

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Администрация Володарского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение средняя школа №3
МАОУ СШ №3

Приложение 20.2
к адаптированной основной общеобразовательной
программе обучающихся с умеренной, тяжелой
и глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями),
тяжелыми и множественными нарушениями
развития (вариант 2) МАОУ СШ №3,
утвержденной приказом МАОУ СШ №3
от 30.08.2023 №190

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Крепыш»
(спортивно-оздоровительное направление)
5-12 классы, вариант 2

Срок освоения: 8 лет

р.п. Ильиногорск
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности "Крепыш" разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», Федеральной рабочей программой (V-IX классы), адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) МАОУ СШ №3, утвержденной приказом МАОУ СШ №3 от 30.08.2023 №190

Рабочая программа курса внеурочной деятельности "Крепыш" предусматривает 1 ч. в неделю с 5 по 12 класс. Общее количество учебных часов за период обучения с 5 по 12 класс составляет 272 ч.

Целью программы является работа по поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Задачи программы

- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);
- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- стимуляция появления новых движений;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- мотивация двигательной активности;
- развитие моторной ловкости;
- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;
- формирование ориентировки в пространстве;
- мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений;
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.

Программа актуальна, поскольку является комплексной, способствует общему развитию и укреплению организма детей.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний.

Для детей с ДЦП в программу включен комплекс упражнений на дыхание, на расслабление, аутогенная тренировка, упражнения на коррекцию позотонических реакций, профилактику контрактур, развитие равновесия, упражнения на формирование правильной осанки, развитие координации движений, развитие мелкой моторики, так как ДЦП относят к тяжелым заболеваниям ЦНС, при котором, особенно страдают мозговые структуры, ответственные за произвольные движения. Характерны для ДЦП двигательные расстройства: гипертонус мышц, развитие контрактур, нарушение координации движений, атрофия мышц и др. При ДЦП формируются устойчивые порочные позы и движения, меняется осанка и другие нарушения. Имеет место расстройство деятельности анализатора, что затрудняет нормальную адаптацию больных к окружающей среде. Типична повышенная эмоциональная возбудимость, инертность психики и т.п.

Физические упражнения, благотворно действуют на центральную нервную систему.

В результате их влияния дети становятся активнее, внимательнее; улучшается согласованность (координация) движений; создается бодрое, радостное настроение.

Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше у него развивается кора головного мозга, управляющая всей жизненной деятельностью. Посредством движений человек познает окружающий мир, у него вырабатываются и совершенствуются двигательные навыки. Двигательная активность, физические упражнения, игры развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка. Во время движения к мышцам поступает больше крови и лимфы, которые приносят питательные вещества. Под влиянием упражнений мышцы ребенка хорошо развиваются и укрепляются.

Физические упражнения регулируют дыхание: делают его более глубоким и ритмичным, укрепляют дыхательные мышцы и способствуют нормальному развитию грудной клетки. Улучшается вентиляция легких, значительно увеличивается газообмен, и кровь быстрее обогащается кислородом. Ткань легких становится более эластичной, активизируется легочное кровообращение, облегчается работа сердца.

В результате выполнения физических упражнений укрепляются мышцы брюшного пресса, улучшается работа органов пищеварения, повышается моторная деятельность кишечника, устраняются запоры и скопление газов, усиливается выделение пищеварительных соков – пищевые вещества лучше всасываются и поступают в кровь.

Двигательная развитие улучшает общий обмен веществ в организме. Улучшается аппетит ребенка, повышается усвоение питательных веществ тканями; ускоряется выделение продуктов распада из организма (через кишечник, почки, кожу). С помощью гимнастических упражнений развиваются правильные навыки движений верхних конечностей, сидения, стояния, ходьбы; формируется правильная осанка, а также улучшается ритмичность и экономичность движений.

Занятия физическими упражнениями, подвижными играми имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Воспитываются дисциплинированность, умение владеть своими чувствами и движениями.

Режим занятий подобран в соответствии с СанПин: продолжительность – 40 минут.

Программа предполагает соединение общеразвивающих и корригирующих, прикладных упражнений с играми.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения включают:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения учебного предмета

- знание гигиены после занятий физическими упражнениями;
- умение выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- умение выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- умение сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- умение подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- сохранение равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- соблюдение интервала и дистанции при выполнении упражнений в ходьбе;

— умение выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой и без контроля зрения.

Основные виды учебной деятельности обучающихся

класс	Тема раздела	Основные виды учебной деятельности обучающихся
5	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения	Знание гигиены после занятий физическими упражнениями; Умение выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выбирать наиболее удачный способ переноски груза; сохранять равновесие на наклонной плоскости.
	Прикладные упражнения	
	Игры	
6	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения	Умение выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; Умение подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья.
	Прикладные упражнения	
	Игры	
7	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения	Умение выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; Умение удерживать равновесие ; преодолевать несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; Соблюдение интервала и дистанции при выполнении упражнений в ходьбе; Умение выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой и без контроля зрения; проводить анализ выполненного движения учащихся.
	Прикладные упражнения	
	Игры	
8	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения	Умение выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; Соблюдение интервала и дистанции при выполнении упражнений в ходьбе; Умение выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой и без контроля зрения; проводить анализ выполненного движения учащихся; Умение удерживать равновесие ; преодолевать несколько препятствий с включением перелезания, лазанья.
	Прикладные упражнения	
	Игры	
9	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения	Умение удерживать равновесие ; преодолевать несколько препятствий с включением перелезания, лазанья. Умение выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»;
	Прикладные упражнения	
	Игры	
10-12	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения	Умение удерживать равновесие ; преодолевать несколько препятствий с включением перелезания, лазанья. Умение выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»;
	Прикладные упражнения	
	Игры	

3.Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	С о д е р ж а н и е	К л а с с ы							
		5	6	7	8	9	10	11	12
I	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения	15	15	15	15	15	15	15	15
II	Прикладные упражнения	14	14	14	14	15	15	15	15

III	Игры	5	5	5	5	4	4	4	4
	Всего часов	34	34	34	34	34	34	34	34

Содержание курса внеурочной деятельности 5 класс

1. Общеразвивающие и коррегирующие упражнения

Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов). Коррекция согласованности движений.

Использование и развитие сохранных анализаторов. Упражнения на профилактику зрения.

2. Прикладные упражнения

Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, на гимнастической скамейке. Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч. Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений. Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях). Использование и развитие сохранных анализаторов. Коррекция согласованности движений. Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений Упражнения на развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.

3. Игры

Игры на развитие внимания, памяти. Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц (игры с прыжками, бегом, с перебежками, с метанием). Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Игры, направленные на совершенствование функции дыхания, на формирование и коррекцию осанки. Игры: «Аист ходит по болоту», «Мяч по кругу», «Не урони мешочек», «Совушка», «Подпрыгни и подуй на шарик», «Круговое вышибало», «Посадка и сбор овощей», «Догоняй мяч», набивание баскетбольного мяча на месте и в движении.

Содержание курса внеурочной деятельности 6 класс

1. Общеразвивающие и коррегирующие упражнения

Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях.

Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега.

Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Коррекция психических нарушений (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий) Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов).Использование и развитие сохранных анализаторов, зрительно-моторной координации. Развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата. Упражнения для профилактики органов зрения.

2. Прикладные упражнения

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками и др. предметами. Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.

Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, на гимнастической скамейке.

Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке.

Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя.

Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч. Коррекция согласованности движений.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

3. Игры

Игры на развитие внимания, памяти. Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц. Игры, направленные на развитие моторики мелких мышц кисти, точности и дифференцировки усилий игры с прыжками, бегом, с перебежками, с метаниями. Игры на развитие умения ориентироваться в пространстве, на развитие быстроты реакции и движений. Эстафеты с передачей предмета из положения сидя, стоя, в движении. Передача мяча двумя руками друг другу. Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Волк и овцы», «Догоняй мяч», «Попади в мишень», «Попробуй повторить», «Не урони мешочек», «Посадка и сбор овощей строго по ориентирам», «В гости к пальчику большому», «Узнай фигуру», «Узнай по голосу», «Попробуй повторить», «Догони мяч».

Содержание курса внеурочной деятельности 7 класс

1. Общеразвивающие и коррегирующие упражнения

Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.

Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.

Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов).

Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий).

Упражнения на профилактику зрения.

2. Прикладные упражнения

Комплексы упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).

-Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа).

-Закрепление правильного положения головы, плеч, туловища при естественной стойке и сидя за столом.

Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседания, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке).

Упражнения для профилактики плоскостопия: передвижения на внешних сводах стопы, упражнения на развитие и укрепление мышц стопы.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками.

Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений.

Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей

Упражнения с предметами для развития общей и мелкой моторики (перекладывание предмета из одной руки в другую, круговые вращения кистями, руками с предметами и без них, работа с гимнастическим обручем, гимнастическими палками, с малыми и большими мячами).

Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке.

Подлезание под препятствия и перелезание через него с опорой на руки.

Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см.

Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.

Упражнения для профилактики плоскостопия. Коррекция согласованности движений. Коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.

3. Игры

Игры на развитие внимания, памяти. Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц (игры с прыжками, бегом, с перебежками, с метанием). Игры, направленные на развитие точности и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; остановка в шаге, остановка по сигналу. Ведение мяча правой, левой рукой и поочерёдно на месте и в движении. Игры, направленные на развитие внимания, памяти, быстроты реакции.

Игры: «Лошадки», «Посадка и сбор овощей строго по ориентирам», «Прыжки по кочкам», «Ходим в шляпах».

Содержание курса внеурочной деятельности 8 класс

1. Общеразвивающие и корректирующие упражнения

Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.

Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.

Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов).

Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий).

Коррекция зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.

Упражнения на профилактику зрения.

2. Прикладные упражнения

-Комплексы упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).

-Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа).

-Закрепление правильного положения головы, плеч, туловища при естественной стойке и сидя за столом.

-Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседания, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке).

Профилактика плоскостопия: передвижения на внешних сводах стопы, упражнения на развитие и укрепление мышц стопы.

-Упражнения с предметами для развития общей и мелкой моторики (перекладывание предмета из одной руки в другую, круговые вращения кистями, руками с предметами и без них, работа с гимнастическим обручем, гимнастическими палками, с маленькими и большими мячами).

-Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезание под препятствия и перелезание через него с опорой на руки. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч. Упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты реакции.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с маленькими и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками.

Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений.

3. Игры

Игры, направленные на развитие точности и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве, на развитие быстроты реакции разной интенсивности и с разными видами движений. Игры, воздействующие на разные группы мышц (игры с прыжками, бегом, с перебежками, с метанием, с остановками по сигналу учителя). Эстафеты с передвижением без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Ведение мяча правой, левой рукой и поочерёдно правой, левой рукой. Простейшие элементы игры в баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча по кольцу. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены. Игры на развитие внимания, памяти, мышления, саморегуляции, поведения во время игры.

Игры: «Мы весёлые ребята», «Аист ходит по болоту», Эстафеты, с передачей предметов сидя, стоя, в движении, «Круговое вышибало», «Пятнашки – повторяшки».

Содержание курса внеурочной деятельности 9 класс

1. Общеразвивающие и коррегирующие упражнения

Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.

Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов). Упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега.

Упражнения на профилактику зрения. Коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.

2. Прикладные упражнения

Упражнения на дыхание (вдох выполнять носом, выдох ртом, в момент вдоха раскрыть грудную клетку, а в момент выдоха сжимать).

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с маленькими и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками и др.

Упражнения, направленные на развитие координации движений: ходьба по линиям, прямо, правым, левым боком с различным положением рук, на гимнастической скамейке с помощью и без помощи.

Упражнения на развитие равновесия на одной ноге на полу, держась за гимнастическую стенку и без неё, равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке с помощью.

-Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см. Упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты реакции.

Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в условиях игровой деятельности).

Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа).

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений. Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей.

3. Игры

Игры разной интенсивности и с различными видами движений, воздействующие на разные группы мышц (игры с перебежками, с метанием, с прыжками, остановками по сигналу учителя), с элементами настольного тенниса (набивание шарика ракеткой). Эстафеты с передвижением без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Эстафеты с ведением мяча правой, левой рукой и поочередно правой, левой рукой. Простейшие элементы игры в баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча по кольцу. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены.

Игры: «Мы весёлые ребята», «Аист ходит по болоту», «Круговое вышибало», «Пятнашки». Эстафеты, с передачей предметов сидя, стоя, в движении.

Содержание курса внеурочной деятельности 10 класс

1. Общеразвивающие и коррегирующие упражнения

Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.

Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов). Упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега.

Упражнения на профилактику зрения. Коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.

2. Прикладные упражнения

Упражнения на дыхание (вдох выполнять носом, выдох ртом, в момент вдоха раскрыть грудную клетку, а в момент выдоха сжимать).

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с маленькими и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками и др.

Упражнения, направленные на развитие координации движений: ходьба по линиям, прямо, правым, левым боком с различным положением рук, на гимнастической скамейке с помощью и без помощи.

Упражнения на развитие равновесия на одной ноге на полу, держась за гимнастическую стенку и без неё, равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке с помощью.

-Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см. Упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты реакции.

Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в условиях игровой деятельности).

Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа).

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений. Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей.

3. Игры

Игры разной интенсивности и с различными видами движений, воздействующие на разные группы мышц (игры с перебежками, с метанием, с прыжками, остановками по сигналу учителя), с элементами настольного тенниса (набивание шарика ракеткой). Эстафеты с передвижением без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Эстафеты с ведением мяча правой, левой рукой и поочередно правой, левой рукой. Простейшие элементы игры в баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча по кольцу. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены.

Игры: «Мы весёлые ребята», «Аист ходит по болоту», «Вышибало по кругу», «Пятнашки». Эстафеты, с передачей предметов сидя, стоя, в движении.

Содержание курса внеурочной деятельности 11 класс

1. Общеразвивающие и коррегирующие упражнения

Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.

Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов). Упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега.

Упражнения на профилактику зрения. Коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.

2. Прикладные упражнения

Упражнения на дыхание (вдох выполнять носом, выдох ртом, в момент вдоха раскрыть грудную клетку, а в момент выдоха сжимать).

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с маленькими и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками и др.

Упражнения, направленные на развитие координации движений: ходьба по линиям, прямо, правым, левым боком с различным положением рук, на гимнастической скамейке с помощью и без помощи.

Упражнения на развитие равновесия на одной ноге на полу, держась за гимнастическую стенку и без неё, равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке с помощью.

-Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью. Лазание и перелезание

через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см. Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты реакции.

Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в условиях игровой деятельности).

Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа).

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений. Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей.

3. Игры

Игры разной интенсивности и с различными видами движений, воздействующие на разные группы мышц (игры с перебежками, с метанием, с прыжками, остановками по сигналу учителя), с элементами настольного тенниса (набивание шарика ракеткой). Эстафеты с передвижением без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Эстафеты с ведением мяча правой, левой рукой и поочередно правой, левой рукой. Простейшие элементы игры в баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча по кольцу. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены.

Игры: «Мы весёлые ребята», «Аист ходит по болоту», «Вышибало по кругу», «Пятнашки». Эстафеты, с передачей предметов сидя, стоя, в движении.

Содержание курса внеурочной деятельности 12 класс

1. Общеразвивающие и коррегирующие упражнения

Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.

Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов). Упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега.

Упражнения на профилактику зрения. Коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.

2. Прикладные упражнения

Упражнения на дыхание (вдох выполнять носом, выдох ртом, в момент вдоха раскрыть грудную клетку, а в момент выдоха сжимать).

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с маленькими и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками и др.

Упражнения, направленные на развитие координации движений: ходьба по линиям, прямо, правым, левым боком с различным положением рук, на гимнастической скамейке с помощью и без помощи.

Упражнения на развитие равновесия на одной ноге на полу, держась за гимнастическую стенку и без неё, равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке с помощью.

-Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см. Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты реакции.

Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в условиях игровой деятельности).

Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа).

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений. Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей.

3. Игры

Игры разной интенсивности и с различными видами движений, воздействующие на разные группы мышц (игры с перебежками, с метанием, с прыжками, остановками по сигналу учителя), с элементами настольного тенниса (набивание шарика ракеткой). Эстафеты с передвижением без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком. Эстафеты с ведением мяча правой, левой рукой и поочередно правой, левой рукой. Простейшие элементы игры в баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками, бросок одной рукой от плеча по кольцу. Набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены.

Игры: «Мы весёлые ребята», «Аист ходит по болоту», «Вышибало по кругу», «Пятнашки». Эстафеты, с передачей предметов сидя, стоя, в движении.

Содержание курса внеурочной деятельности для обучающихся с ДЦП

Упражнения на дыхание.

Звуковая гимнастика с удлинённым выдохом.

Дыхательные упражнения динамического характера с удлинённым выдохом.

Дыхательные упражнения динамического характера в сочетании со звуковой гимнастикой и удлинённым выдохом.

Грудное дыхание. Упражнения динамического характера с грудным дыханием.

Брюшное дыхание. Упражнения динамического характера с брюшным дыханием.

Полное дыхание. Упражнения динамического характера с полным дыханием.

Упражнения на расслабление, аутогенная тренировка.

Пассивные потряхивания конечностей по Фелпсу.

Сочетание пассивной гимнастики и потряхиваний по Фелпсу. Расслабление под музыку.

Грудное дыхание при расслаблении под музыку

Брюшное дыхание при расслаблении под музыку

Полное дыхание при расслаблении под музыку.

Аутогенная тренировка, используя образные сравнения.

Аутогенная тренировка и дыхание.

Коррекция позотонических реакций.

Пассивно – активная, активная гимнастика и потряхивания по Фелпсу. Махи встряхивания конечностей.

Пассивно – активные упражнения для снижения тонических рефлексов.

Пассивно – активные позы.

Упражнения с отягощением с последующим расслаблением.

Пассивная укладка. Пассивно – активные позы.

Повороты головы с одновременной работой верхних и нижних конечностей.

Движения верхними конечностями, нижние конечности прямые.

Профилактика контрактур .

Пассивная гимнастика с каждым суставом с максимальной амплитудой.

Активная гимнастика с отягощением: гантели, утяжелители.

Пассивно-активная гимнастика стоп. «Ходьба», сидя на стуле.

Развитие равновесия.

Повороты головы, наклоны туловища сидя на стуле.

Повороты головы, наклоны туловища с закрытыми глазами на стуле.

Формирование правильной осанки.

Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

ОРУ, сидя перед зеркалом с контролем осанки.

Контроль осанки, сидя с мешочком на голове, стоя у гимнастической стенки с мешочком на голове.

ОРУ с гимнастической палкой и контролем осанки в зеркале.

Развитие координации движений.

Разносторонние движения рук и ног, с поворотами головы в разные стороны.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения с мячом: подкидывание ловля руками, отбивание поочередно каждой ногой, закатывание мяча в ворота.

Сложные координационные упражнения для верхних и нижних конечностей.

Координационные упражнения с отягощением.

Развитие мелкой моторики.

Пальчиковая гимнастика для верхних конечностей.

Самомассаж кистей. Упражнения с малым мячом.

Самомассаж кистей с помощью предметов.

Упражнения с отягощением и сопротивлением.

Работа с мелкими предметами.

Ладонный захват и щипковый захват. Поднятие, перенос, установка предметов.

Собирание конструктора со щипковым захватом.

Тематическое планирование для обучающихся с ДЦП

№ п/п	С о д е р ж а н и е	Кол-во часов
1	Упражнения на дыхание.	7
2	Упражнения на расслабление, аутогенная тренировка.	7
3	Коррекция позо-тонических реакций.	7
4	Профилактика контрактур .	3
5	Развитие равновесия.	2
6	Формирование правильной осанки.	2
7	Развитие координации движений.	4
8	Развитие мелкой моторики.	2
	Всего часов	34

4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

Тематическое планирование для обучающегося с ДЦП.

№ п.п.	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Гигиена школьника во время и после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями.	1	
2	Упражнения на дыхание. Звуковая гимнастика с удлиненным выдохом.	1	
3	Дыхательные упражнения динамического характера с удлиненным выдохом.	1	
4	Дыхательные упражнения динамического характера в сочетании со звуковой гимнастикой и удлиненным выдохом.	1	
5	Грудное дыхание. Упражнения динамического характера с грудным дыханием.	1	
6	Брюшное дыхание. Упражнения динамического характера с брюшным дыханием.	1	
7	Полное дыхание. Упражнения динамического характера с полным дыханием.	1	

8	Упражнения на расслабление, аутогенная тренировка. Пассивные потряхивания конечностей по Фелпсу.	1	
9	Сочетание пассивной гимнастики и потряхиваний по Фелпсу. Расслабление под музыку.	1	
10	Грудное дыхание при расслаблении под музыку	1	
11	Брюшное дыхание при расслаблении под музыку	1	
12	Полное дыхание при расслаблении под музыку.	1	
13	Аутогенная тренировка, используя образные сравнения.	1	
14	Аутогенная тренировка и дыхание.	1	
15	Коррекция позо-тонических реакций. Пассивно – активная, активная гимнастика и потряхивания по Фелпсу. Махи встряхивания конечностей.	1	
16	Пассивно – активные упражнения для снижения тонических рефлексов.	1	
17	Пассивно – активные позы.	1	
18	Упражнения с отягощением с последующим расслаблением.	1	
19	Упражнения с отягощением с последующим расслаблением.	1	
20	Пассивная укладка. Пассивно – активные позы.	1	
21	Повороты головы с одновременной работой верхних и нижних конечностей. Движения верхними конечностями, нижние конечности прямые.	1	
22	Профилактика контрактур. Пассивная гимнастика с каждым суставом с максимальной амплитудой.	1	
23	Активная гимнастика с отягощением: гантели, утяжелители.	1	
24	Пассивно-активная гимнастика стоп. «Ходьба», сидя на стуле.	1	
25	Развитие равновесия. Повороты головы, наклоны туловища сидя на стуле.	1	
26	Повороты головы, наклоны туловища с закрытыми глазами на стуле.	1	
27	Формирование правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. ОРУ, сидя перед зеркалом с контролем осанки.	1	
28	Контроль осанки, сидя с мешочком на голове, стоя у гимнастической стенки с мешочком на голове. ОРУ с гимнастической палкой и контролем осанки в зеркале.	1	
29	Развитие координации движений. Разносторонние движения рук и ног, с поворотами головы в разные стороны.	1	

	Упражнения с гимнастической палкой.		
30	Упражнения с мячом: подкидывание ловля руками, отбивание поочередно каждой ногой, закатывание мяча в ворота.	1	
31	Сложные координационные упражнения для верхних и нижних конечностей.	1	
32	Координационные упражнения с отягощением.	1	
33	Развитие мелкой моторики. Пальчиковая гимнастика для верхних конечностей. Самомассаж кистей с помощью предметов. Упражнения с малым мячом, мелкими предметами.	1	
34	Ладонный захват и щипковый захват. Поднятие, перенос, установка предметов. Собирание конструктора со щипковым захватом.	1	
	ИТОГО:	34 ч	

Тематическое планирование 5 класс

№ п.п.	5 класс. Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Гигиена школьника во время и после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями.	1	
2	Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов).	1	
3	Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.	1	
4	Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.	1	
5	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками.	1	
6	Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений.	1	
7	Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей	1	
8	Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях)	1	
9	Использование и развитие сохранных анализаторов.	1	
10	Коррекция согласованности движений.	1	
11	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	

12	Упражнения на развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.	1	
13	Упражнения на профилактику зрения.	1	
14	Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1	
15	Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях.	1	
16	Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега.	1	
17	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с маленькими и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками и др. предметами.	1	
18	Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, на гимнастической скамейке.	1	
19	Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке.	1	
20	Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя.	1	
21	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку опорой на руки, подлезание под натянутый шнур высотой 50 см, пролезание через гимнастический обруч.	1	
22	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	
23	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
24	Упражнения для профилактики органов зрения	1	
25	Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.	1	
26	Коррекция согласованности движений. «Мяч по кругу»,	1	
27	Коррекция согласованности движений. «Не урони мешочек»,	1	
28	Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.	1	
29	«Подпрыгни и подувай на шарик»,	1	
30	Коррекция согласованности движений. «Аист ходит по болоту	1	
31	Упражнения на профилактику зрения.	1	
32	Упражнения на коррекцию плоскостопия. «Совушка»	1	
33	«Круговое вышибало»	1	

34	«Посадка и сбор овощей». «Догоняй мяч»	1	
	ИТОГО:	34 ч	

Тематическое планирование 6 класс

№ п.п.	6 класс. Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Гигиена школьника во время и после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов).	1	
2	Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.	1	
3	Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.	1	
4	Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега.	1	
5	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с маленькими и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками.	1	
6	Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений.	1	
7	Упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей	1	
8	Коррекция психических нарушений (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий)	1	
9	Использование и развитие сохраненных анализаторов, зрительно-моторной координации.	1	
10	Коррекция согласованности движений.	1	
11	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	
12	Развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.	1	
13	Упражнения на профилактику зрения.	1	
14	Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1	
15	Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях.	1	
16	Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега.	1	

17	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками и др. предметами.	1	
18	Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, на гимнастической скамейке.	1	
19	Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке.	1	
20	Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя.	1	
21	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезание под натянутый шнур высотой 50 см, пролезание через гимнастический обруч.	1	
22	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	
23	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
24	Упражнения для профилактики органов зрения	1	
25	Коррекция согласованности движений.	1	
26	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	
27	Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. «Запрещённое движение»,	1	
28	Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. «Волк и овцы»,	1	
29	Коррекция согласованности движений. «Догоняй мяч»,	1	
30	Упражнения для профилактики плоскостопия. «Попади в мишень»,	1	
31	Коррекция согласованности движений. «Попробуй повторить»,	1	
32	Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. «Не урони мешочек»,	1	
33	«Посадка и сбор овощей строго по ориентирам»,	1	
34	«В гости к пальчику большому». «Узнай фигуру»	1	
	ИТОГО:	34 ч	

Тематическое планирование 7 класс

№ п.п.	7 класс. Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Гигиена школьника во время и после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов).	1	
2	Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.	1	
3	Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.	1	
4	Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега.	1	
5	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками.	1	
6	Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений.	1	
7	Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей	1	
8	Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий).	1	
9	Коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.	1	
10	Коррекция согласованности движений.	1	
11	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	
12	Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1	
13	Упражнения на профилактику зрения.	1	
14	Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1	
15	Комплексы упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).	1	
16	Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа).	1	

17	Закрепление правильного положения головы, плеч, туловища при естественной стойке и сидя за столом.	1	
18	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседания, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке).	1	
19	Упражнения для профилактики плоскостопия: передвижения на внешних сводах стопы, упражнения на развитие и укрепление мышц стопы.	1	
20	Упражнения с предметами для развития общей и мелкой моторики (перекладывание предмета из одной руки в другую, круговые вращения кистями, руками с предметами и без них, работа с гимнастическим обручем, гимнастическими палками, с малыми и большими мячами).	1	
21	Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке.	1	
22	Подлезание под препятствия и перелезание через него с опорой на руки.	1	
23	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см.	1	
24	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	
25	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
26	Упражнения для профилактики органов зрения	1	
27	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	
28	Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1	
29	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	
30	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	
31	«Узнай по голосу»,	1	
32	«Лошадки»,	1	
33	«Посадка и сбор овощей строго по ориентирам»,	1	
34	«Прыжки по кочкам». «Ходим в шляпах».	1	
	ИТОГО:	34 ч	

Тематическое планирование 8 класс

№ п.п.	8 класс. Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Гигиена школьника во время и после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов).	1	
2	Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.	1	
3	Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.	1	
4	Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега.	1	
5	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками.	1	
6	Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений.	1	
7	Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты реакции.	1	
8	Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий).	1	
9	Коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.	1	
10	Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей.	1	
11	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	
12	Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1	
13	Упражнения на профилактику зрения.	1	
14	Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1	
15	Комплексы упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами).	1	
16	Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа).	1	
17	Закрепление правильного положения головы, плеч, туловища при естественной стойке и сидя за столом.	1	

18	Выполнение простейших упражнений для формирования правильной осанки у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседания, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке).	1	
19	Профилактика плоскостопия: передвижения на внешних сводах стопы, упражнения на развитие и укрепление мышц стопы.	1	
20	Упражнения с предметами для развития общей и мелкой моторики (перекладывание предмета из одной руки в другую, круговые вращения кистями, руками с предметами и без них, работа с гимнастическим обручем, гимнастическими палками, с малыми и большими мячами).	1	
21	Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке.	1	
22	Подлезание под препятствия и перелезание через него с опорой на руки.	1	
23	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см.	1	
24	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	
25	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
26	Упражнения для профилактики органов зрения.	1	
27	Коррекция согласованности движений. Упражнения на развитие и укрепление мышц стопы.	1	
28	Коррекция согласованности движений.	1	
29	Коррекция согласованности движений.	1	
30	упражнения на развитие и укрепление мышц стопы.	1	
31	упражнения на развитие и укрепление мышц стопы. «Ходим в шляпах».	1	
32	Мы весёлые ребята»,	1	
33	«Лошадки»,	1	
34	«Посадка и сбор овощей строго по ориентирам». «Прыжки по кочкам»	1	
	ИТОГО:	34 ч	

Тематическое планирование 9 класс

№ п.п.	9 класс. Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Гигиена школьника во время и после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов).	1	
2	Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.	1	
3	Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.	1	
4	Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега.	1	
5	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками.	1	
6	Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений.	1	
7	Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты реакции.	1	
8	Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий).	1	
9	Коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.	1	
10	Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей.	1	
11	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	
12	Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1	
13	Упражнения на профилактику зрения.	1	
14	Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1	
15	Упражнения на дыхание (вдох выполнять носом, выдох ртом, в момент вдоха раскрыть грудную клетку, а в момент выдоха сжимать).	1	
16	Упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега.	1	
17	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками и др.	1	

18	-Упражнения, направленные на развитие координации движений: ходьба по линиям, прямо, правым, левым боком с различным положением рук, на гимнастической скамейке с помощью и без помощи.	1	
19	Упражнения на развитие равновесия на одной ноге на полу, держась за гимнастическую стенку и без неё, равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке с помощью.	1	
20	Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке.	1	
21	Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью.	1	
22	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см.	1	
23	Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа).	1	
24	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	
25	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
26	Упражнения для профилактики органов зрения.	1	
27	Упражнения на развитие равновесия на одной ноге на полу, держась за гимнастическую стенку и без неё,	1	
28	Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей.	1	
29	Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей.	1	
30	Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей. «Попробуй повторить»	1	
31	Мы весёлые ребята»,	1	
32	«Пятнашки».	1	
33	Эстафеты, с передачей предметов сидя, стоя, в движении.	1	
34	«Круговое вышибало»	1	
	ИТОГО:	34 ч	

Тематическое планирование 10 класс

№ п.п.	10 класс. Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Гигиена школьника во время и после занятий физическими упражнениями.	1	

	Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов).		
2	Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.	1	
3	Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.	1	
4	Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега.	1	
5	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками.	1	
6	Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений.	1	
7	Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты реакции.	1	
8	Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий).	1	
9	Коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.	1	
10	Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей.	1	
11	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	
12	Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1	
13	Упражнения на профилактику зрения.	1	
14	Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1	
15	Упражнения на дыхание (вдох выполнять носом, выдох ртом, в момент вдоха раскрыть грудную клетку, а в момент выдоха сжимать).	1	
16	Упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега.	1	
17	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками и др.	1	
18	-Упражнения, направленные на развитие координации движений: ходьба по линиям, прямо, правым, левым боком с различным положением рук, на гимнастической скамейке с помощью и без помощи.	1	
19	Упражнения на развитие равновесия на одной ноге на полу, держась за гимнастическую стенку и без неё, равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке с помощью.	1	
20	Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке.	1	

21	Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью.	1	
22	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см.	1	
23	Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа).	1	
24	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	
25	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
26	Упражнения для профилактики органов зрения.	1	
27	Упражнения на развитие равновесия на одной ноге на полу, держась за гимнастическую стенку и без неё,	1	
28	Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей.	1	
29	Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей.	1	
30	Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей. «Попробуй повторить»	1	
31	Мы весёлые ребята»,	1	
32	«Пятнашки».	1	
33	Эстафеты, с передачей предметов сидя, стоя, в движении.	1	
34	«Вышибало по кругу»	1	
	ИТОГО:	34 ч	

Тематическое планирование 11 класс

№ п.п.	11 класс. Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Гигиена школьника во время и после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов).	1	
2	Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.	1	
3	Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.	1	

4	Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега.	1	
5	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками.	1	
6	Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений.	1	
7	Упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты реакции.	1	
8	Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий).	1	
9	Коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.	1	
10	Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей.	1	
11	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	
12	Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1	
13	Упражнения на профилактику зрения.	1	
14	Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1	
15	Упражнения на дыхание (вдох выполнять носом, выдох ртом, в момент вдоха раскрыть грудную клетку, а в момент выдоха сжимать).	1	
16	Упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега.	1	
17	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками и др.	1	
18	-Упражнения, направленные на развитие координации движений: ходьба по линиям, прямо, правым, левым боком с различным положением рук, на гимнастической скамейке с помощью и без помощи.	1	
19	Упражнения на развитие равновесия на одной ноге на полу, держась за гимнастическую стенку и без неё, равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке с помощью.	1	
20	Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке.	1	
21	Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью.	1	
22	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см.	1	
23	Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа).	1	

24	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	
25	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
26	Упражнения для профилактики органов зрения.	1	
27	Упражнения на развитие равновесия на одной ноге на полу, держась за гимнастическую стенку и без неё,	1	
28	Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей.	1	
29	Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей.	1	
30	Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей. «Попробуй повторить»	1	
31	Мы весёлые ребята»,	1	
32	«Пятнашки».	1	
33	Эстафеты, с передачей предметов сидя, стоя, в движении.	1	
34	«Вышибало по кругу»	1	
	ИТОГО:	34 ч	

Тематическое планирование 12 класс

№ п.п.	12 класс. Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Гигиена школьника во время и после занятий физическими упражнениями. Правила безопасности во время занятий физическими упражнениями. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов).	1	
2	Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях.	1	
3	Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.	1	
4	Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега.	1	
5	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с маленькими и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками.	1	
6	Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений.	1	
7	Упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, быстроты реакции.	1	

8	Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий).	1	
9	Коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.	1	
10	Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей.	1	
11	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	
12	Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1	
13	Упражнения на профилактику зрения.	1	
14	Упражнения на коррекцию плоскостопия.	1	
15	Упражнения на дыхание (вдох выполнять носом, выдох ртом, в момент вдоха раскрыть грудную клетку, а в момент выдоха сжимать).	1	
16	Упражнения, направленные на тренировку правильного дыхания во время ходьбы и бега.	1	
17	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с маленькими и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками и др.	1	
18	-Упражнения, направленные на развитие координации движений: ходьба по линиям, прямо, правым, левым боком с различным положением рук, на гимнастической скамейке с помощью и без помощи.	1	
19	Упражнения на развитие равновесия на одной ноге на полу, держась за гимнастическую стенку и без неё, равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке с помощью.	1	
20	Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке.	1	
21	Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью.	1	
22	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, пролезание через гимнастический обруч, подлезание под натянутый шнур высотой 50-60 см.	1	
23	Упражнения, направленные на профилактику и коррекцию осанки (упражнения на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса, стоя, сидя, лёжа).	1	
24	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки.	1	
25	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
26	Упражнения для профилактики органов зрения.	1	
27	Упражнения на развитие равновесия на одной ноге на полу, держась за гимнастическую стенку и без неё,	1	

28	Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей.	1	
29	Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей.	1	
30	Упражнения, направленные на совершенствование координационных способностей. «Попробуй повторить»	1	
31	Мы весёлые ребята»,	1	
32	«Пятнашки».	1	
33	Эстафеты, с передачей предметов сидя, стоя, в движении.	1	
34	«Вышибало по кругу»	1	
	ИТОГО:	34 ч	

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

- Интерактивная доска Smart
- проектор на кронштейне
- компьютер с выходом в сеть «Интернет»;
- графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет; оснащен акустическими колонками; в комплект входит пакет прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных);
- принтер;
- шведская стенка, ковровое покрытие, настольный теннис, скамейка гимнастическая;
- мячи резиновые разных диаметров, мячи мягкие набивные, кегли, обручи, скакалки разной длин;
- флажки, ленты, мешочки с песком, музыкальное сопровождение.

Методическая литература

- 1. Забрамная, С.Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей: учебное пособие - М.: Просвещение, Владос, 1995. - с.: 5-18.
- 2. Восстановительная медицина / под ред. В.Г. Лейзерна, О.В. Бугровой, С.И. Красиков. - Ростов нД: Феникс, 2008. - 411 с. - (Медицина).
- 3. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. - 4-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.
- 4. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в соответствии здоровья: учебник для высш. и сред. учеб. заведений по физич. культуре/ В. И Дубровский, А.В. Дубровская. - М.: Издательство «БИНОМ», 2010 - 448 с.: ил. - (Учебник для вузов)
- 5. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб-ное пособие /Под ред. Л.В. Шапковой. - М.: Советскийспорт, 2003. - 464 с., ил.
- Лубовский В.И. Л 82 Развитие словесной регуляции действий у детей (в норме и патологии); Науч.-исслед. ин-т дефектологии Акад. пед. наук СССР. - М.: Педагогика, 1978. - 224 с.

- 8. Шипицына Л.М., Иванов Е.С, Данилова Л.А., Смирнова И.А. Реабилитация детей с проблемами в интеллектуальном и физическом развитии. СПб.: Образование, 1995.
- 9. Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск: Полымя
- 10. Забрамная С.Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей. - М.: Просвещение, 1995.
- 11. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // Теория и практика физической культуры, 1998, №1.
- 12. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи // Адаптивная физ. культ, и функциональное состояние инвалидов. СПб., 1996. [35-38]
- 13. Астафьев Н.В. Самыличев А.С. Концепция дополнительного образования умственно отсталых школьников. Омск, 1997. [30-32]
- 14. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6. [26-28]
- 15. Выготский Л.С. Основы дефектологии. Собр. соч. в 6 т. М.: Педагогика, 1983. Т. 5. [81-84]
- 16. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие. М.: Терра-Спорт, 2000. [30-36]
- 17. Ванюшкин В.А. Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития. Автореф. дис. канд. пед. наук. Екатеринбург, 1999. [13-15]
- 18. Виневцев С.Р. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автореф. дис. канд. пед. наук. Красноярск, 2000. [15-17]
- 19. Горская И.Ю. Синельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. Омск, СиБГАФК, 1999. [92-96]
- Различные методики ЛФК
 Отечественные специалисты (Бортфельд С.А., 1971; Семенова К.А, 1976, 1999; Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В., 1988; Мастюкова Е.М., 1991; Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В., 1991; Шамарин ТТ., Белова Г.И., 1999; Гросс Н.А, 2000; и др.),
 Зарубежные специалисты (Фелпс, 1940; Лидеман, 1963; К. и Б. Бобат, 1964, 1983; Тардые, 1984; Войт, 1986; и др.).

Приложение 1.

Характеристика внешних признаков утомления на занятиях

Признаки	Степень утомления	
	I(легкая) допустимая	II(средняя) требует снижения нагрузки
Окраска кожных покровов	Локальное покраснение (в области щек)	Диффузное покраснение (лицо, плечевой пояс)
Характер потоотделения	Локальное покраснение (в области подмышечных впадин)	Диффузное покраснение (лицо, плечевой пояс, конечности)
Характер дыхания	Незначительное учащение	Незначительное учащение, возможен поверхностный характер

Внимание	Не нарушено, активное участие, адекватное выполнение команд	Нарушено, отвлечение от хода занятий, возможно возбуждение или торможение (вялость)
Координация движений	Не нарушена, четкое выполнение упражнений	Нарушена: неуверенность, неточность при выполнении упражнений, добавочные движения, отказ от выполнения сложных или незнакомых упражнений.
Самочувствие	Нет жалоб. Ощущение «мышечной радости», эмоциональный подъем.	Жалобы на мышечные боли, на усталость, одышку, сердцебиение, нежелание продолжить занятие.

Приложение 2.

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;
- держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", " По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик.", " Где твой пальчик.", "Колыбельная.", "Балалайка."

Упражнения для формирования правильной осанки № 1

- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
- Поднимание согнутой в колено ноги.
- Сидя, наклоны туловища вправо, влево
- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.
- Ходьба высоко поднимая ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки № 2

1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 ра
2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.
5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3

1. И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение
4. в и.п. - выд . (Повторить 4-5 раз.)
5. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
6. И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение -
7. выдох. (Повторить 3-4 раз.)
8. И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. -
9. выдох. (Повторить 3-4 раза.)
10. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)
11. И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. -
12. выдох. (Повторить 3-4 раза.)
13. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и.п. - выд . (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)
7. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2
8. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)
9. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)
10. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)
11. Стойка, руки за спину. Полуприседа подняться на носки, полуприседа перекал с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)
12. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
13. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекалом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

1. Ходьба перекалом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)
2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)
6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на

передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться.
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох.
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Упражнения для развития координации.

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)
4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)
6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
Приземление на ту же ногу.
8. То же с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Специальные упражнения при миопии

1. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.
2. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) на эрографе; в) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот
3. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания.

Специальные упражнения для глаз

И.п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).

5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно. И.п. – сидя.
8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин. И.п. – стоя.
11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8- 10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8- 10 раз.) Приземление на ту же ногу.
8. То же с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Оценочные материалы

Диагностика за полугодие.

Упражнение на координацию движений.

И. П. стоя. Закрыть глаза, вытянуть вперед руки и простоять как можно дольше.

Критерии оценок:

- стоит 5-10 сек.- низкий уровень;
- стоит 10-15 сек.- средний уровень;
- стоит более 20 сек.- уровень выше среднего.

Упражнение на ловкость и меткость.

И.П. стоя. Попасть мячом в мишень с расстояния 3метров (5 попыток).

Критерии оценок:

- не попадает в цель – низкий уровень;
- попадает в цель около 3 раз – средний уровень;
- попадает в цель без промахов – уровень выше среднего.

Упражнение на внимание.

И. П. стоя. Повторить упражнение- игру за учителем.

Критерии оценок:

- повторяет в медленном темпе с ошибками- низкий уровень;
- повторяет в умеренном темпе с ошибками- средний уровень;
- повторяет в быстром темпе без ошибок- уровень выше среднего.

Упражнение на профилактику сколиоза.

И. П. сидя на полу, ноги прямые. Наклониться вперед, достать ладонью до пальцев ног.

Критерии оценок:

- не достаёт - низкий уровень;
- достаёт кончиками пальцев - средний уровень;
- достаёт ладонью - уровень выше среднего.

Упражнение на развитие крупной и мелкой моторики.

И.П. в полуприседе. «Гуськом» дойти до стула, на котором находится коробка с предметами. Закрывать глаза, достать предмет, на ощупь назвать его и с открытыми глазами вернуться обратно также «гуськом».

Критерии оценок:

- затрудняется выполнить упражнение и не называет предмет – низкий уровень;
- выполняет упражнение, но не называет предмет (или наоборот) – средний уровень;
- выполняет упражнение и называет предмет – уровень выше среднего.

Упражнение с предметом.

И.П. стоя, наклонившись вперёд. Удерживать мяч на спине как можно дольше.

Критерии оценок:

- не может удержать мяч – низкий уровень;
- удерживает мяч в течении 10 секунд – средний уровень;
- удерживает мяч более 30 секунд – уровень выше среднего.

Диагностика за год.

Упражнение на координацию движений.

И. П. стоя. Закрывать глаза, вытянуть вперёд руки и простоять как можно дольше на одной ноге.

Критерии оценок:

- стоит 5-10 сек.- низкий уровень;
- стоит 10-15 сек.- средний уровень;
- стоит более 20 сек.- уровень выше среднего.

Упражнение на ловкость и меткость.

И.П. стоя. Попасть мячом в коробку с расстояния 5 метров (5 попыток).

Критерии оценок:

- не попадает в цель – низкий уровень;
- попадает в цель около 3 раз – средний уровень;
- попадает в цель без промахов – уровень выше среднего.

Упражнение на внимание.

И. П. стоя. На столе разложены различные предметы. На запоминание даётся 10 секунд. Затем необходимо разложить пропавшие предметы на их места.

Критерии оценок:

- не может повторить - низкий уровень;
- повторяет с ошибками- средний уровень;
- повторяет без ошибок- уровень выше среднего.

Упражнение на профилактику сколиоза.

И. П. Лёжа на животе. Поднять прямые руки и ноги и удерживать их.

Критерии оценок:

- удерживает 5-7 сек.- низкий уровень;
- удерживает 10-15 сек.- средний уровень;
- удерживает более 20 сек.- уровень выше среднего.

Упражнение на развитие крупной и мелкой моторики.

И.П. лёжа. Ползком доползти до стула, на котором находится коробка с различными крупами в мешочках. Достать предмет, на ощупь назвать его и ползком вернуться обратно.

Критерии оценок:

- затрудняется выполнить упражнение и не называет предмет – низкий уровень;
- выполняет упражнение, но не называет предмет (или наоборот) – средний уровень;
- выполняет упражнение и называет предмет – уровень выше среднего.

Упражнение с предметом.

И.П. стоя. Прыжки через скакалку на месте как можно дольше.

Критерии оценок:

- не может выполнить упражнение – низкий уровень;
- выполнил менее 10 прыжков через скакалку – средний уровень;
- выполнил более 10 прыжков – уровень выше среднего.

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Ф.И.О.

КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТ И И ИХ ПОКАЗАТЕ ЛИ	2019-2020 учебный год											
	Упражнени я на координаци ю движений		Упражнени я на ловкость, меткость		Упражнени я на внимание		Упражнени я на профилакти ку сколиоза		Упражнени я на развитие крупной и мелкой моторики		Упражнени я с предметами	
	нача ло года	коне ц года	нача ло года	коне ц года	нача ло года	коне ц года	нача ло года	коне ц года	нача ло года	коне ц года	нача ло года	коне ц года
выполняет действие самостоятельно												
выполняет действие по инструкции												
выполняет действие по образцу												
выполняет действие с частичной физической помощью												
выполняет действие со значительной физической помощью												
действие не выполняет												

Критерии оценок:

низкий уровень - действие не выполняет

средний уровень - выполняет действие с частичной физической помощью, выполняет действие со значительной физической помощью

уровень выше среднего - выполняет действие самостоятельно, выполняет действие по инструкции, выполняет действие по образцу.