

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

«Семь-Я»  
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА  
МОСКВЫ  
(ГБУ ЦСПР «Семь-Я»)

## ПРИКАЗ

От «30» августа 2022 г.

№ 784-1

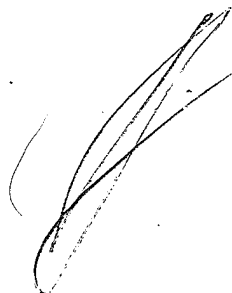
На основании Закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» от 21.12.2013 года и в целях упорядочивания деятельности ГБУ ЦСПР «Семь-Я» по качеству обучения и воспитания

### ПРИКАЗЫВАЮ:

утвердить следующие программы на 2022-2023 учебный год:

1. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура»;
2. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическая культура для особенных детей»;
3. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мой чудесный мир»;
4. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Монтессори-класс».-

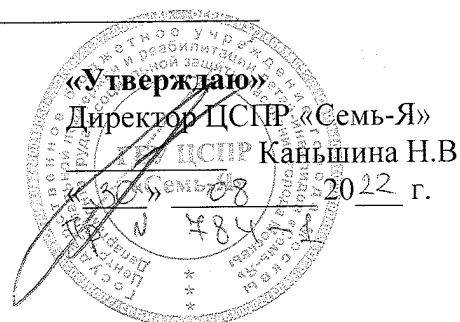
Директор



Н.В. Каньшина

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА  
МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ  
(ГБУ ЦСПР «Семь-Я»)

«Рекомендовано»  
Педагогическим советом  
ЦСПР «Семь-Я»  
Протокол № 1  
«30» 08 2022 г.



АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ОСОБЕННЫХ ДЕТЕЙ»

Направленность: физкультурно - спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 8 - 18 лет  
Срок реализации: – 1 год

Разработчик :  
Калугин Дмитрий Николаевич  
инструктор по адаптивной  
физкультуре

г. Москва 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Разделы/подразделы	Стр.
<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	
	1.1 Введение	3
	1.2 Актуальность Программы	4
	1.3 Новизна программы	4
	1.4 Направленность Программы	4
	1.5 Цель Программы	4
	1.6 Задачи Программы	4
	1.7 Планируемые результаты реализации Программы	5
	1.8 Педагогическая целесообразность программы	5
	1.9 Возраст и особенности детей, участвующих в реализации программы	5
	1.10 Срок реализации Программы	5
	1.11 Формы обучения и режим занятий	5
	1.12 Формы и методы определения результативности реализации Программы	6
	<b>Содержательная часть</b>	7
<b>II.</b>	2.1 Учебно-тематический план	7
	2.2 Содержание Программы	8
	2.3 Календарно-учебный график	12
<b>III.</b>	<b>Материально-техническое обеспечение программы</b>	15
<b>IV.</b>	<b>Учебно-методическое и информационное обеспечение программы</b>	15
<b>V.</b>	<b>Список литературы</b>	17
<b>VI.</b>	<b>Приложение</b>	19

# І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в центрах социальной поддержки и реабилитации для детей с тяжёлыми множественными нарушениями развития. Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Физическая культура для особенных детей» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».
- Статьи 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (адаптивный спорт).
- Дополнения к методическим рекомендациям по организации деятельности специального (коррекционного) общеобразовательного учреждения Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 «Об учреждении адаптивной физкультуры и адаптивного спорта».

## 1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

**Актуальность** данной программы определена необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Одной из важных составляющих в работе с детьми с ОВЗ является двигательная активность. Программа позволит детям с ограниченными возможностями здоровья замедлить развитие патологических процессов и восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры.

## 1.3 НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

**Новизна данной программы** – заключается в том, что в годовой процесс обучения включен детский фитнес, который содержит в себе занятия аэробикой и круговую тренировку на тренажёрах

## 1.4 НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

**Направленность программы.** Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Она способствует удовлетворению потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлению, укреплению и поддержания здоровья, личностного развития, социализации в общество.

## 1.5 ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** формирование у детей устойчивой мотивации к сохранению здоровья через занятия адаптивной физической культурой и спортом с использованием ресурсов фитнеса

## 1.6 ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- **Развивающие:**
  - способствовать развитию двигательных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья;
  - развить коммуникативные способности и чувство коллективизма;
  - формирование представлений о частях тела и элементарных движениях,
  - развитие мотивации ребенка к занятиям физкультурой посредством фитнеса;
- **Обучающие:**
  - обучение основам техники движений под музыку и на тренажёрах;
  - формировать знания по правилам проведения игр и эстафет
- **Оздоровительные:**
  - обеспечение эмоционального благополучие ребенка;
  - укрепление здоровья, закаливание организма.
- **Воспитательные:**
  - воспитать культуру общения и поведения;
  - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха

## **1.7 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Результатами программы следует считать:

- стремление добиваться лучшего результата, настраиваться на победу;
- умение работать в команде;
- умение выполнять правильно двигательную задачу;
- знать правила поведения во время выполнения упражнений, игр, эстафет, соревнований;
- умение оценивать правильность выполнения действия;
- умение осуществлять коммуникативную деятельность на вербальном и невербальном уровне на занятиях;
- умение адекватно воспринимать информацию во время общения на занятиях по физкультуре;
- проявление интереса к занятиям адаптивной физкультурой;
- формирование чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- умение выполнять комплексы аэробики;
- владеть техникой выполнения упражнений на тренажёрах.

## **1.8 ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

**Педагогической целесообразностью** программы является максимально возможное развитие жизненно необходимых умений и навыков детей, имеющих ТМНР, посредством физической культуры.

## **1.9 ВОЗРАСТ И ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Возраст детей составляет от 8 до 18 лет. Все воспитанники с тяжёлыми и множественными нарушениями развития (ТМНР). Основным в клинической картине нарушения является умственная отсталость. Кроме того, в разных сочетаниях, выявляются:

- тяжелые нарушения речи;
- нарушения функций анализаторных систем (зрения, слуха, тактильной чувствительности);
- повышенная судорожная готовность (эписиндром);
- расстройства эмоционально-волевой сферы (нарушения регуляции поведения и др.);
- расстройства аутистического спектра (стереотипные действия, нарушение коммуникации, взаимодействия, социального поведения).

## **1.10 СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа рассчитана на годовое обучение, 72 ч в год. В течение этого периода, воспитанники занимаются с сентября по май. В летний период дети принимают участия в спортивных мероприятиях и конкурсах на базе учреждения.

## **1.11 ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30 мин. Содержание занятий соответствует учебно-тематическому планированию

Основная форма организации двигательной активности воспитанников на занятии:

- индивидуальная;

-малогрупповая (2-3 чел.);

-групповая.

Ведущими формами учебно-тренировочной работы в подготовке детей являются теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия включают в себя:

-беседа;

-демонстрация наглядных пособий;

-посещение соревнований;

-просмотр видеозаписей

Практические занятия включают в себя:

-занятие-игра, построенное на сочетании различных видов спорта;

-турнир;

-соревнование;

-спортивный праздник

-открытое занятие

### 1.12 ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для определения уровня овладения воспитанниками поставленных задач, в программе используются следующие методы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ;
- контрольные задания;
- мониторинг.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Входной контроль</b>		
В начале учебного года	Определение уровня физического развития воспитанников	Тестирование ( входной мониторинг)
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	Определение уровня усвоения детьми материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, педагогический анализ, контрольное занятие, самостоятельная работа
<b>Итоговый контроль</b>		

В конце учебного года	Определение изменений физического развития детей после завершения курса программы. Ориентирование детей на продолжение занятий физкультурой	Соревнование, спортивный праздник, турнир, открытое занятие, контрольное занятие, фестиваль Тестирование ( итоговый мониторинг)
-----------------------	--	--

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Количество учебных часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Формирование системы знаний о физкультуре</b>					
1.1	Понятие о физической культуре	1	1		Вопросы
1.2	Правила предупреждения травм	1	1		Вопросы
<b>2. Строевые упражнения</b>					
2.1	Разновидности строя. Правила построения и перестроения	1	1		Педагогическое наблюдение.
2.2	Разновидности построения и перестроения	3		3	Педагогическое наблюдение. Контрольное занятие
<b>3. Основные двигательные навыки</b>					
3.1	Ходьба. Бег	9		9	Проверка выполнения поставленной задачи
3.2	Прыжки	4		4	Педагогическое наблюдение
3.3	Ползание и лазание	2		2	Педагогическое наблюдение
<b>4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>					
4.1	Упражнения на все группы мышц шеи, туловища, верхних и нижних конечностей	10		10	Контрольный комплекс упражнений
4.2	Упражнения с предметами:  -мяч; -гимнастическая палка; -гимнастическая лента	6			Проверка выполнения отдельных упражнений
		2		2	
		2		2	
		2		2	



4.3	Корректирующие упражнения	5		5	Педагогическое наблюдение
<b>5. Инновационные технологии</b>					
5.1	Аэробика	5		5	Выполнение контрольных комплексов
5.2	Техника работы на тренажёрах.	2	1	1	Беседа. Вопросы Проверка отдельных заданий
5.3	Принцип круговой тренировки	3		3	Проверка выполнения установленных заданий
<b>6. Подвижные игры</b>					
6.1	Игры в зале	8		8	Проверка выполнения заданий
6.2	Игры на прогулке	4		4	Проверка выполнения заданий
6.3	Баскетбол	4		4	Проверка выполнения отдельных упражнений
<b>7. Спортивные мероприятия</b>					
7.1	Соревнования. Турниры	4		4	Оценка результата. Подведение итогов соревновательной программы
Итого		72			

## 2.2 Содержание программы

№п/п	Тема	Форма занятия. Кол-во часов	Содержание
<b>1. Формирование системы знаний о физкультуре</b>			
1.1	Понятие о физической культуре	Теория -1ч	Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта

1.2 Правила предупреждения травм.	Теория -1ч	Соблюдение правил поведения в спортивном зале для профилактики травматизма
<b>2. Строевые упражнения</b>		
2.1 Разновидности строя. Правила построения и перестроения	Теория -1ч	Перечень строевых упражнений. Виды строя и способы построения
2.2 Разновидности построения и перестроения	Практика - 3ч	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Перестроение из колонны по одному в шеренгу, в пары, в круг.
<b>3. Основные двигательные навыки</b>		
3.1 Ходьба. Бег	Практика – 9ч	<b>Разновидности ходьбы:</b> Ходьба за инструктором. Ходьба в заданном направлении за направляющим: по залу; «паровозик»; «змейкой»; по диагонали. Ходьба в парах Ходьба по кругу, взявшись за руки. <b>Бег</b> Бег руками; бег на месте; бег по прямой линии на заданное расстояние
3.2 Прыжки	Практика – 4ч	Прыжки на месте; прыжки с продвижением вперед; прыжки с опорой на одной и двух ногах; спрыгивание с небольшой возвышенности; прыжки на батуте
3.3 Ползание и лазание	Практика – 2ч	Разновидности ползания: на четвереньках; на животе; ползание в тоннеле; по гимнастической семейке; проползание под препятствием
<b>4. Общеразвивающие упражнения</b>		
4.1 Упражнения на все группы мышц шеи, туловища, верхних и нижних конечностей	Практика – 10ч	Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища из различных исходных положений

4.2 Упражнения с предметами:  -мяч;	Практика – 2ч	Прокатывать мяч одной и двумя руками инструктору. Упражнения в парах. Броски вверх. Удары о пол и ловля мяча с помощью и без. Опускание и броски мяча в цель
гимнастическая палка;	Практика – 2ч	Принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка вверх, палка за головой, за спиной. Выполнять повороты, приседания и наклоны, удерживая палку перед собой, вверх, за спиной из исходных положений стоя, сидя, стоя на коленях. Разновидности упражнений с опорой о палку
гимнастическая лента	Практика – 2ч	Разновидности махов: «змеяка», «костёр», «восьмёрка», «спираль». «круг»
4.3 Корректирующие упражнения	Практика – 5ч	Развитие координационных способностей, равновесия. Коррекция осанки. Дыхательная гимнастика
<b>5. Инновационные технологии</b>		
5.1 Аэробика	Практика – 5ч	Связки, серии и комбинации упражнений под музыку
5.2 Техника работы на тренажёрах.	Теория-1ч	Основы техники безопасности при тренировке на тренажёрах
	Практика – 1ч	Освоение техники работы на тренажёрах (1+)
5.3 Принцип круговой тренировки	Практика – 3ч	Освоение техники круговой тренировки: выполнение заданий на 2х и более тренажёрах на заданное время
<b>6. Подвижные игры</b>		
6.1 Игры в зале	Практика 8ч	Выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на

		внимание, силу, ловкость и координацию с предметами и без
6.2 Игры на прогулке	Практика 4ч	Выполнять игровые задания с использованием с основных двигательных навыков с предметами и без. Игровых видов спорта.
6.3 Баскетбол	Практика – 4ч	Освоить технику: владения мячом; передачу мяча; бросков в кольцо
<b>7. Спортивные мероприятия</b>		
7.1 Соревнования. Праздники. Турниры. Соревнования	Практика – 4ч	В соответствии с календарным графиком
Итого		72ч

### 2.3 Календарно- учебный график

№п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	теория	1	Понятие о физической культуре	Группа	Вопросы
1.2	октябрь	теория	1	Правила предупреждения травм	Группа	Вопросы Вопросы
2.1	сентябрь	практика	1	Перечень строевых упражнений. Виды строя и способы построения	с/зал	Педагогическое наблюдение
2.2	сентябрь октябрь ноябрь	практика практика практика	1 1 1	Разновидности строя. Правила построения и перестроения	с/зал	Педагогическое наблюдение
3.1	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май	практика	1 1 1 1 1 1 1 1 1	Ходьба. Бег	с/зал с/зал с/зал с/зал с/зал с/зал с/зал с/площадка с/площадка	Проверка выполнения поставленной задачи
3.2	октябрь декабрь март апрель	практика	1 1 1 1	Прыжки	с/зал	Педагогическое наблюдение
3.3	октябрь ноябрь	практика	1 1	Ползание и лазание	с/зал	Педагогическое наблюдение
4.1	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель	практика	1 1 1 1 1 1 1 1	Упражнения на все группы мышц шеи, туловища, верхних и нижних конечностей	с/зал с/зал с/зал с/зал с/зал с/зал с/зал с/площадка	Контрольный комплекс упражнений

	май		2		с/площадка с/площадка	
4.2	октябрь ноябрь  декабрь январь  март апрель		1 1  1 1  1 1	Упражнения с предметами:  -мяч;  гимнастическая палка;  гимнастическая лента	с/зал	Контрольное задание
4.3	октябрь декабрь февраль март апрель	практик а	1 1 1 1 1	Корректирующие упражнения	с/зал с/зал с/зал с/площадка с/площадка	Педагогическое наблюдение
5.1	февраль март апрель май	практик а	1 1 1 2	Аэробика	с/зал	Выполнение контрольных комплексов Показательные выступления
5.2	сентябрь	теория	1	Техника безопасности тренировки на тренажёрах	с/зал	Беседа. Вопросы
	октябрь	практик а	1	Техника работы на тренажёрах.		Проверка отдельных заданий
5.3	ноябрь декабрь январь	практик а	1 1 1	Принцип круговой тренировки	с/зал	Проверка выполнения установленных заданий
6.1	октябрь ноябрь декабрь январь февраль март	практик а	1 1 1 1 1 1	Подвижные игры в зале	с/зал	Проверка выполнения заданий
6.2	сентябрь март апрель май	практик а	1 1 2 1	Подвижные игры на прогулке	с/площадка	Проверка выполнения заданий
6.3	сентябрь октябрь апрель май июнь	практик а	1 1 1 1	Баскетбол	с/площадка	Проверка выполнения отдельных упражнений

			1			
7.1	октябрь февраль март май	практик а	1 1 1 1		с/зал с/зал с/площадка с/площадка	Оценка результата. Подведение итогов соревновательной программы

### III. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке на улице, в группах и в спортивно – игровых комплексах. На занятиях используется инвентарь:

- гимнастические коврики;
- мячи разных размеров;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- флажки;
- обручи;
- гимнастическая лента;
- мягкие модули;
- гимнастическая скамейка и бревно;
- гимнастическая стенка;
- батут;
- настольные игры;
- тренажёры;
- адаптивные настольные игры

Для проведения занятий под музыку используется музыкальный центр и компьютерная техника (воспроизведение USB).

### IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Особенностями построения образовательного процесса является: направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений;

Программа составлена с учетом дидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития учеников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по физической культуре:

**принцип последовательности** – содержательные задачи решаются методом усвоения материала от простого к сложному, в соответствии с возрастными познавательными возможностями ребенка;

**принцип учета возрастных особенностей** - динамика психических и физических возможностей ребенка с учетом его индивидуальных отклонений в развитии;

**жестовые и словесные методы, которые** предусматривают устную передачу и усвоение информации. С помощью слова и жеста, инструктор осуществляет многие



функции: коммуникативную, конструктивную, организаторскую, активизирует процесс обучения и др.;

**методы обеспечения наглядности** в адаптивной физической культуре способствуют зрительному, слуховому, двигательному восприятию детей выполняемых заданий. Он предназначен для создания у занимающихся представления о технике выполнения двигательного действия и осуществляется непосредственным показом движений самим инструктором;

**метод обучения двигательным действиям:**

— метод разучивания упражнения по частям (расчлененно-конструктивный);

— метод разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивный);

Действия необходимо членить на маленькие шаги. При разучивании новых движений применять разные варианты этого движения (разные исходные положения, разный темп выполнения, амплитуду и т. д.).

Быстрая утомляемость и разный уровень активизации детей требует продуманной смены нагрузки и отдыха. На занятиях используются короткие упражнения игрового характера. Они меньше утомляют и поддерживают мотивацию на высоком уровне. Инструктор контролирует эмоциональное состояние воспитанников.

В программе используются инновационные технологии:

-технология двигательного развития посредством тренажёров;

-технология использования аэробики для повышения интереса к физкультуре и позитивного эмоционального состояния;

## V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

№п/п	Библиографическое описание
1.	Бутко Г.А. Физическое воспитание детей с задержкой психического развития. Москва «Книголюб», 2006 г.
2.	Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. М., «Просвещение», 1991
3.	Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. М. 1983
4.	Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. Москва «Просвещение» 2005
5.	Голомидова С.Е. Физкультура. Нестандартные занятия.
6.	Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
7.	Рубцова Н.О. «Общие и специальные дидактические принципы при развитии мануальной моторики средствами физической культуры и массажа у глубоко умственно отсталых детей-инвалидов». Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Москва – 1993г
8.	Спортивная медицина (под редакцией Каримана В.Л.), Москва 1980г
9.	Л.В.Токарская, Н.А.Дубровина, Н.Н.Бабийчук «Особенности преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью». Екатеринбург, издательство Уральского университета, 2015г
10.	О.А Халявина «Методические рекомендации при проведении ЛФК». Реферат.
11.	Частные методики адаптивной физической культуры: учеб.пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений / под ред. Л. В. Шапковой. М. : Советский спорт, 2004
12.	Е.С. Черник. Физическая культура во вспомогательной школе. Москва, «Учебная литература», 1997 г.
13.	Шестопалов С.В. Физические упражнения. Ростов -на- Дону «Проф - Пресс», 2001
14.	Якубович М.А., Преснова О.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений. Москва , «Владос», 2006 г.
15.	Физкультурно-оздоровительное образование «особых детей» / Е. М. Голикова. — Оренбург: ОГПУ, 2011. — 28 с.
16.	Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания. Мозговой, В. Москва, 2005г.
17.	Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальности 022500 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

<b>18.</b>	Фришман, И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2011
<b>19.</b>	Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
<b>20.</b>	Лечебная физическая культура: Справочник /Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.

## VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### **Структура занятия.**

**Вводная часть** занимает от 30 до 50 % времени занятия и состоит из общеразвивающих и корригирующих ранее изученных упражнений. Движения выполняются в медленном и среднем темпе, охватывают основные группы мышц. Заканчивается дыхательными упражнениями.

**Основная часть** предусматривает изучение нового материала, усложнение ранее усвоенных упражнений. Упражнения с напряжением чередуются с упражнениями на дыхание и расслабление. В конце этой части целесообразно проводить специально подобранные игры.

**Заключительная часть** выполняет задачу привести организм в спокойное состояние, восстановить дыхание и частоту сердечных сокращений. Заканчивается уроком ходьбой, дыхательными упражнениями, упражнениями на расслабление мышц. Все части занятия связаны между собой.

Для усвоения детьми с ТМНР упражнений, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом, наглядным материалом и непосредственной помощью инструктора при выполнении упражнений. Воспитанникам подбираются упражнения, состоящие из простых элементарных движений. На занятиях у детей формируются представления о собственном теле, об основных направлениях движения и пространственной ориентации. Формирование представлений осуществляется в следующих направлениях:

#### **1. Строение тела и его части:**

- голова — лицо, затылок, лоб, подбородок, шея;
- туловище — спина, грудь, живот, бок;
- руки — плечо, локоть, кисть, пальцы;
- ноги — бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.

**2. Пространственная ориентация в спортивном зале:** стены, потолок, углы, середина.

**3. Названия спортивного инвентаря и оборудования:** мячи, гантели, кегли, обручи, скакалка, гимнастическая скамейка, стенка, тренажеры;

#### **4. Исходные положения:**

- стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч);
- лежа (на спине, на животе, на боку);
- сидя (на полу, на скамейке, на фитболе);
- положения рук, ног, туловища и ног относительно собственного тела.

**5. Понятия, обозначающие виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции:**

- подняться — опуститься;
- согнуться — разогнуться;
- наклониться — выпрямиться;
- повернуться, сесть, встать, идти, бежать, бросать, катить, поднять, ловить, поймать.

**6. Пространственные ориентиры:** направления движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх.

**7. Построения:** в колонну, шеренгу, в круг, в пары.

**8. Подвижные игры.**

## Основные движения.

Занятия по адаптивной физкультуре включают в себя обязательные физические упражнения.

**Построение** направлено на организацию деятельности детей в процессе физического воспитания. В ходе построения дети учатся слышать взрослого и подчинять свое поведение требованиям инструкции взрослого. Наряду с этим ребенок с ОВЗ учится адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях со сверстниками.

**Ходьба** направлена на развитие основных движений ребенка, формирование умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слухо-двигательной и зрительно-двигательной координации. В процессе ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребенка.

**Бег** способствует совершенствованию основных движений ребенка, позволяет ему овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка. Совместный бег в группе детей закрепляет навыки коллективных действий, способствует появлению эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности. Правильная организация бега детей позволяет формировать у них адекватные формы поведения в коллективе сверстников и желание участвовать в совместной деятельности.

**Прыжки** направлены на развитие основных движений ребенка, тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки следует вводить очень осторожно и постепенно, поскольку они создают большую нагрузку на неокрепший организм ребенка. Прыжки подготавливают тело малыша к выполнению заданий на равновесие, которые очень сложны для детей с ОВЗ. Для совершенствования навыка в прыжках ребенок должен проявить волевые качества своей личности, сосредоточиться и справиться с силами. Кроме того, в процессе выполнения прыжков у детей начинают закладываться основы самоорганизации своей деятельности.

**Ползание, лазанье, перелезание** направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Данное направление работы является одним из важнейших, поскольку представляет высокую коррекционную значимость, как для физического, так и для психического развития ребенка. В связи с тем, что многие дети с ОВЗ в своем развитии минуют этап ползания, одна из задач физического воспитания – восполнить этот пробел.

**Общеразвивающие упражнения** способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических показателей и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом.

**Корректирующие упражнения** направлены на коррекцию основных двигательных навыков.

**Упражнения для релаксации** организма направлены на снижение процессов возбуждения после определённой физической нагрузки, что очень важно, учитывая психофизическое состояние детей.

**Упражнения на тренажёрах** повышают двигательную активность и значительно увеличивают интерес к занятиям.

**Упражнения с предметами и на снарядах**, направлены на развитие вестибулярного аппарата.

**Подвижные и настольные игры** закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, развивают способность к сотрудничеству с взрослыми и детьми. Подвижные игры создают условия для формирования у детей ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других детей. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, активной совместной деятельности. В процессе подвижных игр создаются условия для развития психических процессов и личностных качеств воспитанников, у детей формируются умения адекватно действовать в коллективе сверстников.

**Музыкально-ритмические упражнения** способствуют адекватному эмоционально-речевому общению, умению использовать знакомые двигательные комбинации в реальных ситуациях и пользоваться вербальными и невербальными навыками общения, для дальнейшей социализации.

**План мероприятий по организации детского фитнеса  
(Аэробика. Круговая тренировка на тренажёрах)**

Месяц	Задачи	Оборудование
сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правила техники безопасности тренировки на тренажёрах</li> <li>-знакомство с тренажёрами;</li> <li>-создание целостного представление о движении на данных тренажёрах (показ и объяснение упражнения на каждом из имеющихся тренажёров);</li> <li>-разучивание движения (воспроизведение действий на тренажёре со страховкой и самостоятельно)</li> </ul>	Беговая дорожка, велотренажёр, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», подвижна доска
октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-освоение техники работы на тренажёрах</li> </ul>	Беговая дорожка, велотренажёр, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», подвижна доска
ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-освоение техники работы на тренажёрах</li> <li>-развитие мышечной силы и выносливости, обогащение двигательного опыта;</li> <li>-правильно по технике и темпу выполнять задания на тренажёрах.</li> <li>-знакомство с круговой тренировкой на тренажёрах.</li> </ul>	Беговая дорожка, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», подвижна доска
декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажёрах</li> </ul>	Беговая дорожка, «Наездник», «Эллиптический



	-продолжать круговую тренировку на тренажёрах по методу интервального упражнения	тренажёр», подвижна доска
январь	-самостоятельно выполнять цикл упражнений по методу круговой тренировки на тренажёрах	Беговая дорожка, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», подвижна доска
февраль	-закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажёрах -продолжать круговую тренировку на тренажёрах по методу интервального упражнения -самостоятельно выполнять цикл упражнений по методу круговой тренировки на тренажёрах	Беговая дорожка, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», подвижна доска
март	-закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажёрах -продолжать круговую тренировку на тренажёрах по методу интервального упражнения -самостоятельно выполнять цикл упражнений по методу круговой тренировки на тренажёрах	Беговая дорожка, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», подвижна доска
апрель	-закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажёрах -продолжать круговую тренировку на тренажёрах по методу интервального упражнения -самостоятельно выполнять цикл упражнений по методу круговой тренировки на тренажёрах	Беговая дорожка, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», подвижна доска

май	<ul style="list-style-type: none"> <li>-закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажёрах</li> <li>-продолжать круговую тренировку на тренажёрах по методу интервального упражнения</li> <li>-самостоятельно выполнять цикл упражнений по методу круговой тренировки на тренажёрах</li> </ul>	<p>Беговая дорожка, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», подвижна доска</p>
июнь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажёрах</li> <li>-продолжать круговую тренировку на тренажёрах по методу интервального упражнения</li> <li>-самостоятельно выполнять цикл упражнений по методу круговой тренировки на тренажёрах</li> </ul>	<p>Беговая дорожка, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», подвижна доска</p>
Итог	<ul style="list-style-type: none"> <li>-освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног;</li> <li>-показательное выступление</li> <li>-самостоятельно выполнять цикл упражнений по методу круговой тренировки</li> </ul>	<p>Беговая дорожка, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», подвижна доска</p>

Учебный план-график занятий по физкультуре 2023-2024.

Месяц	Сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май																		
	№ недели	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4																		
Разделы программы	№ занятия	1	3	5	7	9	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9		
	Разделы программы	2	4	6	8	0		1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	6	8																			
Формирование системы элементарных знаний о физкультуре	*					*								*													*								*			*		*		*	
Строевые упр. построение, перестроения.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Разновидности ходьбы и бега	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Общеразвиваю щие упр.: без предметов;	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Корректирующие (формирование осанки, развитие общей и .м/моторики)	Сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Упр. с предметами	1	3	5	7	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	2	4	6	8	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
с мячом;	*	*			*			*		*		*		*		*		*		*
с г/лалкой, флажками				*			*			*		*		*		*		*		*
с лентой			*			*			*		*		*		*		*		*	
с обручем		*			*			*		*		*		*		*		*		*
г/скамейка			*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*	
г/стенка.	*	*			*			*		*		*		*		*		*		*
Упражнения на фитболе								*		*		*		*		*		*		*
Тренажёры		*		*		*	*		*		*		*		*		*		*	





**Технологическая карта занятия  
по теме «Формирование правильной осанки, используя упражнения ЛФК»  
составил инструктор по физкультуре Калугин Д.Н., Москва 2023 г.**

<b>Учебный предмет</b>	Адаптивная физическая культура
<b>Возраст</b>	10-13 лет
<b>Тип урока</b>	Образовательно-познавательный.
<b>Технология построения урока</b>	Поточная, индивидуальная
<b>Тема урока</b>	Формирование правильной осанки, используя упражнения ЛФК
<b>Цель урока</b>	Профилактика нарушения осанки. Ознакомление с новым материалом и применение полученных знаний в дальнейшей жизни.
<b>Задачи урока</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научить принимать правильную осанку при выполнении ОРУ, ходьбы и бега.</li> <li>2. Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма.</li> <li>3. Разучить комплекс коррекционных упражнений направленных на профилактику нарушения осанки.</li> </ol>
<b>Место проведения</b>	Спортивный зал
<b>Время урока</b>	40 минут
<b>Средства обучения</b>	Массажные дорожка, мешочки с крупой, деревянные кочки, напольная скамейка «Змейка» гимнастическая скамейка, плакаты с демонстрацией положения правильной осанки
<b>Инструктор</b>	Калугин Дмитрий Николаевич
<b>Планируемые результаты урока</b>	

Коррекция нарушений развития ребенка.	Предметные	Метапредметные	Личностные
<p>Научиться правильно, выполнять корригирующие упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.</p> <p>Обратить внимание на правильное выполнение упражнений на дыхание.</p>	<p>Научиться</p> <p>-принимать правильную осанку из различных исходных положений, находить и анализировать свои ошибки, контролировать свои действия; -развивать ориентировку в пространстве, координацию движений</p> <p>- научиться самостоятельно, определять нарушения осанки.</p>	<p><u>Познавательные УУД:</u> выполнять упражнения по плану;</p> <p><u>Регулятивные УУД:</u> уметь ставить перед собой посильные задачи, прогнозировать результат, оценивать себя;</p> <p><u>Коммуникативные УУД:</u> сотрудничать с инструктором и оказывать посильную помощь в выполнении упражнений своим сверстникам</p>	<p><u>познавательные:</u> формирование представления о положительном влиянии правильной осанки на все функции организма; указывают на свои ошибки и ошибки других воспитанников;</p> <p><u>коммуникативные:</u> слушают собеседника, ведут диалог, адекватно оценивают поведение свое и окружающих;</p> <p><u>регулятивные:</u> технически правильно выполняют двигательные действия.</p> <p>Установка на здоровый образ жизни, формирование навыка работать в группе, соблюдать правила поведения.</p>
<p><b>Этапы урока</b></p>	<p><b>Деятельность инструктора</b></p>	<p><b>Деятельность воспитанников</b></p>	<p><b>Универсальные учебные действия</b></p>
<p><b>1. Организационный момент</b> <b>Актуализация знаний.</b> <b>(минуты)</b></p>	<p>Проверяет готовность учащихся к уроку (построение, форма, самочувствие, подсчет пульса за 15 сек.). Называет тему и цель урока. Создает положительный эмоциональный настрой.</p> <p>Вопрос: «Непринужденная поза человека называется осанкой, а как вы думаете, правильная осанка влияет на наш организм? (ответы детей). Давайте проведем</p>	<p>Слушают тему урока. Самооценка готовности к уроку. Подсчет пульса. Настрой на урок. Ведут диалог, отвечая на вопросы инструктора</p>	<p><u>Личностные:</u> формирование потребностей в занятиях адаптивной физкультурой, установка личной ответственности за здоровый образ жизни.</p> <p><u>Познавательные:</u> учатся извлекать полезную информацию из беседы учителя, из собственного опыта.</p>



	<p>небольшой эксперимент. Встаньте спиной к стене, примите правильную осанку, имея пять точек соприкосновения: затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки. Удерживаем это положение 8 счетов.</p> <p>Расслабились. А теперь слегка согнитесь, наклоните голову немного набок, руки расслаблены. Чувствуете разницу?</p> <p>(ответы детей).</p> <p>Далее инструктор предлагает посмотреть детям плакаты (приложение 1), где изображен человек в разных позах. Дает возможность воспитанникам определить, где показана правильная и неправильная осанка. Рассказывает о причинах нарушения осанки (неправильная поза за столом, партой; слабое развитие или недоразвитие мускулатуры; мебель, не соответствует росту; ношение портфеля, сумки на одном плече или в одной руке)</p> <p>Затем инструктор рассказывает о лечебной физкультуре, о её воздействии на профилактику и лечение нарушений осанки.</p>	<p>Рассматривают плакаты, высказывают своё мнение</p>	<p><u>Познавательные:</u> определяют главную причину неправильной осанки, предлагают пути её решения.</p> <p><u>Личностные:</u> соглашаются или нет с товарищами, высказывают мнения по существу.</p>
--	---	---	---

II. Подготовительная часть			
<p>Построение в шеренгу. Сообщение задач урока. Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Разойдись!», «Становись!» <u>Строевое упражнение</u> «Будьте внимательны!».</p> <p>на счет 1 - поворот направо, на 2- поворот налево, на 3-поворот кругом!</p> <p>Ходьба по залу, соблюдая дистанцию два - шага на носках (руки вверх, спина прямая), на пятках (руки за головой, спина прямая), на внешней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая).</p> <p>Ходьба с заданиями (следить за осанкой) по кругу: -по массажной дорожке (руки в стороны), перешагивая через деревянные кочки (руки на пояс), продвижение по напольной дорожке «Змейка».</p> <p>Лёгкий бег с переходом на ходьбу. При ходьбе руки вверх, неглубокий вдох через нос, руки вниз, длинный выдох через рот трубочкой.</p>		<p>Выполняют строевые команды. Во время движения по залу выполняют задания, направленные на профилактику плоскостопия, укрепления дыхательной и СС систем.</p>	<p><u>Личностные:</u> воспитания дисциплины. <u>Регулятивные:</u> развитие внимания, оценка правильности выполнения своих действий, исправление ошибок в выполнении упражнений.</p>

	<p><u>Разминка:</u></p> <p>1. И.п. – стойка ноги врозь, р на пояс.  1-8 – наклоны головы вправо-влево;  1-8 – повороты головы вправо-влево;  1-8 – наклоны головы вперед-назад;  1-8 – поднимание-отускивание плеч;  1-8 – поочередное поднимание плеч;  1-8 – наклоны туловища вправо-влево;  1-8 – пружинистые наклоны туловища вперед, туловище параллельно полу, взгляд направлен вперед.</p> <p>2. И.п. – стойка, р. на пояс.  1-16 – подъем на носки;  1-8 – подъем на пятки;  1-8 – постановка ног поочередно на пятку;  1 – 8 неглубокие приседания;  1 – 8 поочередно высокое поднимание коленей.</p> <p>3. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному.</p> <p>ОРУ чередуются с</p>	
--	---	--

дыхательными упражнениями.

<p><b>III. Основная часть</b></p> <p>Применение теоретических знаний в выполнении упражнений.</p>	<p>Показ и объяснение инструктором техники выполнения упражнения: – прохождение по скамейке с мешочком на голове, стараясь не потерять его.</p>	<p>Почередно, ребята выполняют задание, акцентируя правильное положение туловища при ходьбе, чтобы избежать падения мешочков.</p>	<p>Коммуникативные: общаются в команде, поддерживают друг друга. Познавательные: развитие навыка правильной осанки.</p>
<p>Изучение нового материала. Комплексе упражнений для коррекции и профилактики нарушений осанки</p>	<p>Формулирует задание. Используя наглядно – словесный метод, предлагает воспитанникам выполнить комплекс упражнений. Наблюдает, по необходимости подсказывает, помогает, направляет работу в нужное русло, следит за временем выполнения, спрашивает о самочувствии и о ходе работы, о готовности к дальнейшей работе. Ребята, что вы старались делать, чтобы мешочек не упал? (Ответы) Правильно, важно держать спину прямо. Но для этого нужно укреплять мышцы спины и брюшного пресса, выполнять специальные корригирующие упражнения. Сейчас мы выполним специальный комплекс упражнений для формирования правильной осанки.</p>	<p>Слушают, выполняют упражнения. Выбирают доступные способы решения поставленных задач (исходя из индивидуальных физических возможностей учащихся). Учатся самооценки своей деятельности.  Взаимодействуют с инструктором во время беседы</p>	<p><u>Познавательные</u> – знакомятся с с</p>

<p>Каждое упражнение выполняется 4 – 6 раз, чётко чередуя напряжение и расслабление мышц. В комплексе так же включены дыхательные упражнения. Упражнения выполняются на гимнастических ковриках.</p> <p>И.п. стоя спиной к стене, руки вдоль туловища, правильная осанка (затылок, лопатки, ягодицы и икроножные мышцы касаются стены).</p> <p>1. Подтянуться вверх всем телом (на носки не приподниматься), руки и плечи тянуть вниз, расслабиться.</p> <p>2. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении 3-5 секунд, вернуться в и.п.</p> <p>3. Принять правильную осанку, сделать 1-2 шага вперёд, расслабиться-«обвиснуть».</p> <p>Выпрямиться, проверить осанку. Исправить дефекты.</p> <p><u>Упражнения на равновесие</u> И.п.-стоя</p> <p>1. Развести руки в стороны, плавным движением вытянуть прямую ногу вперёд. в сторону,</p>	<p>слушают задания, концентрируют внимание на выполнении исходного положения.</p>	<p>упражнениями, которые воздействуют на определённые группы мышц.</p> <p><u>Регулятивные:</u></p> <p>Осуществляют контроль за правильным выполнением движения</p> <p>Адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><u>Личностные:</u> умение добросовестно выполнять учебные задания.</p> <p><u>Познавательные:</u> осуществляют анализ, проводят сравнения</p>
---	---	--

<p>назад и вернуться в и.п.</p> <p>2. Подняться на носки, повернуть голову в одну сторону, затем в другую, вернуться в и.п.</p> <p>3. «Ласточка»: развести руки в стороны и, стоя на одной ноге, другую отвести назад, наклонившись вперед.</p> <p>Задержаться в этом положении на 2-3 счёта, вернуться в и.п.</p>			
<p><u>Корректирующие упражнения.</u></p> <p>И.П. - лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, локти разведены в стороны.</p> <p>1. Поднять руки вверх, тянуться в направлении рук, не поднимая подбородка, плеч и тазовища.</p> <p>Возвратиться в и.п.</p> <p>2. Одновременно отвести назад прямые руки и приподнять прямые ноги - «рыбка».</p> <p>3. Приподнять голову и грудь, поднять вверх прямые руки, приподнять прямые ноги, несколько раз качнуться — «лодочка».</p> <p><u>Упражнения для укрепления мышечного корсета.</u></p> <p>И.П. - лёжа на животе,</p>	<p>И.П. - лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, локти разведены в стороны.</p> <p>1. Поднять руки вверх, тянуться в направлении рук, не поднимая подбородка, плеч и тазовища.</p> <p>Возвратиться в и.п.</p> <p>2. Одновременно отвести назад прямые руки и приподнять прямые ноги - «рыбка».</p> <p>3. Приподнять голову и грудь, поднять вверх прямые руки, приподнять прямые ноги, несколько раз качнуться — «лодочка».</p> <p><u>Упражнения для укрепления мышечного корсета.</u></p> <p>И.П. - лёжа на животе,</p>	<p>Выполняют упражнения в медленном темпе</p>	

	<p>подбородок на тыльной стороне поверхности кистей.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать, удерживать положение 1-2 счёта.</li> <li>2. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны, к плечам.</li> <li>3. Поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти.</li> <li>4. Поочерёдное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный.</li> <li>5. Приподнять прямые ноги и удерживать это положение 5-10 секунд.</li> </ol> <p>Упражнения для мышц брюшного пресса.</p> <p>И.П. - лёжа на спине, поясничная область прижата к опоре.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сгибать и выпрямлять ноги в коленных и тазобедренных суставах поочерёдно.</li> <li>2. Согнуть обе ноги, выпрямить и медленно опустить.</li> <li>3. Упражнение «велосипед».</li> <li>4. Руки за головой. Поочерёдное поднимание прямых ног вперёд.</li> </ol> <p>То же упражнение в сочетании с</p>	<p><b>Регулятивные:</b> осуществляют контроль за состоянием организма, не допускают переутомления</p>
--	--	---

	<p>различными движениями рук.</p> <p>Инструктор предлагает выполнить упражнения на расслабление: И.п. - стоя ноги врозь, руки внизу, расслаблены 1-4 медленно раскачиваем руками вправо и влево; 1-8 машем расслабленными руками вперед и назад</p>		
<p><b>IV. Заключительная часть</b></p>	<p>Игра на осанку «День, ночь». По сигналу «День!» дети бегают по залу, выполняют разные упражнения. По сигналу «Ночь!», дети останавливаются, принимают правильную осанку. Инструктор определяет лучшее выполнение.</p>	<p>Выполняя игру, оценивают результат участия в ней. Осуществляют контроль за правильным выполнением упражнений.</p>	<p>Коммуникативные: проявление активности и желания играть</p>
<p><b>V. Рефлексия</b></p>	<p>Построение в одну шеренгу. Обобщить полученные знания на уроке. Вопросы к учащимся: - чему новому вы сегодня научились? - что такое осанка и какие упражнения на осанку вы</p>	<p>Отвечают на вопросы. Оценивают свои достижения и неудачи на уроке. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. Ставят оценку.</p>	<p>Коммуникативные: умеют приходить к общему мнению Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют уровень своих умений адекватно индивидуальным возможностям. Личностные: анализируют</p>



	<p>запомнили?          - что понравилось на уроке?          Похвалить учащихсЯ выделить          особо отличившихся, задать          индивидуальные домашние          задания.</p>		<p>собственную деятельность на          уроке.</p>
--	--	--	--