пошатывание, изменение положения рук и опорной стопы, дрожание пальцев рук и век и др.). Оценка оздоровительной эффективности занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья проводится на основе сравнительного индивидуального анализа динамики значений установленных показателей. На основании полученных данных и проведенного анализа в конце учебного года обосновываются индивидуальные маршруты физического воспитания обучающихся с учетом выявленных неблагоприятных изменений показателей их развития.

### Учебный материал

Теоретическая подготовка - предполагает усвоение знаний, связанных с методикой обучения спортивной технике и путям ее совершенствования.

#### Тема 1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

- общие понятия о строении организма человека, взаимодействия органов и систем;
- ознакомление с расположением основных мышечных групп;
- воздействие физических упражнений на основные системы организма человека;
- влияние занятий физической культурой на организм человека.

#### Тема 2. Гигиена, закаливание, режим дня и питания

- гигиенические требования к местам занятий;
- личная гигиена;
- использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма;
- правильное питание;
- вред курения, употребления спиртных напитков и применение наркотических и токсических веществ;
- гигиена в быту.

#### Тема 3. Техника безопасности на занятиях физической культурой

- причины травм и их профилактика;
- дисциплина и поведение во время учебных занятий в зале, на беговой дорожке, секторах стадиона.

#### Тема 4. Места занятий, оборудование, инвентарь

- беговая дорожка на стадионе;
- места занятий для прыжков и метаний;
- оборудование мест для учебных занятий;
- инвентарь для занятий легкой атлетикой, гимнастикой, подвижными и спортивными играми;
- одежда и обувь для учебных занятий.

### Соревновательно-игровые задания

Таковыми заданиями называются упражнения, при помощи которых создается та или иная игровая ситуация, где встречаются противоборствующие или соревнующиеся стороны.

Цель упражнений - совершенствование в соревновательно - игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений и навыков занимающихся.

Использование соревновательно - игровых упражнений способствует накоплению двигательного опыта, основанного на временных связях, которые в последствии положительного переноса, т.е. координационной общности с изучаемым видом физкультурной деятельности облегчает процесс обучения.

Эмоциональный фон занятий при применении соревновательно - игрового метода способствует воспитанию физических и морально-волевых качеств у детей с нарушением здоровья, вызывает интерес и желание заниматься физической культурой и спортом, что имеет немаловажное значение для коррекционно - воспитательной работы с учащимися.

Данные упражнения используются для освоения и закрепления программного материала, а также повышения уровня физической подготовленности.

## Тест

**«Изучение психологического климата в секции»**

**Цель:** «Изучить психологический климат на занятиях».

Для проведения исследования ребятам предлагается шкала утверждений, характеризующих их самочувствие, активность, настроение и психологический климат. С помощью тестов ребята оценивают своё доминирующее эмоциональное состояние на занятиях и в целом психологический климат.

**Организация и проведение исследования.**

Исследование может проходить индивидуально с каждым ребёнком, а также в групповой форме. Для этого каждому учащемуся раздаётся бланк с суждениями или зачитываются суждения, а дети оценивают, насколько то или иное суждение точно характеризует их состояние по четырёхбалльной системе.

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из суждений и, оценив насколько суждение соответствует вашему состоянию, поставьте напротив каждого суждения тот балл, который считаете нужным:

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 1- нет, неверно; | 3- верно;            |
| 2- пожалуй, так; | 4- совершенно верно. |

Над вопросом долго не раздумывайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

**Обработка результатов.**

Для подсчёта баллов необходимо сосчитать все баллы и найти средний показатель. В вопросах № 3,5,12 и 14 баллы приравниваются соответственно:

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 4 балла к 1 баллу  | 2 балла к 3 баллам |
| 3 балла к 2 баллам | 1 балл к 4 баллам. |

Сумма баллов (с учётом внесённых изменений) делится на 15 и в результате получается средний показатель, преобладающий у данного испытуемого. Ребёнок, получивший от 2 - 2,5 баллов, характеризуется отчуждённостью от коллектива, либо он ещё не влился в коллектив, либо имеет затруднения в общении и поэтому требует внимания со стороны педагога и нуждается в помощи. Дети, набравшие 2,6 - 3 балла, влились в коллектив, имеют налаженные отношения с его членами и чувствуют себя достаточно комфортно в данном коллективе. Ребята, набравшие 3,1 - 4 балла, чувствуют себя в данном коллективе очень уверенно, находят поддержку в общении с другими членами коллектива и переживают за дела, победы и неудачи своего коллектива.

По индивидуальным показателям делается вывод в целом о психологическом климате.

**Суждения:**

1. В группе я спокоен.
2. Мне ничего не угрожает.
3. Я нахожусь в напряжении.
4. Я чувствую себя свободными.
5. Меня волнуют возможные неудачи.
6. Я чувствую поддержку окружающих.
7. Я ощущаю душевный покой.
8. Я свободно делюсь мыслями и чувствами.
9. Я уверен в себе.
10. В группе я чувствую скованность и напряжение.
11. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.
12. Я опасаясь неодобрения со стороны окружающих.
13. Меня переполняет желание активно работать.
14. В группе я чувствую себя одиноко.
15. Я полон сил и энергии.

## Тест

**«Изучение удовлетворённости обучающихся атмосферой,  
созданной в секции»**

**Цель:** Определить степень удовлетворённости обучающихся атмосферой, созданной в секции.

**Ход проведения:** Обучающимся предлагается прочитать (прослушать) утверждения и определить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 - совершенно согласен

3 - согласен

2- трудно сказать

1- не согласен

0 - совершенно не согласен

1. Я иду на занятия с радостью.
2. На занятиях у меня обычно хорошее настроение.
3. В нашей секции хороший педагог.
4. К нашему педагогу можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.
5. В группе я могу всегда высказать своё мнение.
6. Я считаю, что на занятиях в группе созданы все условия для развития моих физических качеств.
7. Я считаю, что занятия по-настоящему готовят меня к самостоятельной деятельности.
8. На летних каникулах я скучаю по занятиям.

**Обработка полученных данных.**

Показателем удовлетворённости (У) учащихся атмосферой является частное от деления общей суммы баллов ответов всех обучающихся на общее количество ответов.

Если У больше 3, то можно констатировать о высокой степени удовлетворённости, если же У больше 2, но меньше 3 или 2, то это соответственно свидетельствует о средней и низкой степени удовлетворённости обучающихся атмосферой, созданной на занятии.

## Анкета

**«Удовлетворённость детей занятиями в секции»**

**Цель:** Исследовать удовлетворённость детей от посещения занятий в секции

Ребята, ответьте, пожалуйста, на вопросы, предложенные в анкете. Вы можете выбрать один из предложенных ответов, подчеркнув его, или дать свой ответ, вписав его в пустую графу. (анкета проводится анонимно).

**1. Приносят ли занятия в объединении пользу и какую?**

- интересно заниматься;
- на занятиях нравится общаться со сверстниками;
- занятия дадут пользу в будущей взрослой жизни;
- занятия повышают уверенность в себе;
- затрудняюсь ответить;
- свой ответ \_\_\_\_\_

**2. С каким настроением вы приходите на занятия?**

- ✓ с весёлым, радостным, счастливым настроением;
- ✓ со спокойным настроением;
- ✓ с серьёзным настроением;
- ✓ с раздражённым настроением;
- ✓ с грустным настроением;
- ✓ с сердитым настроением;

- ✓
- 
- 3. С каким настроением вы уходите с занятий?**
- с весёлым, радостным, счастливым настроением;
  - со спокойным настроением;
  - с серьёзным настроением;
  - с раздражённым настроением;
  - с грустным настроением;
  - с сердитым настроением;
  -
- 
- 4. Какие взаимоотношения в группе преобладают?**
- ✓ тёплые, дружественные взаимоотношения;
  - ✓ нейтральные взаимоотношения;
  - ✓ проблемные взаимоотношения;
  - ✓
- 
- 5. В чём вы видите смысл посещения занятий?**
- в развитии своих способностей;
  - в познании и понимании окружающего мира;
  - в самопознании и самосовершенствовании;
  - в подготовке к профессиональной деятельности;
  -
- 
- 6. Поддерживают ли вас родители и друзья?**
- ✓ поддерживают и родители и друзья;
  - ✓ поддержка только со стороны родителей;
  - ✓ поддержка только со стороны друзей;
  - ✓ бывает по-разному;
  - ✓ никто не поддерживает;
  - ✓ препятствуют моему посещению занятий;
  - ✓
-