

 **Пояснительная записка**

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации  образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети-инвалиды и их родители.

 **Цели и задачи программы**

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

*Цель программы:*

-Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

 Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки

 - Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков

-Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

-Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

*Задачи программы*

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3.  Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4.  Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

Активизация защитных сил организма ребёнка.

Повышение физиологической активности органов и систем организма.

Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы,   плоскостопия).

Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

Воспитание   устойчивого   интереса к занятиям физическими упражнениями.

Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Формы и методы работы**

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:
1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.
В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.
Формами подведения итогов реализации программы являются:
- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

физические упражнения;

корригирующие упражнения;

коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;

 наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего  зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Остановимся на некоторых из них:

 Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;

выполнение движения в облегчённых условиях;

выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);

использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),

использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),

использование имитационных упражнений,

подражательные упражнения,

использование при ходьбе, беге лидера,

использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,

использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),

изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),

изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),

изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,

изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;
Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.       Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку,  подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

**Планируемые результаты**:

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

 Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;

 - проверка выполнения отдельных упражнений;

- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

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

 1. Создание мотивации;

2. Согласованность активной работы и отдыха;

3. Непрерывность процесса;

4. Необходимость поощрения;

5. Социальная направленность занятий;

6. Активизации нарушенных функций;

7. Сотрудничество с родителями;

 8. Воспитательная работа.

Содержание программы

**Раздел 1. Основы теоретических знаний**

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Раздел. 2. Профилактика заболеваний и травм рук

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

**Раздел 3. Дыхательные упражнения**

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

     Под специальными навыками понимается:

умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;

хорошее владение навыком прерывистого дыхания;

умение задерживать дыхание на определенное время;

умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;

владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

**Раздел 4. Упражнения на координацию**

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

**Раздел 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса**

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

**Раздел 6. Упражнения на гибкость**

 «Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

**Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.**

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

**Раздел 7. Элементы спортивных игр**

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

 -подачи и передачи мяча в волейболе;

- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе

- метание мяча на дальность и меткость и др.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | темы | Количество часов по программе |  | Описание примерного содержания занятий | Дата проведения по плану |  | Дата проведения по факту |  |
|  |  | Теория | Практика |  |  |  |  |  |
| **Раздел 1. Введение** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | 1.1.Техника Безопасности. Здоровый образ жизни. |  |  | Теоретические основыВ процессе уроков |  |  |  |  |
| **Раздел 2. Профилактика заболеваний и травм рук** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | 2.1. Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.2.2. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом2.3. Упражнения на согласованность работы рук и ног.2.4. Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса. | - | **30**5     5515 | Следить за тонусом мускулатуры.Упражнения с отягощениями. |  |  |  |  |
| 3 | Дыхательные упражнения. | **-** | **5** | Дыхательные упражнения и релаксация |  |  |  |  |
| 4 | Упражнения на координацию |  | **5** | Упражнения на равновесие и меткость |  |  |  |  |
| 5 | Упражнения на мышцы брюшного пресса |  | **10** | Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса |  |  |  |  |
| 6 | Упражнения на гибкость |  | **8** | Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок |  |  |  |  |
| 7 | Элементы спортивных игр- футбол;-волейбол. | **-** | **10**55 | Выполнение подачи и передачи мяча.Отбивание мяча руками, коленями, стопами |  |  |  |  |
| ВСЕГО **68 ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Перечень информационно-методического обеспечения**

*Печатные пособия:*

**Список использованных источников:**

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.

2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.

3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.

4. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.

5. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.

6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.

7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.

8. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

9. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

10. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 1982.

11. Немов Р.С. Психология: Кн. 2. - М., 1997.

12. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.

13. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.

14. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.

15. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 1999.

16. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.

17. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.

18. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фадина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.

*Видео-, аудиоматериалы:*

http://www.youtube.com/watch?v=wa\_qOcavv0E

*Цифровые ресурсы:*

http://www.fitness96.ru/encyclopaedia/muscles/stomach/abdominals/

http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/?page\_id=136

http://www.myshared.ru/slide/783729/

http://sport-dinsk.ru/programmy/61-rabochaya-programma-po-adaptivnoj-fizkulture

http://www.universalinternetlibrary.ru/book/14376/ogl.shtml

http://fatalenergy.com.ru/Book/dvorkin/55.php

http://undersport.ru/fizkult/bodybuilding/29-shoulders.html

8.         http://www.sport-4health.com/coordin.php

*Оборудование:*

Футбольный мяч

Волейбольный мяч

 Гимнастические коврики

Малый мяч

Фитбол (гимнастический мяч)

Гантели (2, 3, 4 кг)

Гриф и блины для штанги, крепления.

**Приложения**

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.).

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

2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.

3. Подъем рук через стороны вверх над головой.

4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.

5. В положении стоя попеременный жим гантелей.

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

7. В положении сидя попеременный жим гантелей.

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

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

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

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

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

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

14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.

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

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

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

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

**Примерный комплекс дыхательных упражнений**

Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

**Упражнения на координацию**

**Упражнение 1. Пространство**

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

Выдох: руки разводятся в стороны.

**Упражнение 2. Равновесие**

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

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

**Упражнение 3. Дуновение ветра**

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

**Упражнение 4. Полсвета**

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

**Упражнение 5. Палочник**

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

2. Проделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.
3. Проделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.
**Упражнение 7. Уголок**

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

**Упражнение 8. Журавль**

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

**Упражнение 12. Неваляшка**

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

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

 **Упражнение 17. Краб**

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

**Упражнения для мышц пресса**

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

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

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

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

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

**Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа предмета «Физическая культура » для обучающихся 1 - 4 классов по адаптированной образовательной программе для детей с ОВЗ составлена на основе:

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1-4 кл. В 2 сб./Под.ред В.В.Воронковой .-М.:Просвещение,2006

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г.№253 « Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных ( допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2015-2016 учебный год»

Годового учебного календарного графика на 2015-2016 учебный год

**Основные задачи физического воспитания:**

• укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

• развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

• приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

• развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

• формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

• усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

**Оздоровительно – коррекционные задачи**

1. Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;

2. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;

3. Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;

4. Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

**Образовательные задачи**

1. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;

2. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.

3.Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы

- обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

**III. Воспитательные задачи.**

Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для учащихся в школе и в спортивном зале;

2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий, согласованной работы в коллективе;

3. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;

4. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.

5. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышению познавательной активности.

**Для решения поставленных задач требуется соблюдение следующих *правил:***

Активизация двигательного режима школьника.

Путем контроля через родителей – за рациональным режимом.

Создание наилучших эстетических условий дома и в школе.

Обеспечение систем врачебного контроля, самоконтроля.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 105ч, (3 ч в неделю, 35 учебных недель).

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:**

№

**Вид программного материала, направленность.**

**Учащиеся должны знать**

***1***

***Гимнастика. Акробатика.***

-правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; -приёмы выполнения команд « Налево», « направо».

-выполнять команды « Налево», « направо», «кругом»; - соблюдать интервал; -выполнять исходные положения без контроля зрения; -правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; - выполнять опорный прыжок через козла «ноги врозь»; - сохранять равновесие на наклонной плоскости; -выбирать рациональный способ преодоления препятствия; - лазать по канату произвольным способом; -выбирать наиболее удачный способ переноски грузов.

***2***

***Лёгкая атлетика.***

-формы прыжка в длину с разбега.

-выполнять разновидности ходьбы; -пробегать в медленном темпе 4 мин.; - бегать на время 60 метров; - выполнять прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м.; - прыгать способом « перешагивание» с шагов с разбега.

***3***

***Подвижные и спортивные игры.***

-расстановку игроков на площадке, -правила перехода играющих;

- правила игры в « Баскетбол»; - некоторые правила игры.

-подавать боковую подачу; - разыгрывать мяч на три паса; - вести мяч с различными заданиями; - ловить и передавать мяч.

**Календарно-тематическое планирование физической культуры.**

№

**РАЗДЕЛ**

**ТЕМА УРОКА**

**СОДЕРЖАНИЕ УРОКА**

**КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА**

**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

**ДАТА ПО ПЛАНУ**

**ДАТА ПО ФАКТУ**

1

Легкая атлетика

Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой.

Основы знаний. Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой. Основы знаний о значении физкультуры, упражнения для укрепления мышечной и костной системы.

Фронтальный опрос

01.09-05.09

2

Легкая атлетика

Сочетания разновидности ходьбы по инструкции учителя.

Ходьба.

Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20с.) Сообщить время прохождения данного отрезка. Определить самого точного. Видео «и Дыхательная гимнастика».

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

01.09-05.09

3

Футбол

Инструктаж по ТБ. Удары по мячу ногой.

Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках футбол

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

01.09-05.09

4

Легкая атлетика

Продолжительная ходьба с изменением ширины шага.

Продолжительная ходьба ( 20-30 минут) с изменением ширины шага. Комплекс ОРУ.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

07.09-12.09

5

Легкая атлетика

Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание.

Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ. Презентация « Бег и его польза».

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

07.09-12.09

6

Футбол

Удары по мячу головой. Первоначальное обучение.

Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

07.09-12.09

7

Легкая атлетика

Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.

Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

14.09-19.09

8

Легкая атлетика

Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

14.09-19.09

9

Футбол

Остановка мяча. Углубленное разучивание.

Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

14.09-19.09

10

Легкая атлетика

Кроссовый бег 500 метров.

Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ Инструктаж по ОТ и ТБ.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

21.09-26.09

11

Легкая атлетика

ОРУ со скакалкой. Прыжки произвольным способом через набивные мячи.

ОРУ со скакалкой. Запрыгивания на препятствия. Презентация «Виды прыжков».

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

21.09-26.09

12

Футбол

Ведение мяча*.*Углубленное разучивание

Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

21.09-26.09

13

Легкая атлетика

Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги».

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой. . Комплекс ОРУ.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

28.09-03.10

14

Легкая атлетика

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой.

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой. . Контрольный замер. Комплекс ОРУ.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

28.09-03.10

15

Футбол

Обманные движения.

Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом в перед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

28.09-03.10

16

Баскетбол

Инструктаж по ТБ. Передвижение, остановки прыжком.

Напомнить о технике безопасности на уроках по баскетболу.

Повторить стойку игрока, перемещение приставным шагом, остановка 2 шагами и прыжком.

Обучение передача 2 руками от груди и ловля с шагом, ведение мяча на месте и в движении бегом.

Передвижение по залу в беге, по сигналу остановка

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

05.10-10.10

17

Баскетбол

Повторение пройденных элементов баскетбола

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

05.10-10.10

18

Баскетбол

Передачи мяча.

Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

05.10-10.10

19

Баскетбол

Ведение и передача мяча

Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

12.10-17.10

20

Баскетбол

Передачи мяча. Развитие ловкости

Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

12.10-17.10

21

Баскетбол

Ведение мяча правой и левой рукой

Учить ведению мяча правой и левой рукой.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

12.10-17.10

22

Баскетбол

Броски по кольцу одной рукой с места

Учить технике броска мяча по кольцу одной рукой Закрепление ведение мяча правой и левой рукой.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

19.10-24.10

23

Баскетбол

Совершенствование передачи мяча.

Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

19.10-24.10

24

Баскетбол

Ведение мяча бегом правой и левой рукой.

Зачет: ведение мяча бегом правой и левой рукой меняя направление движения.

Бросок мяча с места одной от плеча, повторить остановку в 2 шага по сигналу.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

19.10-24.10

25

Баскетбол

Броски мяча по кольцу после ведения

(разучивание)

Учить технике броска мяча по кольцу одной рукой после ведения. Закрепление ведение мяча правой и левой рукой.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

26.10-31.10

26

Баскетбол

Броски мяча по кольцу после ведения

(закрепление)

Учить технике броска мяча по кольцу одной рукой после ведения. Закрепление ведение мяча правой и левой рукой.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

26.10-31.10

27

Баскетбол

Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния одной рукой от плеча

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

26.10-31.10

28

Баскетбол

Нападение быстрым прорывом.

Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

09.11-14.11

29

Баскетбол

Ведение и передача мяча

Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении ; а) после ведения; б) после ловли.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

09.11-14.11

30

Баскетбол

Ведение и передача мяча.

Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

09.11-14.11

31

Баскетбол

Ведение с броском мяча в кольцо

Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

16.11-21.11

32

Баскетбол

Ведение с броском мяча в кольцо

Совершенствование ведения с броском мяча в кольцо

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

16.11-21.11

33

Баскетбол

Подбор мяча.

Совершенствование броска по кольцу с места одной рукой. Совершенствование пройденного.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

16.11-21.11

34

Баскетбол

Броски с точек

Совершенствование пройденного.Развитие силовых качеств подтягивание – отжимание.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

23.11-28.11

35

Баскетбол

Броски с точек

Совершенствование пройденного. Развитие силовых качеств подтягивание – отжимание.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

23.11-28.11

36

Гимнастика

Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения

Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

23.11-28.11

37

Гимнастика

Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками.

Комплекс О.Р.У. Упражнения с гимнастическими палками: подбрасывание и ловля гимнастической палки, положения с палкой (с палкой вольно, за голову, за спину, влево, вправо), прыжки через палку вперед, назад, влево, вправо, приседы с изученными положениями палки.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

30.11-05.12

38

Гимнастика

Передвижение по наклонной скамье. Комплекс О.Р.У. с обручами.

Комплекс упражнений, содержащий пролезание, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение в движении. Повороты туловища влево, вправо, растягивая скакалку, наклоны вперед. Прыжки на двух ногах.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

30.11-05.12

39

Гимнастика

Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.

Комплекс О.Р.У. Перекладывание набивного мяча, подбрасывание, перекатывание мяча. Комплекс упражнений на координацию.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

30.11-05.12

40

Гимнастика

Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.

Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

07.12-12.12

41

Гимнастика

Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической стенке.

Комплекс упражнений, содержащих пролезание, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение в движении. Наклоны вперёд, вправо, влево держась одной и двумя руками. Взмахи ногами.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

07.12-12.12

42

Гимнастика

Переноска набивных мячей в разных темпах.

Регулирование дыхания при переноске груза

Перенос 1-2 мячей набивных в среднем и быстром темпе

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

07.12-12.12

43

Гимнастика

Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении.

Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

14.12-19.12

44

Гимнастика

Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении.

Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

14.12-19.12

45

Гимнастика

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами.

Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

14.12-19.12

46

Гимнастика

Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками

Упражнения с гимнастическими палками.Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

21.12-26.12

47

Гимнастика

Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками

Упражнения с гимнастическими палками.Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений.

Корректировка техники выполнения, контроль.

21.12-26.12

48

Гимнастика

Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.

Упражнения со скакалками.

Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

21.12-26.12

49

Гимнастика

Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках.

Танцевальная разминка. Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках. Инструктаж по ОТ.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

11.01-16.01

50

Гимнастика

Бег по гимнастической скамейке с различными положениями рук.

Равновесие

Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

11.01-16.01

51

Гимнастика

Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги.

Упражнения на координацию движений. Выполнение танцевальных движений под музыку.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

11.01-16.01

52

Гимнастика

Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания.

Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания. Комплекс ОРУ.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

18.01-23.01

53

Гимнастика

Комплекс ОРУ на развитие координации движений.

Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений.

Разновидности выполнения упражнений с фиксацией головы.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

18.01-23.01

54

Гимнастика

Комплекс ОРУ на развитие координации движений.

Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений.

Разновидности выполнения упражнений с фиксацией головы.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

18.01-23.01

55

Гимнастика

Комплекс ОРУ на развитие координации движений.

Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений.

Разновидности выполнения упражнений с фиксацией головы.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

25.01-30.01

56

Гимнастика

Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги.

Упражнения на координацию движений. Выполнение танцевальных движений под музыку.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

25.01-30.01

57

Гимнастика

Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги.

Упражнения на координацию движений. Выполнение танцевальных движений под музыку.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

25.01-30.01

58

Гимнастика

Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги.

Упражнения на координацию движений. Выполнение танцевальных движений под музыку.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

01.02-06.02

59

Гимнастика

Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги.

Упражнения на координацию движений. Выполнение танцевальных движений под музыку.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

01.02-06.02

60

Гимнастика

Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги.

Упражнения на координацию движений. Выполнение танцевальных движений под музыку.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

01.02-06.02

61

Гимнастика

Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги.

Упражнения на координацию движений. Выполнение танцевальных движений под музыку.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

08.02-13.02

62

Баскетбол

Броски с точек

Совершенствование пройденного. Развитие силовых качеств подтягивание – отжимание.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

08.02-13.02

63

Баскетбол

Броски с точек

Совершенствование пройденного. Развитие силовых качеств подтягивание – отжимание.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

08.02-13.02

64

Баскетбол

Броски с точек

Совершенствование пройденного. Развитие силовых качеств подтягивание – отжимание.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

15.02-20.02

65

Баскетбол

Броски с точек

Совершенствование пройденного. Развитие силовых качеств подтягивание – отжимание.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

15.02-20.02

66

Баскетбол

Броски с точек

Совершенствование пройденного. Развитие силовых качеств подтягивание – отжимание.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

15.02-20.02

67

Баскетбол

Броски с точек

Совершенствование пройденного. Развитие силовых качеств подтягивание – отжимание.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

22.02-27.02

68

Баскетбол

Броски с точек

Совершенствование пройденного. Развитие силовых качеств подтягивание – отжимание.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

22.02-27.02

69

Баскетбол

Броски с точек

Совершенствование пройденного. Развитие силовых качеств подтягивание – отжимание.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

22.02-27.02

70

Волейбол

Правила занятий, техника безопасности на уроках по волейболу.

Напомнить о технике безопасности на уроках по волейболу.

Игра в парах, со стенкой.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

29.02-05.03

71

Волейбол

Правила занятий, техника безопасности на уроках по волейболу.

Напомнить о технике безопасности на уроках по волейболу.

Игра в парах, со стенкой.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

29.02-05.03

72

Волейбол

Правила занятий, техника безопасности на уроках по волейболу.

Напомнить о технике безопасности на уроках по волейболу.

Игра в парах, со стенкой.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка техники выполнения, контроль.

29.02-05.03

73

Волейбол

Перемещения, повороты, стойки волейболиста

Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

07.03-12.03

74

Волейбол

Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча

Ознакомление с техникой верхней передачи мяча. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

07.03-12.03

75

Волейбол

Техника выполнения передачи мяча над собой.

Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

07.03-12.03

76

Волейбол

Техника выполнения нападающего удара

Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

14.03-19.03

77

Волейбол

Техника выполнения нападающего удара

Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

14.03-19.03

78

Волейбол

Техника выполнения верхней подачи мяча

Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

14.03-19.03

79

Волейбол

Техника выполнения верхней подачи мяча

Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

28.03-02.04

80

Волейбол

Техника выполнения верхней подачи мяча

Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

28.03-02.04

81

Волейбол

Развитие координационных способностей

Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

28.03-02.04

82

Волейбол

Техника выполнения передачи мяча над собой.

Закрепление техники верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

04.04-09.04

83

Волейбол

Техника выполнения передачи мяча над собой.

Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

04.04-09.04

84

Волейбол

Техника выполнения нападающего удара с места

Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей при выполнении нападающего удара.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

04.04-09.04

85

Волейбол

Техника выполнения нападающего удара с 3-х шагов разбега

Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

11.04-16.04

86

Волейбол

Техника выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы

Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

11.04-16.04

87

Волейбол

Прием передачи мяча сверху, подача мяча в определенные зоны.

Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

11.04-16.04

88

Волейбол

ОФП. Развитие ловкости.

Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

18.04-23.04

89

Волейбол

ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.

Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

18.04-23.04

90

Волейбол

ОФП. Закрепление пройденного.

Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки,

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

18.04-23.04

91

Волейбол

ОФП. Закрепление пройденного

Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

25.04-30.04

92

Легкая атлетика

Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения

Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

25.04-30.04

93

Легкая атлетика

Развитие быстроты.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

25.04-30.04

94

Футбол

Тактика нападения в футболе

Индивидуальные действия без мяча. Углубленное разучивание. Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

02.05-07.05

95

Легкая атлетика

Стартовое ускорение

Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

02.05-07.05

96

Легкая атлетика

Техника выполнения низкого старта

Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

02.05-07.05

97

Футбол

Тактика нападения в футболе

Индивидуальные действия с мячом. Углубленное разучивание. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

09.05-14.05

98

Легкая атлетика

Метание мяча

Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.

Метание на дальность в коридоре5 -6 метров.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

09.05-14.05

99

Легкая атлетика

Метание мяча

ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

09.05-14.05

100

Футбол

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Углубленное разучивание. Просмотр видео.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

16.05-21.05

101

Легкая атлетика

Прыжки в длину с разбега. Приземление

Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

16.05-21.05

102

Легкая атлетика

Прыжки в длину с места и разбега. Приземление

Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

16.05-21.05

103

Футбол

Тактика защиты

Первоначальное обучение. Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при в ведении мяча от ворот противника. Быстрое перестроения от обороны к началу и развитию атаки. Просмотр видео.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

23.05-28.05

104

Легкая атлетика

Прыжки в длину с разбега. Разбег

Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

23.05-28.05

105

Легкая атлетика

Закрепление техники выполнения прыжков в длину.

Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.

Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.

Корректировка выполнения команд, наблюдение.

23.05-28.05

ЛИТЕРАТУРА.

Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я. и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. – М., 1987.

Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. – М., ФкиС. 1990.

Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего школьного возраста. – М.“ Просвещение “ 1991.

Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. М., “ Советский спорт. “ 1986.

Велитченко В.К., Волкова С.С., Рипа М.Д. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. – М., “ Просвещение “. 1988.

Иванов С.М. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. – М., Медицина. 1983.

Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М., 1978.

Кольцова М.М., Рузина М.С. Ребенок учится говорить: пальчиковый игротренинг. – СПб., 1998.

10.Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М., 1987.

11.ЛовейкоИ.Д., Фонарев М.И. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. – М. 1988.