

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
КАДУЙСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
МБОУ "КАДУЙСКАЯ СШ №1"

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании ШМО учителей
Протокол №1 от 30.08.2023г.

«ПРИНЯТО»:
на заседании педагогического совета
МБОУ «Кадуйская СШ №1»
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»:
директор МБОУ «Кадуйская СШ №1»
Л.М. Рогова
Приказ №265 от 30.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(вариант 1)

1 - 4 класс

Срок реализации: 2023-2027

Учитель: Янушкевич Ксения Александровна

п. Кадуй
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика учебного предмета	3
3. Место учебного предмета в учебном плане	25
4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета	25
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.....	26
6. Оценка учебных достижений.....	39
7. Содержание учебного предмета	40
(1 ¹)класс.....	40
1-4 классы.....	44
8. Тематическое планирование	59
9. Материально-технические условия.....	61
10. Список литературы	62
11. Приложение 1. Диагностика эффективности реализации программы«Физическая культура»	66
12. Приложение 2. Медицинские требования и противопоказания...	79
13. Приложение 3. Методика «Цветок здоровья»	82
14. Приложение 4. Система коррекционно-оздоровительных упражнений к разделу «Гимнастика» (игрогимнастика)	83

Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Адаптированная рабочая программа по предмету «физическая культура» общеобразовательной школы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с умственной отсталостью (I(I¹)-IV класс) составлена на основе:

1. Требований Федерального государственного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

2. АООП ООН образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1)

Нормативно-правовой и документальной базой данной программы являются:

- Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ МО РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);

- примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Общая характеристика учебного предмета

3. Особенностью данной программы является то, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушением интеллекта младших школьников, учитывает взаимосвязь и особенностей всех аспектов физического, психического, социального здоровья учащихся с ограниченными возможностями здоровья¹. С внедрением опыта работы по Программе для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида «Физическое воспитание» В.Я.Белова, В.С.Кувшинова, В.М.Мозгового под ред. В.В.Воронковой. Подготовительный класс. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2013 (допущены Министерством образования и науки РФ). С применением инновационных оздоровительных технологий и собственных инновационных коррекционно-оздоровительных разработок.

Основной целью программы «Физическая культура» в МАОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся с ОВЗ №35» является всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, сохранение и укрепление здоровья особенных детей, коррекция и компенсация недостатков физического и психического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач физического воспитания**:

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- формировать ценности здоровья и здорового образа жизни;
- формировать знания представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни;
- приобщать детей к здоровому и безопасному образу жизни;
- способствовать коррекции и компенсации нарушений физического развития;
- содействовать раскрытию возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формировать и способствовать привитию гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- развивать у учащихся основные физические качества: сила, выносливость, гибкость, координация;
- способствовать укреплению здоровья, через повышение уровня функционального состояния и резервных возможностей организма;

¹ Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида «Физическое воспитание» В.Я.Белова, В.С.Кувшинова, В.М.Мозгового под ред. В.В.Воронковой. Подготовительный класс. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2013 (допущены Министерством образования и науки РФ)

- воспитывать нравственные морально-волевые качества (настойчивость, смелость, дисциплинированность, организованность и самостоятельность).

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной, коррекционно-развивающей, воспитательной направленности каждого урока.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Система физической культуры, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных ценностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям просматриваются следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциализация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Контингент специализированной школы неоднороден по характеру и степени выраженности структуры дефекта, по состоянию здоровья, особенностям эмоционально-волевой сферы, поведению. Все учащиеся имеют отклонения в состоянии здоровья: нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики. Необходимо разбираться в структуре дефекта каждого конкретного ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений. Среди детей очень мало детей, отнесенных к основной группе здоровья. Большинство детей с подготовительной группой здоровья. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской

группе здоровья, с синдромом Дауна, ДЦП с аутизмом от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним необходимо применять индивидуальный подход. При выполнении упражнений дети делятся на группы по их психофизическим способностям, с учетом состояния их здоровья. Для реализации программы «физическая культура» для детей с ограниченными возможностями здоровья Министерством образования и науки РФ рекомендованы следующие таблицы: «Внешние признаки утомления при физическом напряжении», «Организация занятий физической культурой и спортом школьников, отнесенных по состоянию здоровья к разным медицинским группам», «Основные противопоказания и ограничения для обучающихся СМГ».

Данная рабочая программа по «Физической культуре» для I(I¹)–IV классов составлена в соответствии с учебным планом образовательного учреждения и рассчитана на 3 часа в неделю (102 часа в год). Программа адаптирована к материально-техническим условиям учреждения. Она состоит из следующих основных разделов:

- ✓ основы знаний здорового образа жизни (Азбука здоровья),
- ✓ легкая атлетика,
- ✓ гимнастика (с включением фитбол-гимнастики),
- ✓ коррекционные упражнения,
- ✓ аэробика (с 3 класса),
- ✓ подвижные игры.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание введен дополнительный третий час. Поэтому содержание разделов программы дополнены учебным материалом с учетом особенностей детей младшего школьного возраста с нарушениями интеллекта.

По причине условий материально-технического обеспечения исключены разделы: «Лыжная подготовка», «Коньки», «Плавание» и заменены на разделы: «Основы знаний ЗОЖ» (Азбука здоровья) и «Коррекционные упражнения» (для развития координационных способностей). С 3 класса введен раздел «Аэробика».

Раздел «Основы знаний ЗОЖ» (Азбука здоровья) формирует основы здорового образа жизни. Знания «ЗОЖ» сообщаются детям в форме кратких бесед, рассказов, сказок, простейших проблемных ситуаций, познавательных игр в начале или в ходе всего урока.

Раздел «Легкая атлетика» включает двигательные умения и навыки: ходьбу, бег, прыжки, броски, метание, ползание и лазания. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Раздел «Гимнастика» - включает

- строевые упражнения,
- общеразвивающие упражнения без предметов,

•общеразвивающие и коррегирующие упражнения с предметами; элементы акробатики,

•упражнения на дыхание,

•коррекционно-оздоровительную гимнастику для формирования правильной осанки и формы стопы,

•фитбол-гимнастика (с 3 класса),

•Раздел «Коррекционные упражнения для развития координационных способностей» включает:

•упражнения на равновесие,

•коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений),

•тренирующие дорожки.

Раздел «Аэробика» включает элементы аэробики:

•разновидности шагов, выполняемых под музыкальное сопровождение.

Раздел «Подвижные игры» включает игры различной направленности, из которых в основном используются игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием.

Раздел «Основы ЗОЖ» («Азбука здоровья») формирует основы здорового образа жизни.

Алгоритм деятельности учителя по формированию ценностного и ответственного отношения к здоровью и включению ребёнка в овладение нормами здорового образа жизни. Это следующие содержательные линии, которые в работе должны сосуществовать одновременно, а не последовательно:

• наполнение понятия «здоровье» смыслом, конкретным содержанием или формирование представлений о многокомпонентности, многосторонности и целостности здоровья;

• осознание и выбор необходимых действий, норм, способов, направленных на укрепление, совершенствование здоровья;

• осознание личной ответственности за здоровье (мотивы, аргументация);

• осознание актуальности здорового образа жизни как системы (во взаимосвязи всех факторов);

• ведение здорового образа жизни как постоянный выбор и коррекции тех норм, правил, способов и приёмов, которые соответствуют личным потребностям, возможностям и способностям ребёнка.

Таким образом, ребёнку не навязываются нормы, не «прививаются» привычки (ЗОЖ), а создаются условия, при которых он делает собственный выбор с помощью взрослых. В ходе работы выстраивается следующий алгоритм осознания ценности здоровья и актуальности здорового образа жизни с позиций его субъекта (школьника с ограниченными возможностями здоровья).

1. Ценить здоровье – что это такое?

Это мои: сила, красота, организм, положительные эмоции, успех, хорошие, приятные ощущения, дружба, забота, безопасность, хорошая учеба, общение с природой и т.д. (подчеркиваются характеристики: целостность, взаимосвязь, индивидуальные проявления).

2. Что надо делать, чтобы это (здоровье) у меня было всегда?

Мне надо: двигаться, заниматься физкультурой, спортом, правильно питаться, закаливаться, делать зарядку, верить в себя, сдерживать негативные и транслировать позитивные эмоции, творить добро и проявлять заботу о других, дружить и ценить дружбу, заниматься творчеством, отказываться от вредных привычек, любить природу, изучать самого себя (свой организм) и т.п. (подчеркиваются характеристики: взаимосвязь, системность, мобильность, учет индивидуальных особенностей).

3. Что мне дает?

Это мне дает: радость, энергию, внешнюю привлекательность, удовлетворение потребности, новые достижения, красивую внешность, приятные ощущения, радость открытий (подчеркивается при рассмотрении каждого фактора (ЗОЖ)).

4. Что в итоге?

Я отвечаю за свое здоровье. Мой образ жизни – это (ЗОЖ).

С обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, имеющими проблемы интеллектуального развития, валеологическая работа имеет свою специфику, так как сюда приходят дети, изначально имеющие проблемы со здоровьем и развитием. Допускается, что ребенок с нарушением интеллекта, а в особенности со сложной структурой дефекта, может иметь не полную информацию о своем актуальном и возможном развитии, это обусловлено предупреждением психосоматических нарушений. Воспитание основ (ЗОЖ) у ребенка требует деликатного тактичного отношения к его психическим и физическим недостаткам, исключая фиксацию на дефекте, подчеркивающую его неполноценность. Важно воспитать у ребенка с неадекватной самооценкой, отсутствием самоконтроля, оптимизм и уверенность, сформировать способность преодолевать трудности, стимулировать его компенсаторные возможности, ориентировать на положительные качества и вместе с тем развивать способность к самоконтролю и критической оценке своих действий и поступков.

Не менее важным является становление «эмоционального фонда» ребенка, что позволяет детям понимать свои чувства и эмоции, давать им словесные наименования, находить точное определение того, что происходит и искать способы изменения своего эмоционального состояния, настроения². Важно, чтобы дети научились видеть связь физического состояния с чувствами и эмоциями. В процессе воспитания (ЗОЖ), формирование мотивации (ЗОЖ) необходимо учитывать методические способности формирования мотивационной сферы детей в различные возрастные

²Васильева Т.П.. Сохранение и укрепление здоровья учащихся в условиях лично-ориентированного образования. – Череповец: МОУДО «ЦПК», 2004

периоды. Так у детей с нарушением интеллекта в младшем школьном возрасте главная мотивация – это самосохранение. Она помогает им избегать многих неприятностей, которые отрицательно сказываются на здоровье. Педагогу, работающему с детьми этого возраста, рекомендуются подкреплять и усиливать данную поведенческую реакцию посредством игровой деятельности. Для детей от 7 до 10 лет важен пример взрослых – педагогов, мам и пап. Если они видят, что взрослые придерживаются режима дня, занимаются спортом и т.д., то они копируют эти поведенческие реакции, и пусть не совсем осознанно, но соглашаются с поведением взрослых. Педагог, который ставит своей целью воспитание здорового образа жизни у детей, должен иметь установку на здоровый образ жизни, владеть приемами и способами поддержания своего здоровья в оптимальном состоянии. Задача педагога быть в тесном взаимодействии с родителями, классными руководителями.

Слабая познавательная активность у учащихся создаёт определённые трудности в формировании знаний, умений, навыков здорового образа жизни. Прочное усвоение учебного материала базируется на многократном его повторении с постепенным его усложнением и дополнением.

Элементарные сведения о здоровом образе жизни сообщаются детям в форме: кратких бесед, рассказов, сказок, простейших проблемных ситуаций, познавательных игр в начале или в ходе всего урока. В процессе обучения широко используются словесные, наглядные и практические методы обучения. Специфика их применения диктуется особенностями познавательной деятельности детей с нарушением интеллекта. Ученики не могут одновременно усвоить большой объем материала, поэтому он даётся малыми дозами (т.е. необходимо деление его на небольшие части). Кроме того, материал, сообщаемый только в словесной форме, неподкрепленный наглядностью или практическими действиями, не доступен пониманию школьниками (не запоминается), поэтому важно сочетать эти методы.

Главные принципы в изучении данного раздела:

- минимум информации – максимум мотивации;
- опора на субъектный опыт ребенка;
- опора на ведущие потребности ребенка в безопасности, в игре;
- реализация личностной модели взаимодействия педагога и воспитанников;
- сочетание общепедагогических принципов (наглядности, систематичности, последовательности, доступности).

Раздел «Легкая атлетика» направлен на обогащение двигательного опыта детей и развитие двигательных навыков детей. А также на компенсацию и коррекцию имеющихся нарушений у детей с нарушениями интеллекта в двигательной сфере. Обучение элементам легкой атлетикой и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Обучение основным видам движения строится с учетом ведущих дидактических и специальных коррекционных принципов и

методов. При подборе упражнений следует учитывать уровень уже сформированных двигательных умений и навыков. Обучение нужно проводить в замедленном темпе с применением подготовительных упражнений, так как дети очень слабо овладевают движениями, сходными по своей структуре (прыжок в длину с места и опорный прыжок, метание в цель и на дальность). Добиваясь овладения правильной техникой упражнений, учитель должен уделять внимание принятию исходных положений, применять различные ориентиры. Особое внимание необходимо уделять обучению ходьбе, бегу, прыжкам. Это циклические движения умеренной и максимальной интенсивности³.

Ходьба. Большинство учащихся коррекционной школы не умеют правильно ходить.

Их надо этому учить с подготовительного класса. Нарушения ходьбы настолько разнообразны, что учителю даже трудно их объединить в группы. Но самыми распространенными нарушениями ходьбы являются:

- ✓ нескоординированность движений рук с движениями ног;
- ✓ неправильная постановка стопы;
- ✓ шаркающая походка, наличие синкинезий (непроизвольные содружественные движения, сопровождающие включение в движение двух рук);
- ✓ неумение прямо держать голову;
- ✓ пружинистая походка и т.д.

Задача учителя: последовательно формировать у детей легкую, непринужденную походку с хорошей координацией движений рук и ног. Во 2—3 классах отрабатывать умение сохранять направление и определенное расстояние между идущими впереди и сзади учащимися. Учитель должен помнить, что ходьба и бег являются жизненно важными прикладными двигательными действиями, поэтому при обучении большое значение имеет личный показ.

Трудной для детей является ходьба с высоко поднятыми коленями. Учитель показывает, а затем просит детей короткими шагами, но высоко поднимая колени, осуществить движения.

В начальных классах необходимо сформировать следующие виды ходьбы: обычную в умеренном темпе; на носках, пятках; высоко поднимая колени; широким шагом; приставным шагом; в полуприседе и приседе с 3 класса; с закрытыми глазами; спиной вперед.

Необходимо практиковать ходьбу в различном темпе: с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным или баскетбольным мячом, с фитболами, скакалкой и т. д. в различном исходном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах). Задания должны быть доступными, понятными, правильно показанными, с имитацией движений

³Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М. Просвещение, 2009 г.

животных, птиц и т.д.; под музыку, на счет, под команду учителя, с хлопками и сигналами⁴.

Бег — это естественный вид движений, который должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном вариантах. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство детей с нарушениями интеллекта не понимают назначение бега, они не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределять энергетический потенциал.

В(1¹) и с 1 по 4 класс учащихся обучают бегу с сохранением осанки, с перебежками группами и по одному, с преодолением препятствий на отрезке 30 м, медленному бегу до 2 мин, челночному бегу (3 × 10 м), круговой и встречной эстафетам. Но такими навыками бега дети овладевают с трудом. Это обусловлено тем, что бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), поэтому учитель соответственно предъявляет разные требования. При обучении бегу в подготовительном классе можно предлагать задания игрового характера, например, пробежать по этой полоске как лисичка легко и быстро и т.д.

Вот почему в коррекционной школе обучение бегу необходимо проводить только в естественных условиях и, пока не сформированы навыки свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, с параллельной постановкой стоп, никакие другие изменения вводить нельзя.

С(1¹)класса особое внимание учитель должен уделить непринужденному, свободному бегу с сохранением осанки, чтобы дети не сталкивались при беге, бежали по определенному коридору до обозначенного места.

В 1-2 классе требования те же. Начинается обучение постановке ноги с передней части стопы, при этом бежать следует ритмично, с изменением темпа (быстрее, медленнее).

С 3-4класса переходят к обучению быстрому бегу (до 60 м), формированию умения преодолевать различные препятствия во время бега. Препятствиями могут быть мячи, гимнастические палки, гимнастические скамейки; детям нужно объяснять и показывать все действия, как лучше, рациональнее их выполнять и почему. Хорошим средством совершенствования навыков бега являются игры с элементами бега.

Прыжки. В начальных классах начинается интенсивное обучение прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, в высоту с шага (небольшого разбега), в длину с прямого разбега, в высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат.

При обучении особое внимание учитель должен уделить технике выполнения прыжка и, конечно, качеству. Общее требование — правильное приземление. Оно должно быть без потери равновесия, мягким. Надо научить

⁴Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М. Просвещение, 2009 г.

ребенка правильно приземляться и падать. Поэтому вначале следует обучать выполнению прыжков с небольшой высоты, в глубину. Это будет способствовать преодолению страха.

При обучении прыжку в длину и в высоту с разбега надо обратить внимание на сам разбег и отталкивание. В 1—2 классах можно учить отталкиванию без обозначения места, но недалеко от гимнастического мата, прыжковой ямы. Как подготовительные упражнения к любому прыжку (в длину, высоту, опорному) можно использовать прыжки на одной-двух ногах на месте, в движении, развивая тем самым у детей прыгучесть, силу отталкивания.

Но необходимо осторожно подходить к детям, у которых имеются сопутствующие отклонения в состоянии здоровья, нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, лордоз, плоскостопие) и нарушения соматического характера.

Прыжки, включенные в программу 1—4 классов, можно разделить на два вида: а) через вертикальное препятствие (прыжок в высоту); б) через горизонтальное препятствие (прыжок в длину). Основная задача: создать правильное представление о конкретном виде прыжка, что является основой в обучении прыжкам. Следует обучать отдельно элементам прыжка: правильному разбегу, сильному отталкиванию, координации движений в полете, мягкому приземлению, а также разбегу с трех—пяти шагов; место отталкивания необходимо постепенно приближать к постоянной зоне отталкивания.

У детей с нарушениями интеллекта общая ошибка — они длительное время отталкиваются двумя ногами, а приземляются на одну ногу. Вот почему при обучении прыжкам в длину и в высоту добиваются отталкивания одной ногой, а в опорных, в глубину (обучение начинается только с 3 класса) — двумя⁵.

Метание. В начальной школе главная задача — научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы. При последовательном и правильном использовании метаний на уроке можно положительно и избирательно воздействовать на развитие нервно-мышечного и костно-связочного аппарата как верхних конечностей и плечевого пояса, так и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища; глазомер и умение соизмерять свои усилия.

Но у достаточно большого количества детей с нарушениями интеллекта не получается манипулировать с мячом, они с трудом собирают разбросанные по полу мячи, не могут удерживать мяч, выпускают его из рук, резко сжимают, боятся уронить. У некоторых, наоборот, слишком слабый захват, и мяч они удерживать долго не могут, он у них выскальзывает из рук.

⁵Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М. Просвещение, 2009 г.

Следовательно, кисть не готова к манипуляции с мячом. Вот почему в программе большое место отводится подготовке кисти рук к метанию и только потом броскам и ловле мяча. Метание вводится с для(1¹) класса в виде метания с места в цель и на дальность. Необходимо широко практиковать использование подводящих и подготовительных упражнений.

Характерным для детей с нарушениями интеллекта данного возраста является то, что они, как будто правильно воспринимают указание учителя и пытаются выполнить метание, но, как правило, у них это плохо получается.

Это свидетельствует о несовершенстве координационных возможностей детей. Метание в цель учитель должен рассматривать как упражнение, обучающее правильно метать на дальность. Закрепление навыков метания можно осуществлять при проведении подвижных игр с бросанием, ловлей и метанием⁶.

Раздел «Подвижные игры». При выборе подвижных игр на конкретный урок учитываются дидактические требования при изучении основного материала и степень сложности изучаемых упражнений. Например, если на уроке основным упражнением является бег или прыжки в длину и в высоту, то вводятся игры с элементами метания, ловлей мяча, коррекционные игры.

Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то вводятся игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.

В программе подвижные игры для 1—4 классов распределены по признаку наличия преимущественно двигательных действий: с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошка и мышки»); с прыжками («Точный прыжок»; «Волк во рву»); с бросанием и метанием («Пустое место»; «Подвижная цель»); зимние игры («Снайпер»; «Снегурочка»; «Крепость»).

Объяснение игры должно быть кратким. Сам учитель может принять участие в игре. Дети видят действия учителя, стараются ему подражать, спрашивают.

Начиная с 3 класса можно практиковать игры с элементами соревнований. Но эти игры не всегда понятны детям с нарушениями интеллекта. Часто возникают конфликты, в проигрыше обвиняют более слабого ученика, угрожают ему, не хотят, чтобы он был в их команде. Учителю необходимо помнить, что игра не только закрепление сформированных умений и навыков, но и важное средство воспитания.

Иногда дети, усвоив на занятиях гимнастикой элементы метаний, прыжков, бега, в играх выполняют движения неточно, неправильно и даже небрежно, без желания. И здесь учитель должен так организовать игровую обстановку, чтобы дети были заинтересованы в самой игре, в ее конечном результате и выполняли движения правильно и рационально. Вот почему в 1—2 классах часто используются ритмические, и

⁶Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М. Просвещение, 2009 г.

подражательные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, внимания, координации движений, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи. Такие игры называются коррекционными, они есть в программе по каждому классу⁷.

Раздел «Гимнастика»

Одно из основных мест в системе физического воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья занимают занятия гимнастикой. Выполняя физические упражнения, обучающиеся развивают не только свои физические качества: сила, выносливость, гибкость, координация, но и корректируют и компенсируют нарушения физического развития. Укрепляют здоровье, повышая уровень функционального состояния и резервных возможностей организма.

Обучение упражнениям гимнастики начинают обычно с изучения правил построений и перестроений⁸.

Строевые и порядковые упражнения. Эти упражнения наиболее разнообразные. Овладение ими помогает учащимся для 1(1¹)-4 классов лучше ориентироваться в зале, запоминать свое место в строю, успешно выполнять построение и перестроение.

Начиная с подготовительного класса, детей следует строить по заранее начерченной линии, по ориентирам, проводить с ними различные игры типа «Кто быстрее», «Точно по местам».

Следует научить детей поворотам налево, направо, кругом (переступанием и прыжком). Строевым упражнениям надо уделять особое внимание, можно обучение построению и перестроению проводить в подготовительной и заключительной части урока. Затратив больше времени на обучение, учитель тем самым в дальнейшем добивается высокой сознательной организованности, четкого выполнения учащимися строевых команд⁹.

Общеразвивающие упражнения (основные положения и движения рук, ног, туловища, головы). Этот материал на уроках физкультуры выполняет три функции:

- помогает ученику быстрее запомнить направление;
- развивает двигательные качества: силу, гибкость, координацию;
- используется как подготовительные упражнения при обучении более сложным движениям.

Среди общеразвивающих упражнений необходимо использовать различные дыхательные упражнения: под хлопки, под счет, под музыку или детские песни, по показу учителем.

⁷Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М. Просвещение, 2009 г.

⁸Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М. Просвещение, 2009 г.

⁹Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М. Просвещение, 2009 г.

При выполнении упражнений учитель указывает на правильное сочетание дыхания с движением: руки вверх, в стороны, отведены назад — вдох; при сведении рук вперед, опускании вниз — выдох; наклоны туловища вперед, в стороны — выдох. Каждое упражнение повторяется 5—8 раз. Вдлѧ1(1¹) и 2 классах следует чаще выполнять упражнения в игровой форме, как имитационные. Например: «Ходит цапля по болоту, увидела лягушку. Замерла». При произнесении слова «замерла» дети, удерживая равновесие, делают выдох и на счет «два-три» стоят на одной ноге, руки в стороны.

Из этих упражнений можно составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание.

Важное, значение, для правильного выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов имеет принятие исходного положения (и. п.). Особенно этому надо учить детей1 (1¹) классов.

Целесообразно обучать их следующим исходным положениям: стоя, сидя, лежа на животе, спине, стоя на коленях. Во 2 и 3 классах можно вводить и другие исходные положения¹⁰.

Изучая основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой, ученики с нарушениями интеллекта, пожалуй, впервые получают представления об основных компонентах каждого конкретного движения: амплитуде, направлении, ритме, темпе. Использование музыки способствует развитию чувства ритма и готовит к изучению раздела «Аэробика». Эти сенсорные компоненты помогают управлять достижениями осознанно. Трудные упражнения учитель показывает, дети смотрят, затем выполняют под счет. Можно использовать задания: «повтори за мной» (1-2 движения), правильно и в той же последовательности. Такие задания будут способствовать развитию психических функций: память и воображение. Также это активное средство концентрации внимания, развития координации, развития двигательного аппарата детей.

Большое место в разделе «Гимнастика» занимают **общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами (мячи разной величины; массажные мячики разной величины и цвета, разноцветные эластичные и массажные кольца; гимнастические палочки, обручи и игрушки).**

Упражнения с предметами корригируют координационные способности, нарушения физического развития и моторики детей, совершенствуют пространственно-временную ориентировку.

Обучение общеразвивающим упражнениям является одним из главных направлений деятельности педагога на уроке. Упражнения подбираются так, чтобы они выполняли избирательное воздействие на коррекцию имеющихся нарушений физического развития, для формирования осанки, ориентировки в пространстве, при дифференцировке мышечных усилий и т. д.

¹⁰Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М. Просвещение, 2009 г.

Выполняя упражнения с предметами, дети ориентируются на сам предмет, его цвет, вес, размер, местонахождение, обучаются особым способам манипулирования предметом.

Действия с мячом — это достаточно трудное задание для детей с нарушениями интеллекта. Именно с мячом учащиеся манипулируют неуверенно. Вот почему мяч, как наиболее удобный для бросания, ловли и метания предмет, должен постоянно находиться у детей. Учителю начиная с(1¹) класса необходимо воспитывать у детей чувство мяча. В каждом классе мячи должны быть разных размеров, разных цветов, массажные мячи.

Массажные мячики одновременно выполняют массаж и используются для специального выполнения массажа.

Труднее всего выполняются действия с малыми мячами в виде бросания и ловли. Полезно учить подбрасыванию вверх мяча средней величины.

Учащиеся начальных классов должны овладеть бросанием снизу, от груди, сверху и из-за головы, что облегчит освоение игр, например, «пионербол», «баскетбол».

Использование эластичных колец позволит разнообразить занятие, упражнения с ними способствуют коррекции мелкой моторики руки и активно применяются, начиная с(1¹) класса.

Акробатические упражнения. Акробатические упражнения в программе по физической культуре начальных классов представлены как элементы. Это группировка, лежачая на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырки назад и т. д. Обучение акробатическим упражнениям детей с ограниченными возможностями здоровья строго индивидуально. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм детей, особенно на вестибулярный аппарат. Использование акробатических упражнений помогает развитию ориентировки в пространстве и чувства равновесия. Обучение строго индивидуально при наличии страховки и оказании необходимой помощи¹¹.

Упражнения на дыхание.(Приложение 4)У большинства детей с нарушением интеллекта есть нарушения и в дыхании. Для них характерно неправильное, частое, поверхностное, неглубокое дыхание. Обучение детей правильному дыханию будет способствовать не только укреплению их здоровья, но и развитию их звукового произношения.

Применение известных методик лечебной физической культуры: полное, ритмичное, звуковое, силовое, очищающее дыхание. Основные задачи: формирование рационального (правильное) дыхания, умения применять дыхание для лечения и профилактики заболеваний дыхательных путей, управлять своим самочувствием, эмоциями с помощью дыхания. Методики дыхания изучаются поэтапно, с применением подготовительных

¹¹Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М. Просвещение, 2009 г.

упражнений, игровых, звукоподражательных приёмов. Большое внимание уделяется дыхательным упражнениям, способствующим тренировке полного дыхания, особенно удлиненному выдоху, а так же умению правильно дышать не только в покое, но и во время выполнения упражнений, взаимосвязи дыхания и самочувствия, эмоционального состояния. Мало научить школьников выполнять дыхательные упражнения – нужно еще и научить их использовать эти упражнения для разных целей: для восстановления после умственной или физической работы; при возникновении стрессовых ситуаций или просто в плохом настроении; при подготовке к выполнению ответственной работы, требующей повышенного внимания или сложной координации.

Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика для формирования правильной осанки и формы стопы (Приложение 4).

Медико-физиологическое изучение структуры нарушений функций опорно-двигательного аппарата у большинства учащихся с нарушением интеллекта показало, что у них наблюдаются изменения формы позвоночника от «круглой спины» до кифозов и сколиозов различной степени, имеются уплощения стоп, плоскостопие. Корректировать недостатки физического развития и предотвратить дальнейшее развитие нарушений необходимо специальными лечебными физическими упражнениями. Поэтому в раздел «гимнастика» нами включены упражнения лечебной физической культуры для коррекции и профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Основные задачи: укрепление мышечного корсета и мышц, участвующих в формировании стопы, развитие навыка сохранения правильной осанки. По данному направлению разработана система упражнений для коррекции и профилактики нарушения осанки и плоскостопия. Упражнения выполняются в подражательной форме, в сюжетных игровых комплексах под музыку. Используются предметы: массажные мячики разных диаметров, эластичные массажные кольца, гимнастические палочки, мячи среднего диаметра. С детьми проводятся игры для коррекции вышеперечисленных нарушений физического развития. Применение игрогимнастики будет не только корректировать недостатки физического развития детей, но и будут укреплять их здоровье, повышая уровень их функционального состояния и резервных возможностей организма, поможет обучающимся в дальнейшем противостоять негативным факторам окружающей среды.

Упражнения в лазанье и перелезании. Лазанье и перелезание проводят в основном при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках. Способы лазанья и перелезания определены в программе.

Упражнения в лазанье и перелезании — хорошее средство для укрепления мышц рук и туловища. Они помогают развитию ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости.

С целью улучшения координации выполняются: пролезания в обруч, между двумя натянутыми резинками на расстоянии разной ширины,

подлезание под натянутой резинкой разной высоты, перелезание через препятствие.

Из упражнений в ползании и лазанье самым трудным будет обучение лазанью по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами в смешанном вися с опорой на ноги и хватом руками.

На начальных этапах обучения необходимо научить детей лазать приставными шагами. Они берутся последовательно обеими руками за рейку стенки, встают на рейку одной ногой и подтягивают к ней другую.

Следовательно, на одной рейке стенки одновременно оказываются две руки, ниже на другой — обе ноги. Приставными шагами поднимаются вверх и точно так же опускаются вниз. Темп движений - медленный, способ выполнения – поочередный. Страховка и помощь - обязательны. Без разрешения учителя дети лазанье не выполняют.

После овладения лазаньем приставными шагами следует обучать детей одноименному способу, затем разноименному.

Одноименный способ — действуют левая нога, левая рука, затем — правая нога, правая рука. Разноименный способ — действуют правая нога, левая рука, затем — левая нога, правая рука¹².

Опорные прыжки.

Начиная, с 3 класса начинается подготовка к обучению опорных прыжков. Подготовку начинают с подготовительных и подводящих упражнений, простых прыжков через гимнастическую скамейку. Большое внимание уделяется обучению толчку одной, двумя ногами, прыжку «согну ноги», прыжку «перешагиванием», правильному приземлению, объяснению элементов страховки¹³.

Фитбол-гимнастика.

Фитбол в переводе с английского языка означает мяч для опоры, служащий в оздоровительных целях. Фитбол имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Фитбол-гимнастика проводится на больших упругих разноцветных мячах. При этом мяч может использоваться как тренажер, как предмет и как утяжелитель, имея вес около 1 кг.

Мяч подбирается по росту обучающихся для детей подготовительных, 1 и 2 классов необходимы мячи 40-45 см в диаметре, для учащихся 3,4 классов 45-50 см в диаметре.

Материально-техническая база позволяет нам подобрать мячи только для 3 классов, поэтому фитбол-гимнастика проводится с 3 класса.

Фитболы обладают вибрационным воздействием. Вибрация обладает обезболивающим действием, активизирует регенеративные процессы,

¹²Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М. Просвещение, 2009 г.

¹³ Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида «Физическое воспитание» В.Я.Белова, В.С.Кувшинова, В.М.Мозгового под ред. В.В.Воронковой. Подготовительный класс. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2013 (допущены Министерством образования и науки РФ)

способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц. Улучшается функция сердечно - сосудистой системы, внешнее дыхание, повышается обмен веществ, интенсивность процессов пищеварения, повышаются защитные свойства и сопротивляемость организма в целом. Под влиянием упражнений формируются компенсации, ускоряются процессы регенерации в тканях, улучшается сократимость мышечных волокон и эластичность мышц и связок.

Вибрация, сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с иппотерапией (верховой ездой). О положительном влиянии на здоровье верховой езды писал еще Гиппократ. Иппотерапия используется как один из методов лечения таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз I степени, заболевания ЖКТ, последствия детского церебрального паралича, ожирение, неврастения и др. Верховая езда – сложное координационное движение, особенностью которого является то, что мышечная деятельность происходит в условиях подвижной опоры. Для сохранения равновесия необходимо совмещение центров тяжести всадника и лошади. То же происходит при выполнении упражнений на фитболах. Вот почему занятия на мяче великолепно развивают координацию движений, равновесие, вестибулярный аппарат.

Лечебный эффект фитбола обусловлен также биомеханическими факторами, т.е. воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани. При оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, улучшается крово- и лимфообращение, обмен веществ в межпозвоночных дисках. Нормализация состояния позвоночника, в свою очередь, к улучшению функции внутренних органов, поскольку каждый позвонок связан с определенным органом. Кроме того «криво» сидеть на мяче невозможно, так как теряется равновесие и баланс, что неизменно приведет к падению. Поэтому только правильная посадка на фитболе способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Правильная посадка на мяче выравнивает «косое» положение таза, что является крайне важным для коррекции сколиотической деформации в грудном отделе позвоночника.

Упражнения на фитболе могут выполняться в различных исходных положениях. Упражнения в исходном положении лежа и сидя на мяче тренируют мышц тазового дна, работа которых важна при патологии мочеполовой системы. Условия выполнения, лежа на мяче гораздо тяжелее, чем на жесткой устойчивой опоре (на полу), так как упражнения выполняются в постоянной балансировке и при этом работают самые мелкие и глубокие мышцы, необходимые для удержания туловища в симметричном положении.

Таким образом, усложненные условия работы позволяют за короткое время получить большие результаты, укрепить мышечный корсет и создать навык правильной осанки. Грамотно подобранные упражнения на фитболах,

позволяющие ослабленные мышцы укрепить, а спазмированные - расслабить, помогут убрать мышечный дисбаланс¹⁴.

Раздел «Коррекционные упражнения (для развития координационных способностей)».

Данный раздел корректирует недостатки двигательной сферы, развивает значимые физические качества и двигательные навыки.

Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении. Эти упражнения вводятся как для обучения какому-то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определенной высоте в статическом или динамическом положении.

В коррекционной школе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опорах с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от учащихся сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Поэтому их следует проводить в среднем и медленном темпе под наблюдением учителя, который оказывает помощь некоторым учащимся и страхует их. Недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, ритм, темп, на улучшение координационных способностей.

Начинать обучение равновесию в 1—2 классах надо на полу: стоя на одной ноге, руки вверх — в стороны; стоя на носках с тем же исходным положением; ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу; ходьба на повышенной опоре (гимнастическая скамейка), по рейке гимнастической скамейки, низкому бревну. Эти же упражнения можно выполнять с предметами, с перешагиванием через предмет, с ловлей и подбрасыванием предметов (мяч, малая гимнастическая палка)¹⁵.

Тренирующие дорожки.

На уроке проводится поточным, групповым или фронтальным способом «тренирующая дорожка», которая составлена из 2-ух, 3-х, 4-х прикладных упражнений. При выполнении, которой дети делятся на группы с учетом их психофизических способностей, двигательной подготовки, состояния здоровья. Выполнение тренирующих дорожек способствует развитию динамического и статического равновесия, координации движений рук и в целом координационных способностей.

Раздел «Аэробика» укрепляет здоровье, корректирует психическое, физическое развитие, двигательную и эмоциональную сферу. Компенсирует дефицит двигательной активности у детей средствами классической аэробики. Аэробика представляет собой синтез общеразвивающих, танцевальных упражнений, разновидностей шагов, подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Основным средством является элемент —

1. ¹⁴«Лечебные игры и упражнения для детей» А.А. Потапчук – СПб.: Речь, 2007. – 99 с.

¹⁵Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М. Просвещение, 2009 г.

наименьшее, но законченное двигательное действие, имеющее определённую структуру. Элементы аэробики отличаются доступностью и простотой двигательных действий, что сделало возможным адаптировать аэробику для изучения её детьми с умственной недостаточностью. Основная цель в изучении элементов аэробики научить согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, выполнять движения под музыку, т.е. выработать координацию, ритмичность движений. Широкое варьирование различных элементов, выполнение их с различной нагрузкой, со сменой темпа, ритма, направления движения, использование модификаций способствуют коррекции и развитию двигательной сферы, физическому развитию. Движения под музыку оказывают не только коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для развития таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие, воображение. Музыка создаёт бодрое, радостное настроение, способствует эмоциональному развитию детей. Изучение раздела «Аэробика» начинается с «3» класса, после начальной подготовки на уроках ритмики и физической культуры в (1¹) - 2 классах, так как для изучения элементов, связок аэробики необходима координация и чувство ритма. Начальная подготовка позволяет сделать изучение аэробики более доступным, не вызывать дискомфорта и больших трудностей у детей с нарушением интеллекта. При изучении данного раздела, урок строится в виде тренировки. Вводная часть (10 минут) разминка, стрейч. Основная часть (25-30 минут) аэробная часть, заминка, силовая часть. Заключительная часть (5-10 минут) стрейтчинг, игра.

Задачи уроков физкультуры и реализация их в процессе обучения.

В общеобразовательной школе для обучающихся с ОВЗ (с проблемами интеллектуального развития) используются различные формы занятий по физическому воспитанию. Но самым важным является урок физической культуры. Если в общеобразовательной школе урок физической культуры состоит из трех частей, то в нашей школе – из четырех. Каждая часть урока решает конкретные задачи. При проведении урока следует исходить из общих принципов коррекционно-развивающего обучения. Одним из таких принципов является комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у ребенка дефектов развития. Эта работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка.

Образовательные задачи направлены на формирование у детей двигательных умений и навыков, получение ими элементарных сведений по здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи решаются параллельно с образовательными. На уроках формируется умение владеть своими эмоциями, воспитывается дисциплинированность, сила воли, настойчивость, развивается чувство

товарищества и взаимопомощи. Воспитывается бережное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за сохранение своего здоровья.

Воспитательные задачи достаточно трудоемки, поэтому иногда в своем рабочем плане-конспекте учитель не определяет их только потому, что не может быть обучения без воспитания и наоборот.

Решение оздоровительных задач предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья ученика, помогают развивать опорно-двигательный аппарат, сосудистую, дыхательную системы. Задача учителя – подобрать специальные упражнения, придав им комплексный характер, и постоянно использовать этот комплекс для исправления нарушений физического развития и моторики.

Уроки физической культуры, особенно в начальных классах, должны быть эмоциональными, вызывать интерес учащихся к двигательной деятельности. Дети с нарушениями интеллекта малоинициативны, быстро устают, отвлекаются, не могут долго слушать объяснение учителя и не всегда понимают его. Только через показ учитель может вызвать интерес к выполнению упражнений, чередуя различные упражнения с играми. В 3-4 классах следует практиковать выполнение упражнений в виде соревнований: «Кто лучше», «Кто точнее».

При планировании уроков учитель должен серьезно подготовиться к уроку: познакомиться с учениками класса; узнать об уровне их физического развития, двигательной подготовленности, состоянии здоровья, интеллектуальных особенностях; побывать на уроках математики, письма, ручного труда; проконсультироваться с классным руководителем и врачом школы.

При планировании уроков учитель должен учитывать следующее:

- где будет проводиться урок: в зале, на улице;
- в каком состоянии находится предполагаемое место занятий;
- как обеспечен урок оборудованием и спортивным инвентарем;
- какое место в учебном расписании занимает данный урок;
- какова готовность учащихся к предложенным нагрузкам на уроке;
- проявляют ли дети интерес к занятиям на уроке.

Четкое распределение упражнений по частям урока и методическая поддержка их выполнения обеспечат качественное проведение урока¹⁶.

Структура урока физической культуры

Вводная часть урока. В этой части решаются организационные задачи. Вводная часть урока имеет большое значение, особенно в младших классах. Учитель приводит учащихся в зал, помогает им подготовиться к уроку, приучает к командам (1¹)-1 классах, строит их в указанном месте, уделяя особое внимание построению.

¹⁶Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М. Просвещение, 2009 г.

Строить детей следует таким образом, чтобы при передвижении они не мешали друг другу, видели учителя, а при выполнении различных заданий учитель мог оказывать им помощь. Детей можно строить по росту, с учетом уровня их физического развития.

Начиная со 2 класса, построение проводится по команде учителя с расчетом по порядку. На занятие учитель может идти рядом с детьми или впереди. В зале он встает перед детьми и объясняет, как надо построиться.

Место построения в зале можно обозначить для каждого ребенка в виде круга, квадрата, треугольника или других символов, расположив их на полу. Дети быстрее запоминают свое место и учеников, которые стоят рядом.

В (1¹), 1 и 2 классах продолжительность вводной части урока 8-10 минут, так как ученики долго переодеваются, а попав в большой зал, сразу теряются и долго не могут включиться в двигательную деятельность. В 3-4 классах продолжительность вводной части составляет 5-6 минут, так как к построению, расчету и выполнению команд ученики уже подготовлены.

Подготовительная часть урока решает следующие задачи:

1. Подготовить организм ученика к предстоящей двигательной нагрузке. Средствами подготовки могут быть физические упражнения общеразвивающего характера, несложные в координационном отношении. Начиная с 3 класса, используются упражнения с гимнастическими палками, флажками, мячами, обручами. При этом упражнения выполняются с элементами ходьбы, прыжков, приседаний и т.д. Подготовительные и подводящие упражнения оказывают первичное коррекционное воздействие. Вот почему в начальных классах подготовительная часть урока состоит преимущественно из общеразвивающих и коррекционных.

2. Выбрать 2-3 упражнения, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков.

3. Использовать только подготовительные физические упражнения как средство формирования определенного двигательного качества.

4. Включить в подготовительную часть урока упражнения, направленные на коррекцию основного и сопутствующих дефектов.

Таким образом, в подготовительную часть урока вводится 8-10 упражнений различного характера. Она может длиться 10-15 минут.

В основной части урока решаются образовательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Средствами для их решения являются упражнения основной гимнастики, легкоатлетические упражнения, координационные упражнения, аэробика, игры различного рода.

При проведении основной части урока задача учителя состоит в том, чтобы подобрать упражнения, которые решали бы вышеперечисленные задачи. Необходимо соблюдать последовательность проведения упражнений. Упражнения, направленные на изучение нового материала, следует выполнять в начале основной части урока, а упражнения, направленные на развитие каких-либо качеств (дифференцировка во времени и пространстве), - в начале или в конце.

В основной части урока можно проводить игры различной направленности: с элементами бега, прыжков, построения, метание мяча.

Так как на уроках в начальных классах отводится большое место гимнастике, то в основную часть можно вводить строевые упражнения. Это обусловлено еще и тем, что у учащихся 1-4 классах значительно нарушена именно ориентировка в пространстве, а процесс усвоения этих упражнений требует кропотливой работы.

В 3-4 классе в основную часть урока можно чаще включать ходьбу, бег, метание, прыжки.

Основная часть урока длится 20-25 минут и плавно переходит в заключительную часть.

Заключительная часть урока решает две задачи.

1. Подготовить учащихся к следующим урокам или к организованной деятельности во внеурочное время.

2. Подвести итоги урока, оценить умения и навыки учащихся, определить их отношение к уроку.

На уроке подводятся итоги, выставляется отметка в дневник и классный журнал. В это время ученики могут стоять в шеренге на своих местах или сидеть на скамейке. Уход детей из зала четко организован. Продолжительность заключительной части урока в(1¹)и 1 классе – до 7 минут, во 2-4 классах – 3-5 минут.

Структура урока может меняться. Это зависит от задач урока, состава класса учебного материала. Учителю необходимо помнить, что обучение детей физическим упражнениям должно сочетаться с индивидуальным подходом, не влияющим на фронтальное прохождение материала.

В практике работы с данной категорией детей нужно выделить следующие типы, уроков: вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные (смешанные), уроки повторения пройденного и контрольно-зачетные.

Управление двигательной деятельности учащихся на уроке.

Учащиеся начальных классов не всегда готовы выполнять задания учителя. Большинство из них не понимают команд учителя, плохо подчиняются его требованиям, слабо ориентируются в пространстве.

Необходимо помнить о том, что, для того чтобы класс был хорошо организован, детей с нарушением интеллекта начиная с подготовительного класса надо учить всему: передвигаться к месту занятий; переодеваться; складывать одежду; раздавать товарищам мячи, скакалки, гимнастические палки; помогают убирать гимнастические скамейки, маты. Начиная со 2 класса, детей учат сдавать рапорт, проводить расчет на «раз-два», по порядку.

Урок должен начинаться строго по расписанию и своевременно заканчиваться. При построении учащихся в колонну по одному сам учитель является направляющим. Сигналом для построения служит свисток учителя или поднята вверх правая рука. Можно строить детей в одну шеренгу. Тогда

ориентирами для построения будет начерченная линия или разметка на полу для каждого ученика.

В зависимости от темы и задач урока учащихся можно разделить на две подгруппы по уровню двигательных возможностей и уровню интеллекта. Если в классе 12 учеников, то деление на подгруппы необязательно.

В (1¹) и 1 классах деление на подгруппы проводится для того, чтобы во время урока учитель мог помогать каждому ученику контролировать их поведение, выбирать методы поощрения.

Во время урока учитель оценивает действия не только учеников, но и всей подгруппы, выбирает методы воздействия на ученика и подгруппу, дает возможность детям оценить действия своих товарищей в группе и классе.

Очень важно давать четкие задания, сочетать объяснение с показом и проверять, как усвоили ученики инструкцию, понимают ли они ее.

Действия учащихся будут успешными, если учитель:

- хорошо знает возможности учащихся класса (физические, интеллектуальные);

- ведет Карточки здоровья каждого ученика;

- сам владеет физической терминологией, приучает детей слушать эти слова-термины и постепенно вводит их в речь учащихся.

Деятельность учащихся при разучивании, закреплении упражнений организуется различными способами. Так, при проведении ходьбы, бега, общеразвивающих и коррекционных упражнений, выполняемых в движении и на месте, лучше пользоваться фронтальным способом¹⁷.

Фронтальный способ предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми учащимися одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по каким-то причинам не успевает за остальными.

Поточный способ. Суть этого способа заключается в том, что ученики выполняют упражнения друг за другом. Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, с передачей предметов, с бросками и ловлей мяча, упражнения в равновесии. Этот способ используется в основном в 4 классе и в старших классах (в это время совершенствуются двигательные умения и навыки).

Посменный способ организации учащихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по несколько человек (или по два) одновременно. В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются группами по 2-3 ученика. Если они овладели навыками выполнения, то количество учащихся в группе можно увеличивать, а если не овладели, то уменьшить.

Этот способ можно представить и по-другому. Учитель делит учащихся на группы с учетом их возможностей. Например, три-четыре сильных ученика выполняют упражнение на гимнастической скамейке с обручами.

¹⁷Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М. Просвещение, 2009 г.

После выполнения этого упражнения три-четыре слабых ученика начинают упражнение с гимнастической палкой на полу, по начерченной линии.

Круговой способ предполагает выполнение упражнений учащимися друг за другом. Например, дети сначала выполняют прыжок в длину с места, потом упражнения в равновесии и переходят и переходят к ходьбе по ориентирам. После этого порядок выполнения предложенных упражнений повторяется.

На уроках физкультуры очень важна индивидуальная работа, преимущество которой состоит в том, что можно быстро определить виды ошибок и помочь устранить их сразу или постепенно. Кроме того, больше внимания можно уделить учащимся с более слабой двигательной подготовкой¹⁸.

Место учебного предмета в учебном плане

Данная рабочая программа по «Физической культуре» для **I (I¹)-IV**

классов составлена в соответствии с учебным планом образовательного учреждения, рассчитана на 3 часа в неделю: для **I (I¹)** классов – 99 часов в год, для **II-IV** классов - 102 часа в год.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» в I (I¹)-IV классы

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

¹⁸Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М. Просвещение, 2009 г.

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, аэробики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

1. в (I¹)- классе:

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
<ul style="list-style-type: none">• иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;• иметь представления о строение тела человека;• иметь представления об основных культурно–гигиенических навыках;• иметь представление о режиме дня;• иметь представление о том, как выполнять комплекс утренней	<ul style="list-style-type: none">• знать элементарные сведения о физической культуре как средстве укрепления здоровья;• знать строение тела человека и уметь показывать и называть части тела;• знать основные культурно – гигиенические навыки;• знать режим дня;• выполнять комплекс утренней гимнастики;• выполнять основные исходные положения общеразвивающих

<p>гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> • иметь представление об основных исходных положениях общеразвивающих упражнений; • иметь представления о первом правиле дыхания и выполнении упражнений на различные виды дыхания; • иметь представления о колонне, шеренге, строевых командах; • иметь представление о правильной ходьбе и беге, поднимая ноги, сохраняя заданное направление и дистанцию; • иметь представление о том, как правильно прыгать в длину с места отталкиваясь двумя ногами одновременно; • иметь представление о том, как прыгать через 5-6 линий без остановок; • иметь представление о том, как правильно ловить и бросать мяч способом снизу; • иметь представление о том, как пролезать в обруч; • иметь представление о видах двигательной активности, в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; • иметь представление о правилах поведения на уроках физической культуры. 	<p>упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знать первое правило дыхания: вдох носом, выдох ртом выполнять изученные упражнения на различные виды дыхания; • знать и уметь выполнять строевые команды строиться в колонну по одному и в шеренгу; • ходить и бегать, поднимая ноги, сохраняя заданное направление и дистанцию; • прыгать в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно; • прыгать через 5-6 линий без остановок; • метать в горизонтальную и вертикальную цель диаметром 50см; • ловить и бросать способом снизу; • уметь пролезать в обруч; • знать правила и соблюдать их в подвижных играх и эстафетах; • знать правила техники безопасности по гимнастике, легкой атлетике, и применять их в процессе занятий; • знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознано применять в процессе занятий.
--	--

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» в I классе:

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
<ul style="list-style-type: none"> • иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и 	<ul style="list-style-type: none"> • знать элементарные сведения о физической культуре как

<p>физической подготовки человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • иметь представления о понятие «Осанка», причинах нарушения способах сохранения правильной осанки, как проверить осанку у стены; • иметь представление, как выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета, мышц формирующих форму стоп; • иметь представление, как выполнять упражнения с кольцами, массажными мячами; • иметь представление об органах чувств и их значении в жизни человека; • иметь представление, как ухаживать за зубами; • иметь представление о вежливых, добрых словах: «Здравствуйте», «До свидания», «Спасибо», «Пожалуйста», «Извините»; • иметь представление о правилах дыхания: вдох носом, выдох ртом, при вдохе не поднимаем плечи, дышим животом выполнять изученные упражнения на различные виды дыхания; • иметь представление о том, как выполнять комплекс утренней гимнастики; • иметь представления о колонне, шеренге, строевых командах; • иметь представление о правильной ходьбе и беге, согласуя движения рук и ног, бегать с ускорением; • иметь представление о том, как правильно прыгать в длину с места отталкиваясь двумя ногами одновременно с мягким приземлением; • иметь представление о том, как прыгать через 5-6 предметов высотой 10 см; 	<p>средстве укрепления здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знать понятие «Осанка», причины нарушения способ сохранения правильной осанки, уметь проверять осанку у стены; • выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета, мышц формирующих форму стоп; • выполнять упражнения с кольцами, массажными мячами; • знать органы чувств и их значение в жизни человека; • знать, как ухаживать за зубами; • знать вежливые, добрые слова: «Здравствуйте», «До свидания», «Спасибо», «Пожалуйста», «Извините»; • знать правило дыхания: вдох носом, выдох ртом, при вдохе не поднимаем плечи, дышим животом выполнять изученные упражнения на различные виды дыхания; • выполнять комплекс утренней гимнастики; • знать и уметь выполнять строевые команды строиться в колонну по одному и в шеренгу; • ходить и бегать, согласуя движения рук и ног, бегать с ускорением; • прыгать в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно с мягким приземлением; • прыгать через 5-6 предметов высотой 10 см; • метать в горизонтальную и вертикальную цель диаметром 50см; • ловить и бросать мяч способом: снизу, от груди, из-за головы;
---	--

<ul style="list-style-type: none"> • иметь представление о том, как правильно ловить и бросать мяч способом: снизу, от груди, из-за головы; • иметь представление, как лазать по гимнастической стенке, приставными шагами; • иметь представление, как группироваться лёжа на спине, в упоре стоя на коленях; • иметь представление, как сохранять равновесие на гимнастической скамейке; • иметь представление о видах двигательной активности, в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; • иметь представление о правилах поведения на уроках физической культуры. 	<ul style="list-style-type: none"> • лазать по гимнастической стенке, приставными шагами; • группироваться лёжа на спине, в упоре стоя на коленях; • сохранять равновесие на гимнастической скамейке; • знать правила и соблюдать их в подвижных играх и эстафетах; • знать правила техники безопасности по гимнастике, легкой атлетике, и применять их в процессе занятий; • знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознано применять в процессе занятий
--	--

Класс

К концу второго класса учащиеся должны знать:

- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- признаки здоровья;
- факторы здоровья: что делать, чтобы быть здоровым;
- культурно – гигиенические правила: умываться, чистить зубы, мыть руки, принимать душ и ванну, пользоваться носовым платком, расческой;
- как беречь свою кожу, зрение и слух;
- правила правильного дыхания;
- причины нарушения и способы сохранения правильной осанки;
- понятие «Осанка».

К концу второго класса учащиеся должны уметь:

- ходить и бегать легко, ритмично сохраняя осанку, направление, темп;
- бегать с ускорением (30м);
- бегать в медленном темпе от 1 до 2 мин;
- перестраиваться в колонны по двое, равняться, размыкаться в колонне, шеренге;
- прыгать, сохраняя равновесие после прыжка в длину с места;
- прыгать в высоту с места;
- спрыгивать с высоты 20-30 см;
- прыгать на одной ноге по узкой дорожке шириной 50 см;

- метать в вертикальную, горизонтальную цель диаметром 40 см.;
- лазать вверх и вниз по гимнастической стенке приставными шагами не пропуская реек;
- кувыркаться вперёд по наклонному мату;
- делать гимнастику для глаз;
- выполнять утреннюю гимнастику;
- выполнять дыхательные упражнения;
- выполнять упражнения для коррекции и профилактики нарушений осанки, плоскостопия;
- играть в подвижные игры.

III класс

К концу третьего класса учащиеся должны знать:

- правила безопасности на уроках физкультуры;
- названия снарядов и гимнастических элементов;
- понятия о правильной ходьбе, беге, метании, прыжках;
- понятие «Высокий старт»;
- понятие «Эстафетный бег»
- признаки здоровья;
- критерии здорового образа жизни;
- основные внутренние органы и их значение;
- правила питания, полезные и вредные продукты;
- понятие «Осанка»
- причины нарушения и способы сохранения правильной осанки;
- значение сна для здоровья;
- как настроение влияет на здоровье;
- значение движения, занятий аэробикой для здоровья;
- правила правильного дыхания;
- какие упражнения на дыхание помогают сохранить здоровье;
- визуальные, голосовые команды в аэробике.

К концу третьего класса учащиеся должны уметь:

- ходить и бегать, сохраняя осанку, меняя направления и темпы движения;
- бегать с ускорением (30,40 м);
- бегать в медленном темпе от 2 до 3 мин;
- бегать челночным бегом;
- бегать и ходить по диагонали, змейкой;
- перестраиваться из колонны по одному в колонны по двое, через середину зала в движении с поворотом;
- поворачиваться на право, лево;

- прыгать в длину с места одновременно двумя ногами, мягко приземляясь, сохраняя равновесие;
- прыгать в высоту с разбега, способом ножницы;
- Прыгать, чередуя правым левым боком, вдоль линии без остановок (длинной 3 м.) сохраняя динамическое равновесие, координацию;
- метать в вертикальную горизонтальную цель диаметром 30 см.;
- метать мяч левой, правой рукой на дальность;
- лазать по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом;
- подлезать под препятствие высотой 40,50 см;
- выполнять кувырок вперед;
- бросать мяч вверх и ловить его после хлопка 10 раз без остановок;
- отбивать мяч правой и левой рукой не менее 10 раз подряд;
- ходить по гимнастической скамейке с предметом на голове, с движениями рук;
- выполнять упражнения на дыхание;
- делать гимнастику для глаз;
- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять упражнения на коррекцию и профилактику нарушений осанки, плоскостопия;
- выполнять изученные маршевые, приставные, альтернативные приставные шаги аэробики;
- принимать правильно исходные положение в фитбол-гимнастике;
- выполнять изученные упражнения в фитбол-гимнастике.

IV класс

К концу четвертого класса учащиеся должны знать:

- правила безопасности на уроках физкультуры;
- названия снарядов и гимнастических элементов;
- понятия о правильной ходьбе, беге, метании, прыжках;
- понятие «Высокий старт»;
- понятие «Низкий старт»;
- понятие «Эстафетный бег»;
- признаки здоровья;
- критерии здорового образа жизни;
- как спланировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- роль и значение физической культуры в жизни человека;
- как солнце, воздух, вода помогают быть здоровыми;
- как сохранять и укреплять здоровье внутренних органов (сердце, легкие, желудок);
- правила правильного дыхания;

- какие упражнения на дыхание помогают сохранить здоровье;
- технику безопасности, гигиенические требования к тренировке по аэробике;
- визуальные, голосовые команды в аэробике;
- простые названия элементов аэробики;

К концу четвертого класса учащиеся должны уметь:

- ходить и бегать, сохраняя осанку, быстро меняя направления и темпы движения;
- бегать с ускорением (30,60 м);
- бегать в медленном темпе от 2 до 4 мин;
- бегать челночным бегом;
- бегать и ходить по диагонали, змейкой;
- перестраиваться из колонны по одному в колонны по двое, по трое через середину зала в движении с поворотом;
- поворачиваться на право, лево;
- прыгать в длину с места одновременно двумя ногами, мягко приземляясь, сохраняя равновесие;
- прыгать в высоту с разбега, способом ножницы ноги;
- прыгать, чередуя правым левым боком, вдоль линии без остановок (длинной 3 м.) сохраняя динамическое равновесие, координацию;
- метать в вертикальную горизонтальную цель диаметром 30 см.;
- метать мяч левой, правой рукой на дальность;
- лазать по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом;
- подлезать под препятствие высотой 40,50 см;
- выполнять кувырок вперед;
- бросать мяч вверх и ловить его после хлопка 10 раз без остановок;
- отбивать мяч правой и левой рукой не менее 10 раз подряд;
- вести одной рукой мяч в прямом направлении;
- выполнять простые ассиметричные упражнения;
- повторять три простых движения;
- ходить по гимнастической скамейке с предметом на голове, с движениями рук сохраняя равновесие;
- выполнять упражнения на дыхание;
- делать гимнастику для глаз;
- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять упражнения на коррекцию и профилактику нарушений осанки, плоскостопия с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять изученные маршевые, приставные, альтернативные приставные шаги аэробики;
- принимать правильные исходные положения в фитбол-гимнастике;

- выполнять изученные упражнения в фитбол-гимнастике;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать правила техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр соревнований;
- в доступной форме объяснить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Базовые учебные действия I (I¹)-IV классы

Согласно требованиям Стандарта уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяется на момент завершения обучения школе.

Базовые учебные действия, формируемые у младших обучающихся, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

<p>Личностные базовые учебные действия:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – осознание себя как ученика, заинтересованного обучением на занятиях физической культурой; – положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия; – понимание личной ответственности за свои поступки. осознание важности уроков физической культуры; <ul style="list-style-type: none"> ✓ принятие базовых ценностей: «здоровье», «добро», «терпение», «справедливость», «природа», «семья», «настоящий друг», «понимать друг друга»; ✓ внутренняя позиция школьника к бережному отношению к собственному здоровью и здоровью близких (друзей); ✓ соблюдение норм общения: умение
--	--

	<p>здороваться, прощаться, благодарить, выполнять правила игры, стремление эмоционально откликаться на состояние другого человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ знание и соблюдение основных моральных норм; ✓ сопереживание в радостях и в бедах родным и одноклассникам; ✓ умение оценивать собственные достижения (фиксировать свои результаты и анализировать динамику изменений относительно лично себя, планировать исходя из этого свою физкультурную деятельность); ✓ умение пользоваться простыми навыками самоконтроля самочувствия для сохранения здоровья, выполнять режим дня, правила личной гигиены; ✓ установка на здоровый образ жизни и реализация элементарных навыков ЗОЖ в реальном поведении и поступках; ✓ оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями; ✓ элементарные умения самостоятельно выполнять физические упражнения, осознавая свою ответственность за их качество.
<p>Регулятивные базовые учебные действия:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – входить и выходить из спортивного зала со звонком; – ориентироваться в пространстве спортивного зала; – пользоваться инвентарем, спортивным оборудованием; – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; ✓ участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников с помощью учителя, организовывать себя и своё место для занятия; ✓ самостоятельно выполнять упражнения; ✓ выполнять действия согласно словесной инструкции, правилам, указаниям учителя; ✓ работать по предложенному учителем плану; ✓ проговаривать последовательность

	<p>выполнения действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ высказывать свое мнение (предположение); ✓ выполнять элементарный анализ своего труда (правильность выполнения задания, самостоятельное исправление ошибок, находить способы улучшения результатов); ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; ✓ определять цели деятельности на уроке с помощью учителя (по вопросам или через создание проблемной ситуации); ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; ✓ эмоционально оценивать деятельность класса на уроке (под руководством учителя); ✓ воспринимать оценку учителя и одноклассников.
<p>Познавательные базовые учебные действия:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – отвечать на простые вопросы учителя и задавать вопросы; – выделять общие и отличительные свойства спортивного инвентаря (мячи, кегли, скакалки, обручи, гимнастические палки); – уметь классифицировать спортивный инвентарь; ✓ понимать и соблюдать правила подвижных игр; воспринимать информацию учителя (текст учебника или рассказ), самостоятельно находить ответы на вопросы в тексте или на иллюстрациях; ✓ организовывать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; ✓ активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении цели; ✓ находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на

	<p>уроке;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ проговаривать вслух свои действия в процессе физической деятельности (начиная с простейших исходных положений, заканчивая сложными физическими упражнениями, с разделением их на фазы); ✓ анализировать правильность выполнения задания по образцу учителя или по показу сильного ученика; ✓ находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас в зависимости от конкретных условий; ✓ ориентироваться в своей системе знаний (отличать новое от уже известного ранее с помощью учителя по опорным вопросам); ✓ ориентироваться в пространстве (в помещении и на местности); ✓ делать элементарные выводы в результате совместной работы класса и учителя или в группах.
<p>Коммуникативные базовые учебные действия:</p>	<ul style="list-style-type: none"> – уметь вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс); – слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; – доброжелательно относиться к сверстникам во время проведения подвижных игр; ✓ уметь обращаться за помощью к учителю и принимать помощь; ✓ слушать и понимать речь других; ✓ участвовать в диалоге на уроке и в жизни; ✓ задавать вопросы, обращаться за помощью; ✓ применять элементарные правила общения при работе в парах, в группах, соперничающих командах; ✓ оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения; ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; ✓ пользоваться устной речью для решения соответствующих возрасту житейских задач.

Оценка учебных достижений

Оценка учебных достижений обучающихся в(1¹), 1-ом классах осуществляется в условиях безотметочного обучения, во 2-ом – 4-ом классах в традиционной пятибалльной системе. Знания учащихся оцениваются в установленном для общеобразовательных школ порядке. Однако при оценке необходимо учитывать психофизические особенности учащихся, состояние их эмоциональной сферы. Критериями оценок на уроках «Физическая культура» являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели успеваемости – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами коррекционно-оздоровительной деятельности. Количественные показатели успеваемости – это сдвиги в физических способностях, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, координационных, выносливости и гибкости. Учитель должен понимать, что точные количественные критерии важны прежде всего в качестве объективного контроля за ходом коррекции и компенсации физического развития, физических способностей детей и в какой-то мере за состоянием здоровья школьника, а не только как отметка и свидетельство успеваемости.

Отметка будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физических способностей, достигнутые учеником не в данный момент, а за определенное время. Ориентироваться надо не на уровень физических качеств, знаний на уроке, а на динамику их изменения за определенный период. Оценка должна отражать не только уровень знаний, умений, в пределах программы, но и те усилия, которые были затрачены учеником в процессе приобретения знаний и умений. В работе ученика учитель всегда должен замечать малейшие его успехи: не умел – научился, не знал – запомнил. Даже за не большие достижения, в порядке исключения учитель может зависить отметку. Важно помнить, что оценка зависит от индивидуальных возможностей обучающихся с проблемами интеллектуального развития и должна учитывать степень продвижения ученика, стимулировать процесс его учения. Учащимся, страдающим глубоким нарушением моторики, имеющим дефекты физического развития: парезы, параличи и т.п., не следует снижать оценку за плохое некачественное выполнение упражнений. Важно учитывать телесные и психические особенности детей. Телесные – это особенности физического развития (длинна и масса тела), типы телосложения (астеноидный, дегистивный, торакальный и мышечный). Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценки требуют дети дегистивного (с избыточной массой) и астеноидного (слабого) типов телосложения.

При оценке успеваемости учащихся не меньшее значение имеет так же учет психических особенностей личности. Так, детям с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления знаний учителя, подготовки к ответу, выполнения упражнения. Учащимся с

плохой двигательной памятью труднее воспроизвести требуемые образцы или отдельные детали усваиваемых движений.

При учете индивидуальных особенностей учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, использовать оценку таким образом, что бы она способствовала повышению и дальнейшему развитию интереса и потребности к здоровому образу жизни.

Таким образом, особенности оценки успеваемости на уроке «Физическая культура»:

- необходимость максимально полно и глубоко учитывать не только психические качества, свойства и состояния, но и особенности телосложения физического развития, физических способностей и состояния здоровья учащихся;

- ориентир на динамику изменения физических способностей за определенный период, а не на результат в данный момент. Оценка должна учитывать затраченные усилия, степень продвижения ученика, стимулировать процесс его обучения;

- использование оценки таким образом, что бы она способствовала повышению и дальнейшему развитию у учащихся интереса и потребности к здоровому образу жизни.

Содержание учебного предмета (I¹) класс

<i>Вид программного материала</i>	<i>Содержание учебного предмета</i>
<i>1. Основы знаний ЗОЖ (Азбука здоровья)</i>	<p>Теория: Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.</p> <p>Строение тела человека. Признаки здоровья: отличное настроение, крепкий сон, хороший аппетит, красивый вид, хорошая учёба, дружелюбие и т.д.</p> <p>Мотивация к здоровому образу жизни.</p> <p>Режим дня. Утренняя гимнастика.</p> <p>Основные культурно – гигиенические навыки: умываться, чистить зубы, мыть руки, принимать душ.</p> <p>Настроение и его взаимосвязь со здоровьем. Признаки здоровья.</p> <p>Мотивация к здоровому образу жизни.</p> <p>Практика: игры и игровые упражнения, беседы.</p> <p>Комплекс утренней гимнастики.</p> <p>Составление режима дня (наглядно при помощи картинок)</p>
<i>2. Гимнастика</i>	<p>Теория: Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и</p>

физических качеств с помощью средств гимнастики. Правила поведения в физкультурном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов.

Практика: Строевые упражнения. Построение с помощью учителя в колонну: по одному; в круг, в шеренгу в нарисованных кружочках; повороты по ориентирам. Передвижение за учителем в колонне (без столкновений с партнерами): прямо, в обход по залу, по кругу, с изменением направления.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы. Положение стоя, положение сидя, положение лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища, перекаты со спины на живот и обратно.

Упражнения для кистей рук, плечевого пояса. Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой. Размахивание кистями рук в различных положениях. Сгибание и разгибание рук.

Игровые упражнения. «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Точные ладошки», «Утята», «Плескание в воде».

Упражнения для ног. Приседание на двух ногах; стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднимание и опускание стопы.

Игровые упражнения. «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-встанька», «Потопали ножками», «Петушок».

Упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли, эластичные и массажные кольца, массажные мячики различных диаметров). Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча двумя руками снизу и из-за головы. Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Отведение и приведение кисти с кеглями в руке. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках. Упражнения с эластичными и массажными кольцами, массажными мячами (Программа «Радуга колец»).

Игровые упражнения. «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «Сигнальщики», «Силачи», «Вырасти большим», «Прокати кольцо», «Подбрось кольцо», «Поймай кольцо».

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной, на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1 м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.

Упражнения на дыхание. Понятие о вдохе и выдохе с движением рук.

Основы методики полного дыхания. Игры и упражнения, обучающие правильному дыханию (вдох - носом, выдох - ртом).

Методика полного дыхания. «Нижнее» диафрагмальное дыхание, «среднее» грудное дыхание из исходного положения «лёжа на спине» с использованием набивного мешочка, игрушки. Первое правило дыхания: вдох - носом, выдох - ртом. Второе правило дыхания: дышим животом.

Основы методики звукового дыхания. Упражнения тканевой вибрации: выдох со звуком «в» - «ветер», «самолёт», со звуком «з» - «муха», со звуком «ж» - «жук». Диафрагмальные толчки из исходного положения лёжа на спине: на животе игрушка - лягушка, выдох со словами «ква - ква». Расслабление с помощью звуков «ш» - «Шелест листьев», «ф» -

	<p>«Остудить воду». Основы методики силового дыхания. Игровые упражнения «Сдуй снежинку (пушинку)», «Не урони шарик».</p> <p>Методика очищающего дыхания. Игры и упражнения, очищающие лёгкие от мокроты при кашле: «Жук», «Согреем руки», «Лесоруб».</p> <p>Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика для формирования правильной осанки и формы стопы (см.приложение «Игрогимнастика»)</p>
<p>3.Лёгкая атлетика (двигательные умения и навыки)</p>	<p>Теория: Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практика: Ходьба. Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с переменной ноги, по одному и враспынную. Ходьба, обходя предметы. Ходьба в колонне, положив руки на плечи впереди стоящего («Паровозик»). Ходьба по линии, начерченной на полу.</p> <p>Бег. Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30 с. Перебежки по залу по одному, парами и группой.</p> <p>Прыжки На двух ногах, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх, спрыгивание на мат с гимнастической скамейки с помощью учителя.</p> <p>Броски, ловля Правильный захват различных по величине и форме предметов, одной и двумя руками (мячики, кольца).</p> <p>Метание метать в горизонтальную и вертикальную цель диаметром 50 см, метание вдаль через веревку натянутую выше роста ребенка. метаниях. Правила поведения на уроках с тренирующими дорожками. Понятие</p>
<p>4. Коррекционные упражнения (Развитие координационных способностей)</p>	<p>Теория: Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и о координации и равновесии. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков при выполнении упражнений на тренирующих дорожках. Значение правильной осанки при ходьбе.</p> <p>Практика: Равновесие. Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40 см). Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.</p> <p><u>Тренирующая дорожка № 1:</u> подражательное движение «Лягушка»: ползание прыжковым шагом с опорой на руки и стопы, прыжки из обруча в обруч; подлезание под верёвку; катание мяча двумя и одной рукой друг другу в положении стоя и сидя.</p> <p><u>Тренирующая дорожка № 2:</u> подражательное движение «Гусь»: ходьба в приседе; ходьба по узкому коридору (ширина 25-30 см, длина 4 м) с различными движениями рук; прыжки через линии, расположенные на расстоянии 25-30 см, без остановок;</p>

	<p>катание мяча через ворота (ширина 50 см).</p> <p><u>Тренирующая дорожка № 3:</u> подражательное движение «Лошадка»: медленный бег с высоким подниманием колена; отбивание мяча от пола одной рукой; прыжки вверх до предмета.</p> <p><u>Тренирующая дорожка № 4:</u> подражательное движение «Кузнечик»: прыжки в длину с места; ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове; метание в горизонтальную цель (ø50 см) двумя руками снизу с расстояния 2,5-3м.</p> <p><u>Тренирующая дорожка № 5:</u> бросание мяча друг другу различными способами: сверху, снизу, от груди; ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча над головой</p> <p><u>Тренирующая дорожка № 6:</u> подражательное движение «Котёнок»: ползание с опорой на руки и колени прямо и «Змейкой» между расставленными предметами, подражательное движение «Зайчик»: прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; бег «Змейкой» между расставленными предметами; катание мяча через ворота (ширина 50-60 см).</p> <p><u>Тренирующая дорожка № 7:</u> бросок мяча об пол и его ловля; бросок мяча взрослому и приём мяча от него; бросок друг другу и его ловля; бросок вверх и ловля.</p> <p><u>Тренирующая дорожка № 8:</u> пролезание в обруч боком; прыжки через 5-6 веревок; подражательное движение «Мышка»: ходьба на носках по узкому коридору (ширина 30 см, длина 3 м).</p> <p><u>Тренирующая дорожка № 9:</u> подражательное движение «Петушок»: ходьба с высоким подниманием колен; перешагивание предметов без остановок, прыжки через предметы высотой 10-15см, метание в вертикальную цель.</p>
<p><i>5.Подвижные игры</i></p>	<p>Теория: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p>Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «У медведя во бору», «Утята», «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошка и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Два Мороза», «Салки в кругу», «Займи домик», «Хитрая лиса», «Гуси-лебеди», «Золотые ворота», «Пустое место», «Прилипалки», «Ловишки», «Замри», «Пауки и мухи»</p>

Содержание учебного предмета (1- 4 классы)

<i>Вид программного материала</i>	<i>К л а с с</i>			
	<i>1 класс</i>	<i>2 класс</i>	<i>3 класс</i>	<i>4 класс</i>
<i>1. Основы знаний ЗОЖ (Азбука здоровья)</i>	<p>Теория: Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>			
	<p>Теория: Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями Признаки здоровья. Мотивация здорового образа жизни. Органы чувств: глаза, уши, кожа, нос, язык. Значение органов чувств. Здоровье зубов. Уход за зубами. Культурно – гигиенические навыки: умываться, чистить зубы, мыть руки, принимать душ и ванну, пользоваться носовым платком, расческой. Составление режима дня. Значение движения для здоровья. Значение добрых, ласковых и вежливых слов для</p>	<p>Теория: Признаки здоровья. Критерии здорового образа жизни. Повторения знаний и умений здорового образа жизни (режим дня, личная гигиена, правила дыхания, занятия физкультурой, вежливые слова). Мотивация здорового образа жизни. Органы чувств. Полезное и вредное для слуха. Полезное и вредное для зрения. Забота о коже. Значение движения. Признаки здоровья. Критерии здорового образа жизни. Ответственность за своё здоровье.</p>	<p>Теория: Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Признаки здоровья. Критерии здорового образа жизни. Мотивация здорового образа жизни. Воспитание чувства ответственности за собственное здоровье. Внутренние органы (головной мозг, сердце, лёгкие, желудок, печень, кишечник). Правила питания. Полезная и вредная еда. Значение эмоций для здоровья. Сон – лучшее лекарство. Скелет, мышцы, суставы. Понятие о правильной осанке.</p>	<p>Теория: Значение утренней зарядки. Понятие ЗОЖ. Признаки здоровья. Критерии здорового образа жизни. Мотивация здорового образа жизни. Воспитание чувства ответственности за собственное здоровье. Доктора природы: солнце, воздух, вода. Закаливание. Значение дружбы для здоровья. Значение движения и спорта в жизни человека.</p>

	<p>здоровья Ответственность за своё здоровье. Практика: игры и игровые упражнения, беседы.</p>	<p>Практика: Массаж ушей. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Значение движения. Понятие ЗОЖ. Мотивация ЗОЖ. Практика: Проверка осанки у стены. Выполнение упражнений на коррекцию осанки. Выполнение простейшего комплекса утренней гимнастики. Игровой тренинг. Беседы, викторины по ЗОЖ.</p>	<p>Практика: Выполнение простейшего комплекса утренней гимнастики. Игры, игровые упражнения. Игровой тренинг. Соревнования. Конкурс «Я выбираю ЗОЖ» Беседы, викторины по ЗОЖ.</p>
<p>2. Гимнастика</p>	<p>Теория: Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Понятия «дыхание», «полное дыхание», «ритмическое дыхание», «очищающее дыхание», «звуковое дыхание». Правила дыхания. Правила поведения в физкультурном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов. С 3 класса понятие «Фитбол-гимнастика». Техника безопасности, гигиена в фитбол-гимнастике. Свойства фитбола, способы работы с ним. Исходные положения на фитболе.</p>			
	<p>Практика: Строевые упражнения Построение в колонну по одному, по два, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!»,</p>	<p>Практика: Строевые упражнения Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в</p>	<p>Практика: Строевые упражнения Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Перестроение в две шеренги, из двух шеренг в два круга.</p>	<p>Практика: Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре в движении с поворотом Общеразвивающие упражнения без предметов. Повторение и совершенствование ранее изученных упражнений (1-3 классы) с увеличением дозировки. Использовать</p>

	<p>«Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли, эластичные и массажные кольца, массажные мячики различных диаметров)</p> <p>Комплексы упражнений с перечисленными предметами.</p> <p>Коррекционные упражнения: катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча двумя руками снизу и из-за головы. Катание кольца</p>	<p>колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.</p> <p>Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли, эластичные и массажные кольца, массажные мячики различных диаметров, гимнастические палочки, обручи).</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками,</p>	<p>Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!», «На первый-второй рассчитайсь»</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Повторение и совершенствование ранее изученных упражнений (1 и 2 классы) с увеличением дозировки. Использовать асимметричное выполнение упражнений, с ограничением площади опоры.</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли, эластичные и массажные кольца, массажные мячики различных диаметров, гимнастические палочки, обручи).</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы с набивными мячами</p> <p>Катание мяча, кольца двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча двумя руками снизу и из-за</p>	<p>асимметричное выполнение упражнений, с ограничением площади опоры.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли, эластичные и массажные кольца, массажные мячики различных диаметров, гимнастические палочки, обручи, скакалки).</u></p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.</p> <p>Катание мяча, кольца двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя, в ворота. Бросание набивного мяча двумя руками снизу и из-за головы. Бросание кольца, мяча вверх и ловля двумя руками и одной. Перебрасывание и ловля, кольца в парах друг другу двумя и одной рукой.</p> <p><u>Элементы акробатических упражнений</u></p> <p>Кувырок назад, комбинация из кувырков, мостик с помощью учителя (строго индивидуально)</p>
--	--	--	--	--

	<p>друг другу стоя и сидя, бросание его вверх и ловля двумя руками, перебрасывание кольца друг другу в парах, Элементы акробатических упражнений</p> <p>Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Упражнения: «Корзинка», «Верблюжонок», «Рыбка».</p> <p>Лазанье</p> <p>Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.</p> <p>Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек, приставным шагом.</p> <p>Подлезание под препятствие, высотой 80 см и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.</p> <p>Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.</p> <p><u>Упражнения на дыхание</u></p> <p>Первое правила дыхания (вдох - носом, выдох –</p>	<p>флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками</p> <p>Катание мяча, кольца двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча двумя руками снизу и из-за головы. Бросание кольца, мяча вверх и ловля двумя руками. Перебрасывание мяча, кольца в парах друг другу.</p> <p>Элементы акробатических упражнений</p> <p>Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.</p> <p>Упражнения: «Корзинка», «Рыбка», «Верблюженок», «Свечка»</p> <p>Лазанье</p> <p>Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).</p> <p>Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.</p> <p>Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя</p>	<p>головы. Бросание кольца, мяча вверх и ловля двумя руками и одной.</p> <p>Перебрасывание мяча, кольца в парах друг другу двумя и одной рукой.</p> <p>Элементы акробатических упражнений</p> <p>Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)</p> <p>Упражнения: «Свечка», «Корзинка», «Рыбка», «Верблюд»</p> <p>Лазанье</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами.</p> <p>Пролезание через гимнастические обручи правым и левым боком.</p> <p>подлезание под препятствие высотой 40-50 см лежа на животе («Ящерица»).</p> <p>Пролезание между двумя натянутыми резинками шириной 70 см и менее.</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Подготовка к выполнению</p>	<p>Упражнения: «Свечка», «Корзинка», «Рыбка», «Верблюд»</p> <p><u>Лазанье</u></p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом.</p> <p>Пролезание через гимнастические обручи правым и левым боком.</p> <p>подлезание под препятствие высотой 40-50 см лежа на животе («Ящерица»).</p> <p>Пролезание между двумя натянутыми резинками шириной 70 см и менее.</p> <p><u>Упражнения на дыхание.</u></p> <p>Методика полного дыхания. Правила правильного дыхания. Гармонизация всех трех типов дыхания «верхнего», «среднего», «нижнего» из И.п. лежа на спине. Полное дыхание стоя.</p> <p>Методика звукового дыхания. Целебные звуки («з», «в», «ж»).</p> <p>Диафрагмальные толчки. Звуковая релаксация звуки («ф», «х», «с», «ш», «ч», «щ», «с»).</p> <p>Методика ритмического</p>
--	---	---	---	---

	<p>ртом).Методика полного дыхания. «Нижнее» диафрагмальное дыхание. Упражнение «Шарик», И.П. – лёжа на спине. Основы методики ритмического дыхания. Правило: выдох в два раза длиннее вдоха. Игра «Надуй большой мыльный пузырь».</p> <p>Методика звукового дыхания. Упражнения «Ветер», «Жук», «Муха». Диафрагмальные толчки. Упражнения «Чайник» (п - п, ч - ч), «Клоун» (ха – ха). Расслабление с помощью звуков релаксации «ш – с» («Шарик лопнул», «Змея»), «ф – ф» («Котёнок спит»). Очищающее дыхание. Упражнения «Петушок», «Куры». Методика силового дыхания. Игровые упражнения «Задуй свечи», «Надуй самый большой мыльный пузырь».</p> <p>Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика для формирования правильной осанки и формы стопы (см.приложение</p>	<p>приставными шагами. Пролезание между двумя натянутыми резинками (высота 70 см, ширина между резинками 80 см). Пролезание в обруч правым и левым боком. Висы В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Упражнения на дыхание Первое правило дыхания (вдох - носом, выдох – ртом). Нижнее диафрагмальное дыхание. Игровое упражнение «Шарик». Правило дыхания (дышим животом). «Грудное» среднее дыхание. Упражнение «Гармошка». Правило дыхания (не поднимаем плечи при вдохе). Верхнее «ключичное» дыхание. Упражнение «Глоток воздуха». Методика ритмического дыхания. Правило дыхания: выдох в два раза длиннее вдоха. Игра «Тишина»</p>	<p>опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа Висы Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке Упражнения на дыхание Методика полного дыхания. Первое правило дыхания: вдох - носом, выдох – ртом. «Грудное» среднее дыхание. Упражнение «Гармошка», исходное положение – лёжа и сидя. Правило дыхания: при вдохе не поднимать плечи, не сжиматься. Нижнее диафрагмальное дыхание. Игровое упражнение «Шарик», исходное положение – лёжа и стоя. Правило дыхания: «Дышим животом». Верхнее «ключичное» дыхание. Упражнение «Глоток воздуха». Полное дыхание, исходное положение – лёжа на спине. Методика звукового дыхания. Целебные звуки природы: произношение</p>	<p>дыхания. Двухфазное дыхание «Я дышу одной ноздрей». Игра «Дирижер». Методика силового дыхания. Игра «Вертушка», «Дыхательные эстафеты». Методика очищающего дыхания. Упражнения «Насос», «Ха дыхание».</p> <p><u>Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика для формирования правильной осанки и формы стопы (см.приложение «Игροгимнастика») Фитбол-гимнастика.</u></p> <p>Правила ТБ. Правильная посадка на мяче: сидя на мяче у твёрдой опоры, уметь самостоятельно проверить правильность постановки стоп (споты должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).</p> <p>Разучивание основных упражнений с фитболом, которые соответствуют психофизическим особенностям детей: ходьба с мячом в руках; бег с мячом в руках; прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах; прыжки с продвижением вперёд, мяч в руках.</p>
--	---	---	--	---

	«Игрогимнастика»)	<p>(вдох и три выдоха ти-шина). Четырёхфазное дыхание. Упражнение «Я могу успокоиться»(вдох, задержка и четыре выдоха, рекомендуется для восстановления дыхания после бега). Двухфазное дыхание. Упражнение «Я дышу одной ноздрей» (вдох правой ноздрей, выдох левой и наоборот, рекомендуется перед сном). Методика звукового дыхания. Упражнения «Ветер», «Жук», «Муха». Диафрагмальные толчки. Упражнения «Чайник кипит» (п - п, ч - ч), «Клоун» (ха – ха). Расслабление с помощью звуков релаксации «ш – с» («Шум моря»). Силовое дыхание. Игровое упражнение «Надув парус». Методика очищающего дыхания. Упражнения «Ёжик», «Насос». Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика для формирования правильной осанки и формы стопы (см.приложение</p>	<p>звука «в» - влияет на лечение ринитов, синуситов, гайморитов, звука «з» - на трахеиты, звука «ж» - выводит мокроту из лёгких. Диафрагмальные толчки. Звуковая релаксация «Звуки леса». Методика ритмического дыхания. Дыхание под ритмичную, весёлую, спокойную музыку. Двухфазное дыхание. Упражнение «Я дышу одной ноздрей». Четырёхфазное дыхание. Упражнение «Я могу успокоиться». Держирование дыхания. Игра «Держёр». Правило дыхания: выдох в два раза длиннее вдоха. Силовое дыхание. Игры «Парус», «Вертушка», «Задув свечи», «Большой пузырь». Методика очищающего дыхания. Упражнения «Пловец», «Дровосек», «Хлопушка». Коррекционно-оздоровительная игрогимнастика для формирования правильной осанки и формы стопы (см.приложение</p>	<p>Повторять изученные ранее исходные положения. Разучивание исходных положений фитбол-гимнастики: стоя с мячом мяч над головой в вытянутых руках; присед с мячом; присед с опорой руками на мяч, колени вместе; сидя на мяче, ноги на ширине плеч, с различными исходными положениями рук – руки на поясе, руки к плечам, руки за головой; сидя на полу мяч за спиной; сидя на полу, мяч перед собой на коленях; стоя на коленях, с опорой руками на мяч с боку; лёжа на спине, мяч удерживается руками на груди или на животе, мяч в вытянутых руках за головой или перед собой; лёжа на мяче, на передней поверхности бёдер в упоре руками в пол, ноги вместе; лежа на спине на мяче в упоре на стопах. Повторять упражнения с фитболами изученные в 3 классе. Разучивание упражнения с фитболами: «Бег», «Ёлочка», «Книга», «Лягушка», «Месяц», «Паучок», «Мостик», «Змея». «Гусеница», «Носорог», «Улитка», «Ящерица»</p>
--	-------------------	---	---	--

		«Игрогимнастика»)	«Игрогимнастика») Фитбол-гимнастика. Правила ТБ. Дать детям представление и форме физических свойства мяча с помощью игровых упражнений: прокати мяч по полу, скамейке, между опорами, «змейкой», вокруг различных ориентиров, поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте и в сочетании с различными видами ходьбы, передача мяча друг другу, броски мяча. Учить правильной посадке на мяче, ходьбе с мячом в руках, бегу с мячом в руках, основным исходным положениям фитбол-гимнастики: стоя с мячом; приседание с мячом; сидя на мяче; сидя на полу; стоя на коленях; лежа на полу; лежа на мяче; лежа на мяче на животе в упоре коленями в пол, руки на мяче или свободно, лежа на полу на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен, мяч удерживается стопами или коленями; поднятие мяча вверх ногами и опускание;	<i>Игры:</i> «Тучи и солнышко», «Успей передать!», «Пустое место». «Лиса и тушканчики», «Бармалей и куклы». «Играй! Играй! Мяч не теряй!», «Пятнашки в беге», «День и ночь». «Путешествие в Москву», «Не пропусти мяч!», «Быстрая гусеница». «Космонавты», «Дракон кусает хвост», «Гном, Мороз и ёлочки». «Третий лишний», «Гонка с выбыванием», «Халихало».
--	--	-------------------	---	--

			<p>лежа на спине, ноги на мяче, подъем таза вверх «Мост».</p> <p>Упражнения: «Бабочка», «Веточка», «Качели», «Лисичка», «Медвежонок», «Муравей», «Орешек», «Замок», «Кошечка», «Лошадка», «Летучая мышь», «Птица», «Пчёлка».</p> <p>Игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч», «Воробей и комары», «Зайцы и волк», «Комары и лягушки», «Утки и собачка», «Бездомный заяц». «Угадай, кто сидит на мяче», «Пятнашки сидя», «Охотники и утки».</p>	
3. <i>Лёгкая атлетика (двигательные умения и навыки)</i>	<p>Теория: Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p>			
	<p>Практика: Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Бег. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с</p>	<p>Практика: Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке</p> <p>Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших</p>	<p>Практика: Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.</p> <p>Ходьба с контролем и без контроля зрения</p> <p>Ходьба с изменением длины и частоты шага</p> <p>Бег. Понятие <i>высокий старт</i>. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5</p>	<p>Практика: Ходьба в быстром темпе (на перегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.</p> <p>Бег. Понятие <i>низкий старт</i>. Бег на скорость до 60 м. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие <i>эстафета (круговая)</i>. Расстояние 5-15 м. Медленный бег 3-4 минут (сильные дети).</p>

	<p>изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба). Бег с ускорением (30 м) Прыжки. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Подпрыгивание на месте на 2-х ногах. Спрыгивание с высоты 10-20 см. Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель диаметром 50 см, с расстояния 2-3 м.</p>	<p>препятствий, бег на скорость до 30 м. Челночный бег. Эстафетный бег. Медленный бег до 2 мин. Прыжки. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега). Прыжок в длину с места. Подпрыгивание на месте на двух ногах и с продвижением вперед. Спрыгивание с высоты 20-30 см. Метание. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.</p>	<p>м). Бег на скорость до 40 м. Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета) Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i>. Ознакомление с прыжком в высоту с разбега способом <i>перешагивание</i>. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед. Метание. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.</p>	<p>Прыжки. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания-60-70 см), на результат (внимание на технику прыжка) Метание. Метание мячей в цель и на дальность, ширина коридора -10-15 м</p>
<p>4. <i>Коррекционные упражнения (Развитие координационных способностей)</i></p>	<p>Теория: Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках с тренирующими дорожками. Понятие о координации и равновесии. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков при выполнении упражнений на тренирующих дорожках. Значение правильной осанки при ходьбе.</p>	<p>Практика: Равновесие. Ходьба по коридору шириной 20 см.</p>	<p>Практика: Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по</p>	<p>Практика: Равновесие. Ходьба по наклонной доске (угол 20 градусов). Расхождение вдвоем</p>

	<p>Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении <u>Тренирующая дорожка № 1:</u> подражательные движения «Мышка», «Петушок»; ходьба по дорожке шириной 15-20 см длиной 3 м; прыжки через линии, расположенные на расстоянии 40 см; бег «Змейкой» между предметами. <u>Тренирующая дорожка № 2:</u> подражательное движение «Паучок»: ползание с опорой на ноги впереди, а руки – сзади, опустив ягодицы и туловище вниз; прыжки через верёвку, натянутую на высоте 5-10-15 см; подлезание под верёвку, натянутую на высоте 80-60-50см; перебрасывание мяча друг другу (снизу, от груди, из-за головы). <u>Тренирующая дорожка №</u></p>	<p>выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии <u>Тренирующая дорожка № 1:</u> подражательные движения «Аист»: ходьба с высоким подниманием колена, выпрямлением ноги вперёд с оттянутым носком; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; подлезание под верёвку, натянутую на высоте 60-50см; ходьба по гимнастической скамейке с носка, руки в стороны. <u>Тренирующая дорожка № 2:</u> подражательное движение «Черепашка»: ползание с опорой на ноги впереди, а руки – сзади, Удерживание туловища параллельно полу; прыжки из обруча в обруч правым и левым боком; катание мяча по дорожке шириной 40 см длиной не менее 3 м; отбивание мяча от пола правой и левой рукой не</p>	<p>через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук <u>Тренирующая дорожка № 1:</u> подражательные движения «Паучок»; бег боком, обегая предметы; прыжки через 6-8 предметов высотой 20 см без остановок; ходьба по линии, шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. <u>Тренирующая дорожка № 2:</u> подражательное движение «Крокодил»; прыжки на двух ногах из обруча в обруч; ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове; метание в вертикальную цель ø30 см с расстояния не менее 3 м. <u>Тренирующая дорожка № 3:</u> подражательное движение «Лягушка» («Гусь»); подлезание под шнур, высота 50 см и ниже; прыжки вдоль шнура правым</p>	<p>поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см. <u>Тренирующая дорожка № 1:</u> - подражательное движение «Кенгуру» прыжки в высоту с места; - подражательное движение «Ящерица»: ползание попластунски с подлезанием под веревку; - подражательное движение «Цапля»: стойка на одной ноге, руки в стороны, вверх над головой (на колене мешочек 100-200гр) на полу, на гимнастической скамейке; - метание в вертикальную цель диаметр 30 см с 4 м.; <u>Тренирующая дорожка № 2:</u> - прыжки в высоту с разбега, способом перешагивание; - подражательные движения «Крокодил» с подлезанием под веревку - перебрасывание мяча друг другу через веревку, натянутую выше роста детей; - вести мяч прямо, боком приставным шагом. <u>Тренирующая дорожка № 3:</u> - подражательное движение «Кузнечик»; - ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками; - ходьба по гимнастической</p>
--	--	---	---	--

	<p>3: подражательное движение «Гусь»; пролезание в обруч; метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. <u>Тренирующая дорожка № 4:</u> подбрасывание мяча вверх и ловля; отбивание мяча от пола правой и левой рукой; подражательное движение «Кузнечик»; ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу. <u>Тренирующая дорожка № 5:</u> подражательные движения «Мышка», «Петушок»; ходьба по скамейке с различными положениями рук: в стороны, вверх, на поясе; прыжки через 5 предметов высотой 10 см; ползание по гимнастической скамейке. <u>Тренирующая дорожка № 6:</u> подражательное движение «Лягушка»; ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове; катание мяча в ворота</p>	<p>менее 5 раз подряд. <u>Тренирующая дорожка № 3:</u> подражательное движение «Верёвочка»: ходьба способом переплетения ступни ног друг за друга; прыжки из обруча в обруч с поворотом; ползание по гимнастической скамейке на животе; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; отбивание мяча от стены и ловля его. <u>Тренирующая дорожка № 4:</u> подражательное движение «Кузнечик»; метание в вертикальную цель $\varnothing 40$ см с расстояния 2,5- 3 м; ходьба по узкой дорожке шириной 15-20 см, перешагивая предметы. <u>Тренирующая дорожка № 5:</u> подражательные движения «Кенгуру»: прыжки вверх, подтягивание коленей к груди; прыжки в высоту с места</p>	<p>и левым боком; ходьба спиной вперёд по линии, шнуру, узкой дорожке, ширина 10-15 см. <u>Тренирующая дорожка № 4:</u> подражательное движение «Кенгуру»; прыжки в высоту с места, с разбега (3-4 шага) способом «Прямо»; пролезание в обруч прямо, боком; подбрасывание мяча, ловля его после хлопка, поворота вокруг себя. <u>Тренирующая дорожка № 5:</u> прыжки на одной ноге (длина 3-5 м); подлезть под шнур высотой 50-60 см; подражательное движение «Аист» на гимнастической скамейке (на узкой дорожке); метание в горизонтальную цель способом «от плеча». <u>Тренирующая дорожка № 6:</u> подражательное движение «Кузнечик»; метание в вертикальную цель диаметром 30 см; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на середине, касаясь её руками;</p>	<p>скамейке, с преодолением препятствий (перешагнуть, пролезть); - отбивание мяча от пола, правой - левой рукой, <i>Тренирующая дорожка № 4:</i> - прыжки на одной ноге с перепрыгиванием через линии веревки; - пролезание в обруч правым и левым боком; - ходьба «Аист» по гимнастической скамейке с предметом на голове; <i>Тренирующая дорожка № 5:</i> - прыжок в длину с места; - метание в горизонтальную цель диаметром 30 см.; - подбрасывание мяча вверх одной рукой, ловля другой; - ходьба «Аист» по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча над головой. <i>Тренирующая дорожка № 6:</i> - прыжки через длинную скакалку; - ползание «Паучок», обползая кегли змейкой; - ведение мяча вперед оглябая кегли; - забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. <i>Тренирующая дорожка № 7:</i> - прыжки правым левым боком через натянутую веревку на высоте (20-50 см);</p>
--	--	---	---	---

	<p>шириной 40-50 см с расстояния 3 м, попадая в кегли; бросание мяча вверх и ловля его. <u>Тренирующая дорожка № 7:</u> удар мяча об пол и ловля его; бросание мяча друг другу (снизу, от груди, сверху); отбивание мяча от пола правой и левой рукой; ходьба по шнуру, перекладывая мяч над головой. <u>Тренирующая дорожка № 8:</u> подражательное движение «Кузнечик»; метание в вертикальную цель правой и левой руками с расстояния 2,5 – 3 м; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы; спрыгивание с высоты 20 – 30 см; <u>Тренирующая дорожка № 9:</u> подражательное движение «Крокодил»: ползание с опорой на руки перед грудью, ноги вытянуты назад в «хвост»; подпрыгивание вверх до предмета с разбега (3 – 4</p>	<p>через верёвку, натянутую на высоте 20-50 см; ползание по гимнастической скамейке на животе; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов. <u>Тренирующая дорожка № 6:</u> подражательное движение «Крокодил», «Гусь»; прыжки на одной ноге по узкой дорожке шириной 50 см; пролезание между двумя верёвками; бросание мяча вверх и ловля его после хлопка. <u>Тренирующая дорожка № 7:</u> прыжки через гимнастические палки прямо, боком бросание мяча об пол и ловля его; бросание мяча друг другу (снизу, от груди, сверху) с ударом в пол; бросание мяча через верёвку, натянутую на высоте, превышающей рост ребёнка, с расстояния 2-3 м. <u>Тренирующая дорожка № 8:</u> подражательное</p>	<p>подражательное движение «Лягушка», «Паучок». <u>Тренирующая дорожка № 7:</u> подражательные движения «Кенгуру», смещая ноги вправо - влево; ползание по гимнастической скамейке вперёд – назад; перебрасывание мяча друг-другу (снизу, от груди, из-за головы); отбивание мяча от пола правой-левой рукой. <u>Тренирующая дорожка № 8:</u> ведение мяча одной рукой; бросание и ловля мяча от стены (с хлопком, поворотом вокруг себя); прыжки с мячом, зажатым коленями; бросание мяча вверх и ловля его после хлопка. <u>Тренирующая дорожка № 9:</u> забрасывание мяча в баскетбольное кольцо; отбивание мяча от пола на месте; ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча над головой.</p>	<p>- ползание по-пластунски под веревку; - перебрасывание мяча друг другу через веревку, натянутую выше роста детей; - сбивание мячом кегли с расстояния 4-5 м. <i>Тренирующая дорожка № 8:</i> - прыжки через скакалку; - метание в вертикальную цель диаметр 30 см. с расстояния 3.5-4 м.; - ходьба спиной вперед по узкой дорожке шириной 20-30 см. длиной 4-5 м.; - отбивание и ловля мяча от стены с хлопком, поворотом вокруг себя. <i>Тренирующая дорожка № 9:</i> - прыжки на одной ноге по узкой дорожке шириной 20-30 см. и длиной 4-5 м.; - перебрасывание мяча друг другу в движении (в беге, в ходьбе боком); - подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка, поворота вокруг себя; - ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг хлопок под коленом согнутой ноги.</p>
--	---	--	---	---

	шага).	<p>движение «Кузнечик»; метание в горизонтальную цель правой и левой руками с расстояния 2,5 – 3 м способом снизу; ходьба по узкой дорожке, с перекладыванием предметов над головой, за спиной; <u>Тренирующая дорожка № 9</u>: метание в вертикальную цель правой-левой рукой ø40 см с расстояния 2,5- 3 м; прыжки в высоту с разбега (3 – 4 шага); ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове.</p>		
5. <i>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</i>	<p>Теория:</p> <p>Практика: Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.</p>	<p>Практика: Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное</p>	<p>Практика: Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).</p>	<p>Практика: Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения. Броски мяча в стену с отскоком в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с.</p>

	<p>Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир</p>	<p>место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения</p>	<p>Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени</p>	<p>Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8 м) с определением затраченного времени</p>
<p>6. <i>Подвижные игры</i></p>	<p>Теория: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)</p>			
	<p>Практика: Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты». Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Съедобное и несъедобное», «Слушай сигнал». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты». Игры с бегом и прыжками:</p>	<p>Практика: Подвижные игры: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Найди свой цвет», «День и ночь», «Паук и мухи», «Накорми животных», «Ниточка и иголочка» Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревоочный круг», «Часовые и разведчики», «Повтори, пожалуйста», «Море волнуется, раз»,</p>	<p>Практика: Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение», «Светофор», «Вороны и воробьи», «Колдун», «Волшебное поле». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Волшебное слово», «Аист», «Море волнуется раз», «Совушка», «Паук и мухи», «Что изменилось». Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем»,</p>	<p>Практика: Подвижные игры: «Третий лишний», «Тише едешь дальше будешь», «Горячий мяч», «Тяни-толкай», «Шишки, желуди, орехи», «Ловишки», «Невод», «Колдун с мячом», «Сова», «Колдун», «Рыбак и рыбки», «Вороны и воробьи», «Садовник», «Светофор», «Волшебное поле» Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча одной, двумя руками, ловля его. Подача одной рукой снизу,</p>

	<p>«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Кузнечики и лягушка», «Салки в парах», «Хитрая лиса», «Обезьянки», «Займи домик», «Пустое место», «Ловишки» .</p> <p>Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит», «Собачка».</p> <p>Игры зимой: «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».</p>	<p>«Угадай кто показал» Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Солнышко и дождик», «перебежки», «Ловишка с лентой», «Цапля и лягушки»</p> <p>Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?», «Раз, два, три мяч лови», «Мяч капитану»</p> <p>Игры зимой: «Лучшие стрелки»</p>	<p>«Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Пустое место», «Третий - лишний», «Ловишки с лентой», «Белые медведи».</p> <p>Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Вышибала», «Мяч капитану», «Ра, два, три, мяч лови».</p> <p>Игры зимой: «Вот так карусель!», «Снегурочка».</p>	учебная игра
7. Аэробика			<p>Теория: Понятие «аэробика». Техника безопасности, гигиена в аэробике. Понятие «музыкальный квадрат». Визуальные, голосовые команды: марш, начало связки, поворот. Познавание пространства: передвижения по залу. Выразительность, амплитуда движений, постановка рук. Линейный метод. Метод соединения. Связки. Комбинация.</p> <p>Практика: Маршевые шаги: «Марш», «Бейсик». «Мамбо», «Пивот», «Ви-степ».</p> <p>Приставные шаги: «Кёл», «Тое тач», «Хил тач», «Опен степ». «Степ – тач», «Ниап».</p> <p>Приставные альтернативные шаги: «Дабел степ тач», «Репит».</p>	<p>Практика: Маршевые шаги: «Бейсик», «Марш», «Ви-степ», «Мамбо», «Пивот», «Степ-кросс».</p> <p>Приставные шаги: Степ тач», «Опен степ», «Кел», «Скуп», «Ниап», «Тое тач», «Хил тач», «Пони».</p> <p>Маршевые альтернативные шаги: «Ча-ча-ча».</p> <p>Приставные альтернативные шаги: «Дабел степ тач», «Грейп-вайн», «Шоссе мамбо бек (фронт)», «Репит».</p>

Тематическое планирование по физической культуре
Годовой план распределения учебного материала

№ п/п	Вид программного материала	Подготовительный класс	Первый класс	Второй класс	Третий класс	Четвёртый класс	ИТОГО:
1	<i>Основы знаний ЗОЖ (Азбука здоровья)</i>	8	8	8	8	8	40
	1 четверть	2	2	2	2	2	10
	2 четверть	2	2	2	2	2	10
	3 четверть	2	2	2	2	2	10
	4 четверть	2	2	2	2	2	10
2	<i>Гимнастика</i>	37	36	39	34	34	180
	1 четверть	6	6	6	4	4	26
	2 четверть	13	12	15	16	16	72
	3 четверть	12	11	10	8	8	49
	4 четверть	6	7	8	6	6	33
3	<i>Лёгкая атлетика (Двигательные умения и навыки)</i>	16	19	20	24	24	103
	1 четверть	8	9	10	11	11	49
	2 четверть	-	-	-	-	-	-
	3 четверть	-	-	-	-	-	-
	4 четверть	8	10	10	13	13	54
4	<i>Коррекционные упражнения (Развитие координационных способностей)</i>	22	26	23	18	17	106
	1 четверть	5	5	5	2	2	19
	2 четверть	5	7	6	4	4	26
	3 четверть	7	9	7	7	7	37
	4 четверть	5	5	5	5	4	24
5	<i>Аэробика</i>	-	-	-	12	12	24
	1 четверть	-	-	-	4	4	8

	2 четверть	-	-	-	-	-	-
	3 четверть	-	-	-	8	8	16
	4 четверть	-	-	-	-	-	-
6	<i>Подвижные игры</i>	16	10	12	6	7	51
	1 четверть	3	2	1	1	1	8
	2 четверть	4	3	1	3	3	14
	3 четверть	4	5	8	1	2	20
	4 четверть	5	-	2	1	1	9
ИТОГО:		99	99	102	102	102	504

Список литературы

Для педагога:

1. Абрамова Г.С., Юдчиц Ю.А.. Психология в медицине: Учебное пособие. – М.: ЛПА «Кафедра – М», 1998
2. Алямовская В.Г., Петрова С.В. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. – М., 2002
3. Амосов Н.М.. Раздумье о здоровье. – М.: ФиС, 1973
4. Безруких М.М.. Здоровьесберегающая школа. – М.: АРКТИ, 2003
5. Брэхман И.И.. Валеология – наука о здоровье. – М.: ФиС., 1990
6. Важинская В.Н., Емельянова А.И.. Физическое воспитание. Программа по физическому воспитанию детей с глубоким нарушением интеллекта. - СПб.: ИСПиП, 2002
7. Васильева Т.П.. Воспитание здорового образа жизни у младших школьников. – М., 2000
8. Васильева Т.П.. Реализация возможностей воспитания здорового образа жизни у младших школьников. – Череповец, 2002
9. Васильева Т.П.. Сохранение и укрепление здоровья учащихся в условиях личностно-ориентированного образования. – Череповец: МОУДО «ЦПК», 2004
10. Васильева Т.П.. Технология воспитания здорового образа жизни у младших школьников: Учеб. Пособие. – Череповец: ГОУВПО ЧГУ, 2006
11. Велитченко В.К.. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие. – М.: Терра – Спорт, 2000
12. Воспитание как педагогический процесс/ Под. ред. Н.Е. Щурковой. – М., 2004
13. «Все о фитнесе»/Ю. Виес.- Мн.: Книжный дом, 2011. – 512 с.: ил. «Оздоровительная классическая аэробика»: учебное пособие / Е.О.Ковшура. – Ростов н/Д : Феникс, 2013. – 167 с.: ил.-(Высшее образование).
14. «Детский фитнес». Учебное пособие.-М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.- 160
15. Диптан Н.В.. Основы здоровья. Рабочая тетрадь. – Харьков: Веста, Ранок, 2006
16. Дмитриев А.А.. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. – М.: Советский спорт, 1991
17. Дмитриев А.А., Веневцев С.И. Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ 8-го вида//Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. - Красноярск: РИО КГПУ, 1999. - С. 30 – 44.2.
18. Дронов А.А.. Общеоздоровительный урок физической культуры для 3-4 кл. // Начальная школа. – 2005. - №10. – С.10-12
19. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Растаи здоровым. – СПб.: Детство – пресс, 2001

20. Зайцев Г.К., Зайцева А.Г.. Твое здоровье: Укрепление организма/ Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство – пресс, 2001
21. Зайцев Г.К.. Уроки Мойдодыра. - СПб.: Детство – пресс, 2001
22. Зайцев Г.К.. Школьная валеология. – СПб., 1998
23. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002
24. Ким С.В. Валеологическое обеспечение гимназического образования: Метод. Рекомендации. – СПб., 2002
25. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника. – М., 2002
26. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. – М., 2004
27. Коданева Л.Н., Шуть М.А. Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения: Практическое пособие / Под общ. ред. В.Н. Фурсовой. – М.: АРКТИ, 2006
28. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. – М.: Просвещение, 2003
29. Концепции модернизации российского образования до 2010г.// Вестник образования России. – 2001. - №6. – С.12-14
30. Коррекционная педагогика в начальном образовании: Учеб.пособие для студ.пед.учеб.заведений/ Под.ред. Г.Ф. Кумариной. – М.: Академия, 2001
31. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений/ Под общ.ред.д.м.н. Е.М.Мастюковой. – М.: АРКТИ, 2002
32. Коррекция нарушений осанки у школьников: Методические рекомендации / Науч. ред. Г.А Хамский. – СПб.: Детство-пресс, 2001
33. Котина О.Н.. Воспитание здорового образа жизни у младших школьников на интегрированной основе. – Череповец: МОУДО «ЦПК», 2004
34. Куинджи Н.Н Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. – М.: Аспект-Пресс, 2001
35. Лазарев М.Л. Система развивающей терапии детей, страдающих астмой. «Цветок здоровья». Метод. Письмо для врачей. – М., 1996
36. «Лечебные игры и упражнения для детей» А.А. Потапчук – СПб.: Речь, 2007. – 99 с.
37. Ловейко И.Д. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей / И.Д. Ловейко, М.П. Фонарева. – Л.: Медицина , 1988.
38. Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.М. Просвещение, 2009 г.
39. Методические рекомендации «Методика преподавания оздоровительной аэробики»/ В.Ю. Довыдов, Т.Г.Коваленко, Г.О. Краснова;

Министерство образования Российской Федерации Волгоградский государственный университет, Волгоградская государственная академия физической культуры. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-Пресс, 2003

40. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2001

41. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Уроки здоровья // Начальная школа. – 2002. - №6. - С.103.

42. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития: (Олигофренопедагогика)// Под ред.Б.П. Пузанова. – М.: Академия, 2000

43. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. – М.: Вариант, 2005

44. Погадаев Р.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред.проф. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998

45. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии/ Под ред.Л.В. Шапковой. – СПб. - ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2001

46. Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида «Физическое воспитание» В.Я.Белова, В.С.Кувшинова, В.М.Мозгового под ред. В.В.Воронковой. Подготовительный класс. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2013 (допущены Министерством образования и науки РФ).

47. Рипа М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. Занятие физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. – М.: Просвещение, 1998

48. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2002

49. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М., 2005

50. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М., 2003

51. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб.пособие / Под ред. Н.В. Сократова. – М., 2005

52. Степанова О.А. Игровые оздоровительные технологии в начальной школе// Начальная школа. - 2003. - №1. – С.15-17

53. Степанова О.А. Принципы разработки и реализации игровых оздоровительных программ в начальной школе// Начальная школа. – 2003. - №2. – С.11-14

54. Татарников Л.Г. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденции развития. – СПб., 1995

55. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий/ авт.сост. Н.М Соломенникова, Т,Н Машина. – Волгоград : Учитель, 2011. – 159

56. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы. – СПб., 2003
57. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «Са – Фи – Дансе». Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2001
58. Формирование у младших школьников здорового образа жизни // Начальная школа. - 2002. - № 10. – С.14-16
59. Халемский Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2002
60. Чайцев В.Г. Практическая валеология. – Рязань: Ряз.обл.ин-т развития образования, 1997
61. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007
62. Чаритон Э. Основные принципы обучения ЗОЖ// Вопросы психологии. – 1997. - №2. – С.12-15
63. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997
64. Чечельницкая С. Уроки здоровья в начальной школе // Частная школа. – 1997г. - №6. – С.12-15
65. Чистякова Н.И. Психогимнастика. – М., 1995
66. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. – М., 1997
67. Шарманова С.Б. Федоров А.И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учебное пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999
68. Шкляренко А.П. Оценка эффективности физических упражнений при сколиотической болезни. - Волгоградский государственный университет, 2003// [www. Scoliosis.com.hk/images/6 dok](http://www.Scoliosis.com.hk/images/6 dok) – 36 кг.
69. Щипицына Л.М., Защиринская О.В., Воронова А.П., Нилова Г.А. Албука общения: Развития личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками – М.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001

Для обучающихся:

1. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расти здоровым. – СПб.: Детство-пресс, 2001
2. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – СПб.: Детство-пресс, 2001
3. Лях В.И. Мой друг – физкультура! – для учащихся 1-4 кл., общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 1999

**Диагностика эффективности реализации программы
«Физическая культура»**

Целью проведенной диагностики стало отслеживание эффективности реализуемой программы «Физическая культура» для учащихся I (I¹)-IV классов с нарушением интеллекта.

Диагностическая программа состояла из нескольких блоков:

I. Изучение особенностей формирования у учащихся потребности в здоровом образе жизни:

- представления детей о здоровье и «ЗОЖ»;
- ценностное отношение к здоровью;
- элементарные знания о «ЗОЖ»;
- осознание ответственности за своё здоровье;
- степень приобщения детей к здоровому образу жизни.

II. Уровень развития двигательной сферы.

Координационные способности:

- динамическое равновесие;
- координация движений рук;
- двигательная память.

III. Уровень функционального состояния и резервных возможностей организма.

Физические качества:

- силовая выносливость прямой мышцы живота;
- силовая выносливость мышцы выпрямляющей туловище;
- гибкость и подвижность суставов и связок;
- силовая выносливость мышц ног.

IV. Эмоциональное состояние.

Настроение:

- радостное;
- спокойное;

- грустное;
- пасмурное;
- подавленное.

№	Показатель	Методика	Класс
1	Формирование элементарных знаний основ «ЗОЖ». Приобщение детей к «ЗОЖ».	Анкета «Здоровый образ жизни» (разработана нами) Методика «Цветок здоровья» О.Н. Котиной (адаптирована нами) «Лесенка счастья» (М.М.Безруких, В.Д.Сонькин)	0-4 2-4 4
2	Эмоциональное состояние	А.Н.Лутошкин «Цветопись»	0-4
3	Уровень развития двигательной сферы (координационные способности)	Упражнения-тесты: - динамическое равновесие - координационные движения рук - двигательная память	0-4
4	Уровень функционального состояния и резервных возможностей организма	Метод «Оценки эффективности физических упражнений при сколиотической болезни» А.П.Шкляренко: – Силовая выносливость мышцы, выпрямляющей туловище. – Силовая выносливость прямой мышцы живота. – Гибкость (из положения сидя). – Силовая выносливость мышц ног.	0-4

Представим краткую характеристику методик:

Для выявления эффективности формирования у младших школьников потребности в здоровом образе жизни проводилось анкетирование.

Анкеты представляют собой вопросник. Количество вопросов определяется классом и базируется на основе изучаемых тем, объеме полученных сведений о здоровом образе жизни в течение учебного года, а так же на ранее изученных темах. Помимо знаний о «ЗОЖ» вопросы анкет направлены на представление детей сущности и ценности здоровья, осознание ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья,

приобщение детей к «ЗОЖ» . Дети отвечают на вопросы: «Какого человека называют здоровым, зачем быть здоровым, что такое здоровье, кто должен заботиться о твоём здоровье, что значит вести здоровый образ жизни?» С целью выявления степени приобщения детей к здоровому образу жизни используется метод «Цветок здоровья». Данный метод диагностики проводится совместно с родителями, классным руководителем. Дети закрашивают, с участием взрослых, каждый лепесток цветка с факторами «ЗОЖ». Соответствующим цветом: (Приложение 3.)

- если это выполняешь – красным цветом;
- выполняешь иногда – зелёным цветом;
- не выполняется – жёлтым цветом .

В «4» классе используется метод «Лесенка счастья». Детям предлагается расставить по местам, по степени важности условия для счастливой жизни на «Лесенке счастья»:

- иметь много денег;
- много знать, уметь;
- быть здоровым;
- быть красивым и привлекательным;
- иметь хорошую работу;
- иметь интересных друзей;
- жить в счастливой семье;
- быть самостоятельным.

Данный метод позволяет оценить нам понимание детей ценности здоровья.

Последний вопрос анкеты определяет эмоциональное состояние детей.

Для выявления эмоционального состояния используется метод «Цветописи Лутошкина», основанный на способности детей выражать свое настроение разной цветовой гаммой. Так, восторженное, радостное настроение дети выражают выбором красного, оранжевого, желтого цветов; спокойное – зеленым; грустное – синим; пасмурное – фиолетовым

или коричневым цветами; подавленное выбором черного цвета. На уроке «Час здоровья» детям предлагалось выбрать цвет соответствующий его настроению, при этом учитывалось соответствие выбранного цвета словесному определению своего настроения и его внешнему проявлению.

Обучающиеся **I(I¹)-II** классов на вопросы анкеты отвечают с помощью учителя, классного руководителя и родителей, **II-IV** классы отвечают на вопросы самостоятельно, «Цветок здоровья» закрашивают с участием родителей и классного руководителя. Анкетирование проводится совместно с классным руководителем, в начале и в конце учебного года. Ответы обучающихся оцениваются по 3 бальной системе:

3 балла – вопрос не вызывает затруднения, знания раскрыты полностью.

2 балла – вопрос вызывает небольшие затруднения, знания раскрыты не полностью.

1 балл – вопрос вызывает затруднения, знания не раскрыты.

Для выявления уровня развития двигательной сферы детям предлагается упражнения – тесты.

Координационные способности:

1. **Динамическое равновесие** – прыжки , с сохранением равновесия:

- **(I¹) кл.** – прыжки через 5-6 линий без остановок. Невыполнение теста ученик останавливается, переступает с ноги на ногу перед прыжком, балансирует руками, пытаясь удержать равновесие, наступает на линии.
- **I кл.** - прыжки через 5-6 предметов высотой 10 см., без остановок. Невыполнение теста, ребенок задевает ногами предметы, останавливается, переступает перед прыжком, балансирует руками пытаясь удержать равновесие.

- **II** кл. - прыжки на одной ноге по узкому коридору шириной 30 см., длиной 2,5-3 м. Невыполнение теста, ребенок опускает подогнутую ногу, балансирует руками пытаясь удержать равновесие. Выходит за линии коридора.
- **III** кл.- прыжки на двух ногах вдоль шнура, длиной 2,5-3 м. правым и левым боком. Невыполнение теста ученик останавливается, перед прыжком наступает на шнур, балансирует руками.
- **IV** кл.- прыжки на одной ноге по узкому коридору шириной 25 см., длиной 2,5-3 м. Невыполнение теста, ученик останавливается, опускает подогнутую ногу, балансирует руками, выходит за линии коридора.

Тесты-упражнения предлагаются повторить учащимся три раза, засчитывается лучший результат. Все упражнения оцениваются по 3-х балльной системе.

3 балла – высокий уровень: тест выполнен легко, безошибочно.

2 балла – средний уровень: при выполнении теста наблюдаются незначительные трудности одна негрубая ошибка.

1 балл – низкий уровень: тест выполняется с трудом, с грубыми ошибками.

2. Координация движений рук

метание в цель:

- (**I**¹)- диаметр 50 см.
- **I** кл. - диаметр 50 см.
- **II** кл. - диаметр 40 см.
- **III** кл. - диаметр 30 см.
- **IV** кл. - диаметр 30 см.

Предлагается 3 попытки метания в цель, засчитываются все попадания. Количество баллов соответствует количеству попаданий в цель. Метание оценивается по 3-х балльной системе.

3 балла – высокий уровень: метание выполнено правильно, число попаданий 2- 3 раза.

2 балла – средний уровень: метание выполнено правильно, число попаданий 1- 2 раз.

1 балл – низкий уровень: метание выполнено без четкого попадания в цель.

Подбрасывание и ловля мяча:

- **I (I¹)** кл. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его, выполнить 5 раз подряд без остановок стоя на одном месте. Невыполнение теста: ребенок теряет мяч, заметно затягивает паузу между ловлей и подбрасыванием мяча, сходит с места. Предлагается 2 – 3 попытки.
- **II-III** кл. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши и поймать мяч двумя руками, выполнить 10 раз подряд без остановок стоя на одном месте. Невыполнение теста: ребенок теряет мяч, заметно затягивает паузу между ловлей и подбрасыванием мяча, пропускает хлопки, сходит с места. Предлагается 2 – 3 попытки.
- **IV** кл. Подбрасывать мяч одной рукой вверх и ловить другой и наоборот 10 раз подряд без остановок, стоя на одном месте. Невыполнение теста: ребенок теряет мяч, заметно затягивает паузу между ловлей и подбрасыванием мяча, сходит с места. Предлагается 2 – 3 попытки.

3 балла – высокий уровень: тест выполнен безошибочно.

2 балла – средний уровень: тест выполнен не с первой попытки.

1 балл – низкий уровень: при выполнении теста допущена одна ошибка (пропущен хлопок, сходжение с места).

Отбивание мяча:

- **II** кл. – 5 раз
- **III** кл. - 10 раз

- **IV** кл. – 20 раз

Отбивать мяч о землю (пол) одной рукой, стоя на одном месте: правой и левой рукой в удобном для ребенка темпе. Невыполнение теста: ребенок теряет мяч. Предлагается 2 – 3 попытки.

3 балла – высокий уровень: тест выполнен безошибочно.

2 балла – средний уровень: тест выполнен со второй попытки, одной рукой.

1 балл – низкий уровень: тест выполнен с 1-2 ошибки (потеря мяча, схождения с места).

3. Двигательная память – повтор простых упражнений. Учащимся показывают несколько простых упражнений, затем предлагают повторить упражнения в той же последовательности: **I (I¹)** классы повторяют (2 упражнения), **II** классы (2 – 3 упражнения), **III** классы (3 упражнения), **IV** классы (3-4 упражнения).

3 балла – высокий уровень: ученик повторяет с первой попытки все упражнения в правильной последовательности легко безошибочно.

2 балла – средний уровень: ученик повторяет упражнения не с первой попытки, с подсказками.

1 балл – низкий уровень: ученик повторяет упражнения не с первой попытки, нарушая последовательность выполнения упражнений, показывает не все упражнения.

Для определения уровня функционального состояния и резервных возможностей организма используется метод «Оценки эффективности физических упражнений при сколиотической болезни» предложенный профессором, кандидатом биологических наук, преподавателем на кафедре физвоспитания и оздоровительных технологий Волгоградского государственного медицинского университета Александром Павловичем Шкляренко. Данная методика предложена также Боголюбовым В.М., Вельтищевым Ю.Г., Насоновой В.А. в методических рекомендациях

«Критерии эффективности санаторно-курортного лечения детей с использованием бальной оценки».

Показатели эффективности анализируются с использованием балльной оценки. Бальную оценку, включающую математический анализ динамики функциональных показателей до и после выполнения физических упражнений на уроке, можно отнести к наиболее простой и информативной методике исследования эффективности уроков.

Метод предполагает выявление уровня развития физических качеств, функциональных способностей организма обучающихся. Развитие функциональных показателей: силовая выносливость прямой мышцы живота, силовая выносливость мышц выпрямляющих туловище, гибкость, силовая выносливость мышц ног, позволяет нам судить о развитии силы мышечного корсета, повышении адаптационных возможностей организма к статическим нагрузкам, негативным факторам окружающей среды, о развитии тех физических качеств, которые снизят риск нарушений осанки, компенсируют недостатки физического развития.

Установлен ряд функциональных показателей, которые связаны с процессами, обусловленными динамикой эффективности в повышении уровня функционального состояния и резервных возможностей организма, профилактики и компенсации нарушений осанки, через мышечную деятельность (Таблица 1).

Преимущество данной методики в индивидуальном подходе. Индивидуальная динамика в начале учебного года и в конце оценивается по трем степеням и условно обозначается в баллах:

1 балл – изменения показателя характеризуют дестабилизирующий компонент, направленный на прогрессирование нарушений осанки;

2 балла – изменение показателя характеризуют стабилизирующую динамику, обуславливающую устойчивую компенсацию нарушений осанки;

3 балла – изменения показателя характеризуют выраженную положительную динамику и надежность резервных возможностей организма.

Общая оценка эффективности проводится на основе учета изменения каждого функционального показателя на начало и конец учебного года в баллах.

Данная методика применительна к детям с учетом их индивидуальных возможностей здоровья и медицинских рекомендаций по их группе здоровья. Ограничения, противопоказания и рекомендации для детей СМГ регламентированы Минобразованием России от 21.10.2003г. (Приложение 2.)

Таблица1.

Значимость степени изменения функциональных показателей у учащихся с нарушением интеллекта

Функциональный показатель	Оценка степени изменения показателей в начале и конце года		
	1 балл	2 балла	3 балла
1. Силовая выносливость мышцы, выпрямляющей туловище.	Без изменений показатель уменьшился.	Время тестирования увеличилось на 15-20 секунд.	Время тестирования увеличилось более чем на 20 секунд.
2.Силовая выносливость прямой мышцы живота.	Без изменений показатель уменьшился.	Число подъемов туловища за 30 сек.увеличилось на 1-2 раза.	Число подъемов туловища за 30 сек. Увеличилось более чем на 2 раза.
3. Гибкость (из положения сидя).	Без изменений показатель уменьшился.	Увеличилась от 1 до 5 см.	Увеличилась от 5 до 10 см.
4. Силовая выносливость мышц ног.	Без изменений показатель уменьшился.	Число приседаний за 30 сек.увеличилось на 1-2 раза.	Число приседаний за 30 сек. увеличилось более чем на 2 раза.

Упражнения – тесты.

Тест 1. Силовая выносливость мышцы выпрямляющей туловище.

Удержание туловища над полом. Исходное положение - лежа на скамейке передней частью поверхности бедра, туловище удерживается над полом, ноги и стопы удерживает партнер. По команде «Марш!» ученик поднимает туловище над полом, руки за головой в замке и удерживает туловище максимально возможное время. Результат фиксируется в секундах и оценивается по таблице.

Тест 2. Силовая выносливость прямой мышцы живота.

Поднимание туловища из положения лежа. Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки скрещены на груди, партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться, потянуться лбом к коленям, обратным движением вернуться в исходное положение, касаясь лопатками коврика. Если ученик не касается лопатками коврика, попытка не засчитывается. Фиксируется количество подъёмов туловища за 30 сек. , которые оцениваются по таблице.

Тест 3. Силовая выносливость мышц ног.

Приседания за 30 сек. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки за головой. По команде «Марш!» ученик приседает и встает. Фиксируется количество приседаний, за 30 сек.

Тест 4. Гибкость.

Наклоны вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А-Б, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) фиксирует колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный.

Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Анкета «Азбука здоровья» (I¹)класс

Имя ученика: _____

Класс: _____

Дата: _____

1. Ты знаешь, свои части тела?

Назови и покажи их: _____

Что они умеют делать? _____

2. Кто должен заботиться о твоём здоровье? _____

3. Что нужно делать, чтобы не быть грязнулей ? _____

- мою руки перед едой
- утром чищу зубы
- каждый день принимаю душ
- чищу зубы вечером
- мою руки после туалета
- мою руки после улицы
- пользуюсь носовым платком
- раз в неделю моюсь основательно

Подчеркнуть красным (всегда), зеленым (иногда), желтым (никогда)

4. Давай вместе составим твой режим дня . (с помощью картинок) _____

5. Какое у тебя обычно настроение ? _____

Анкета «Азбука здоровья» (1 класс)

Имя ученика: _____

Класс: _____

Дата: _____

1. Какого человека называют здоровым? _____

2. Кто должен заботиться о твоём здоровье? _____

3. Что нужно делать, чтобы не быть грязнулей ? _____

- мою руки перед едой
- утром чищу зубы
- каждый день принимаю душ
- чищу зубы вечером
- мою руки после туалета
- мою руки после улицы
- пользуюсь носовым платком
- раз в неделю моюсь основательно

Подчеркнуть красным (всегда), зеленым (иногда), желтым (никогда)

4. Если знаешь, скажи для чего человеку:

- глаза _____
- уши _____
- нос _____
- язык _____
- кожа _____

5. Назови вежливые, добрые, ласковые слова _____

6. Зачем нужно двигаться? _____

А как ты любишь двигаться? _____

7. Давай вместе составим твой режим дня .(с помощью картинок.)

Анкета «Азбука здоровья»

(2 класс)

Имя ученика: _____

Класс: _____

Дата: _____

1. Зачем заботиться о своем здоровье? _____

2. Кто заботится о твоём здоровье? _____

3. Что надо делать, чтобы быть здоровым? Что, ты, делаешь сам? (цветок здоровья) _____

4. Составь сам свой режим дня (в картинках). _____

5. Что такое «Правила личной гигиены»? _____

Какие правила ты выполняешь сам ?

- мою руки перед едой

- утром чищу зубы

- каждый день принимаю душ

- чищу зубы вечером

- мою руки после туалета

- мою руки после улицы

- пользуюсь носовым платком

- раз в неделю моюсь основательно

Подчеркнуть красным (всегда), зеленым (иногда), желтым (никогда)

6. Как беречь свое зрение? _____

7. Как беречь свой слух ? _____

Анкета «Азбука здоровья»

(3 класс)

Имя ученика: _____

Класс: _____

Дата: _____

1. Что такое «Здоровье»? _____

2. Кто заботится о твоём здоровье? _____

3. Что надо делать чтобы быть здоровым? Что ты делаешь сам? (всегда, не всегда, редко, никогда, цветок здоровья). _____

4. Если знаешь, скажи для чего человеку нужны:

- мозг _____
- сердце _____
- легкие _____
- желудок _____

5. Для чего человеку?

- скелет _____
- мышцы _____
- суставы _____

6. Что необходимо делать, чтобы твоя осанка была красивой? _____

7. Назови правила дыхания. _____

Зачем:

Дышать носом: _____

Не поднимать плечи при вдохе: _____

Дышать животом: _____

8. Какие правила питания надо соблюдать? _____

Подчеркни полезные продукты зеленым цветом, а не полезные красным цветом

- | | | |
|---------------------|-------------------------|--------------------|
| - Молочные продукты | - Чипсы и сухарики | - Мясные продукты |
| - Овощи и фрукты | - Каши | - Спиртные напитки |
| - Сладости | - «Кока-кола», «Пепси». | - Гамбургер |

Анкета «Азбука здоровья»

(4 класс)

Имя ученика: _____

Класс: _____

Дата: _____

1. Что значит вести здоровый образ жизни? _____

Что ты делаешь сам? (всегда, не всегда, редко, никогда, цветок здоровья)

2. Как помогают быть здоровыми:

- солнце _____
- воздух _____
- вода _____

3. Расставь по местам на лесенке счастья:

- иметь много денег
- много знать, уметь
- быть здоровым
- быть красивым и привлекательным
- иметь хорошую работу
- жить в счастливой семье
- иметь интересных друзей
- быть самостоятельным.

4. Как беречь свои внутренние органы:

- легкие _____
- сердце _____
- желудок _____

5. Что делать для закаливания своего организма? _____

6. Покажи какие упражнения на дыхание ты знаешь? Для чего они нужны?

Приложение 2.

Медицинские требования и противопоказания

Внешние признаки утомления при физическом напряжении

Внешние признаки	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкая (ниже пояса, выступание солей)
Дыхание	Учащенное (до 22-26 вдохов в 1 мин. на равнине и до 36 на подъеме)	Учащённое (38-46 вдохов в 1 мин.), поверхностное	Резкое (более 50 – 60 вдохов в 1 мин.); учащённое, через рот, Переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание; отставание на марше	Резкое покачивание; проявление некоординированных движений отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычные	Усталое выражение лица; нарушение осанки(сутулость, опущенные плечи), снижение интереса к окружающему	Измощённое лицо ; резкое нарушение осанки (вот-вот упадёт) апатия, резкая слабость вплоть до протрации; сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряжённая	Искажённая
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд; ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
Пульс, Уд/мин.	110 - 150	160 - 180	180 – 200 и более

Организация занятий физической культурой и спортом школьников, отнесённых по состоянию здоровья к разным медицинским группам*

Медицинская характеристика группы	Обязательные виды занятий	Дополнительные виды занятий и общие рекомендации
<p>Основная группа Дети без отклонения в состоянии здоровья, а также с незначительными морфофункциональными отклонениями, достаточно подготовленные</p>	<p>Уроки физкультуры в соответствии с учебной программой. Сдача контрольных нормативов. Участие в физкультурно - оздоровительных мероприятиях.</p>	<p>Регулярные тренировки в одной из спортивных секций школы или во внешкольных учреждениях. Участие в соревнованиях разного уровня. Туристические походы, экскурсии и спортивные развлечения во внеучебное время.</p>
<p>Подготовительная группа Дети, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточно физически подготовленные.</p>	<p>Уроки физкультуры в соответствии с учебной программой при условии более постепенного освоения двигательных навыков и умений, а также исключения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Сдача некоторых контрольных нормативов. Участие в физкультурно – оздоровительных мероприятиях.</p>	<p>Занятия в секциях общей физической подготовки. Туристические походы, экскурсии и спортивные развлечения по рекомендациям врача. Медицинский контроль за суточной величиной двигательной активности.</p>
<p>Специальная группа Дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, допущенные к выполнению учебной и производственной работы.</p>	<p>Уроки физкультуры по специальной программе с учетом характера и тяжести заболевания. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.</p>	<p>Прогулки, подвижные игры, спортивные развлечения и общественно полезный труд при соблюдении правил самоконтроля. Индивидуальные занятия физическими упражнениями в режиме дня по рекомендации врача. Медицинский контроль за суточной величиной двиг. активности и динамикой сост. здоровья.</p>

Основы противопоказания и ограничения для обучающихся в специальной медицинской группе

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений.	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении «лежа», «сидя», «стоя»; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса.	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания, особенно удлиненного выдоха. Ходьба, дозированный бег, упражнения лёжа.
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью; переохлождение тела.	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. На занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин-первый год обучения; 10-15 мин – второй и последующие годы обучения)
Нарушение нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (в равновесии на повышенной опоре); ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения; лыжи, игры в природной среде, походы.
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойка на руках и голове.	Упражнения на пространственную ориентировку, точность движения, динамическое равновесие; гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса; ограничиваются прыжки.	Дыхательные упражнения, среднеподвижные игры, бросание и жонглирование

Цветок здоровья



Красный цвет – выполняю всегда.

Зеленый цвет – выполняю иногда.

Желтый цвет – не выполняю.

Приложение 4.

Система коррекционно-оздоровительных упражнений к разделу «Гимнастика» (игрогимнастика)

Класс	(1 ¹)класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Игры и упражнения					
Упражнения на формирование и закрепление навыка правильной осанки	<p>Тренировка основных исходных положений</p> <p>1. Лежа на спине, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу — встать в основную стойку. Повторить несколько раз. для самоконтроля в положении лежа приподнимать голову, не отрывая от пола плеч.</p> <p>2. Принять правильное положение стоя по требованию учителя после ходьбы, во время игры.</p> <p>3. Лежа на полу, плотно прижать поясничный отдел позвоночника — встать, придать поясничному отделу положение, которое было в положении лежа.</p> <p>4. То же, но согнуть</p>	<p>Тренировка основных исходных положений (см. (1¹)класс).</p> <p>1. Принять правильную стойку у гимнастической стенки — отойти на шаг от стенки, сохранив правильную осанку.</p> <p>2. То же, но, отойдя от стенки, проделать несколько движений и принять правильную стойку.</p>	<p>Тренировка основных исходных положений</p> <p>1. Стоя спиной у стенки принять правильную осанку (затылок, лопатки, крестец, икры и пятки должны касаться стенки). Затем последовательное расслабление мышц ног, плечевого пояса и возвращение в исходное положение. Повторение упражнений 1 класса.</p> <p>2. Стоя у стенки (таз, лопатки, затылок касаются стенки, ноги в 20 — 30 см от стенки), движениями руками в стороны, вверх и обратно, не меняя положения туловища.</p> <p>3. Исходное положение то же —</p>	<p>Повторять упражнения (1¹)-2 класса.</p> <p>1. Из основной стойки согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, принять исходное положение и проверить осанку у стенки. То же но сгибая левую ногу.</p> <p>2. Из основной стойки согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах и коснуться коленом лба. То же, но сгибая левую ногу.</p> <p>3. Стоя у стенки в основной стойке (носки вместе), подняться на носки и продержаться в этом положении 3 — 4 сек.</p> <p>4. Стоя у стенки, выполнить</p>	<p>Повторять упражнения (1¹)-3 класса.</p> <p>1. Исходное положение — стоя у стены сохраняя правильную осанку:</p> <p>а) Отойти от стены на 1 — 2 шага, сохраняя правильную осанку; б) присесть с прямой спиной, не отрывая затылка и спины от стены, затем повторить приседание, сделав шаг вперед, руки вверх в стороны; в) поочередно поднимать согнутые в коленях ноги и, захватив их руками, прижимать к туловищу.</p> <p>2. Упражнения с предметами (мешочек 200 гр). Стоя у стены, мешочек на голове: а) пройти до противоположной стены и обратно, обойти предмет, лабиринт и 2 — 3 предметов; б) отойдя от стены, сохраняя</p>

		<p>правую (левую) ногу в тазобедренном и коленном суставах, захватил ее руками за верхнюю часть голени.</p> <p>5. Стоя спиной у стенки, принять правильную осанку (затылок, лопатки, крестец, икры и пятки должны касаться стенки).</p> <p>6. Сидя на гимнастической скамейке, принять правильную осанку (затылок, межлопаточную область и таз плотно прижать к стенке).</p> <p>7. То же, но проверить правильность расположения поясничного отдела, позвоночника (между поясницей и стойкой должна проходить ладонь, поставленная ребром).</p> <p>8. Чередование упражнений 5, 6 и 7.</p>		<p>последовательное расслабление мышц шеи, плечевого пояса, рук и туловища с возвращением в исходное положение.</p> <p>4. То же, но в основной стойке, отойдя от стенки.</p>	<p>полуприсед, сохраняя правильное положение позвоночника и вернуться в исходное положение.</p>	<p>правильное положение туловища, присесть, сесть «по-турецки», встать на колени и вернуться в исходное положение.</p>
Упражнения на формирования	<p>Развитие силовой выносливости</p>	<p>Исходное положение — лежа на животе, подбородок на кистях рук.</p> <p>1. Поднять голову и плечи, руки на пояс</p>	<p>Исходное положение — лежа на животе, подбородок на кистях рук.</p> <p>1. Поднять голову и плечи, руки к плечам,</p>	<p>Исходное положение — лежа на животе, подбородок на кистях рук.</p> <p>1. Поднять голову и плечи, руки назад, в</p>	<p>Развитие силовой выносливости мышц спины.</p> <p>Исходное положение — лежа на животе, подбородок на кистях</p>	<p>1. Исходное положение — лежа на животе, подбородок на кистях рук.</p> <p>Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам,</p>

<p>укрепление мышечного корсета</p>	<p>ти мышц спины</p>	<p>(живот от пола не отрывать, лопатки соединить), держать 3-4-5 счетов. 2. Поднять голову и плечи. Руки в стороны — сжимание и разжимание пальцев. 3. Лежа на животе, руки, согнутые в локтях, под подбородком. Поднимание правой ноги на 20— 30 см от пола (так, чтобы таз не отделялся от пола). То же, но поднимать левую ногу. Держать от 3 до 10 счетов. 4. Исходное положение — лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, исходное положение. 5. Исходное положение — лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, ладони обращены к полу. Приподнять голову, плечи, грудь, руки согнутые, ладони вниз («крылышки»).</p>	<p>за голову (живот от пола не отрывать, лопатки соединить), держать 3-4-5 счетов. 2. Поднять голову и плечи. Руки вверх — два хлопка, исходное положение. 3. Исходное положение — лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки или булавы справа налево (из рук в руки) до конца шеренги. Все занимающиеся держат рукиверху до окончания передачи. 4. То же, но движения ногами, как при плавании способом кроль на груди. 5. Исходное положение — лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, исходное положение. 6. Исходное положение — лежа на животе, руки под подбородком. «Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таз от</p>	<p>стороны (живот от пола не отрывать, лопатки соединить), держать на счет. 2. Поднять голову и плечи, руки в стороны — небольшие круговые движения в плечевых суставах. 3. Лежа на животе, руки, согнутые в локтях, под подбородком. Движения руками, имитация «бокса». 4. Исходное положение — то же. Поднимание ног вверх (таз от пола не отделять). Держать 3-5 счетов. 5. Исходное положение лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку вверх, на лопатки, вверх, исходное положение. 6. Исходное положение — лежа на животе. Приподнять голову и грудь, поднять вверх прямые руки, приподнять</p>	<p>рук. 1. Поднять голову и плечи, руки вверх (живот от пола не оторвать, лопатки соединить), держать на счет. 2. Поднять голову и плечи. Движение прямыми руками назад, в стороны, вверх. 3. Поднять голову и плечи. Движение руками в стороны, к плечам, вверх, исходное положение (руки под подбородком). Каждое движение ученики сопровождают громким счетом (хором). Держать 2— 3 — 5 счетов в каждом положении. 4. Исходное положение — то же. Поднять правую ногу, присоединить левую, опустить правую, затем левую. 5. Исходное положение — стоя на четвереньках, опираясь на кисти рук. Плавным движением выгнуть спину, делая ее крутой, наклоня голову как можно ниже — выдох («кошка злая») 6. Исходное положение — то же. Плавно</p>	<p>в стороны, к плечам, исходное положение. 2. Исходное положение — лежа на животе, руки, согнутые в локтях, под подбородком. Движение руками, как при плавании способом брасс на груди. 3. Исходное положение — то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, исходное положение. Держать 4 счета в каждом положении. 4. Исходное положение — то же. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить. 5. То же, что 4, Но с различными движениями рук (таз и живот от пола не отделять). 6. Исходное положение — сед на пятки, спина прямая, руки на коленях — вдох. Плавным движением руки скользят по полу вперед, спина прогибается — «собака» подлезает под низкие ворота — выдох. Обратным движением возвратиться в исходное положение. Исходное положение — лежа на спине, руки на</p>
--	----------------------	---	---	---	---	--

			пола. 7. Исходное положение — лежа на животе, руки на ладонях, локти вверху. Поднять плечи над полом до прямых рук, вернуться в исходное положение («змейка»).	прямыми ногами, сохраняя положение тела, несколько раз качнуться («лодочка»).	выпрямить спину, отвести плечи назад, голову вверх, вдох («кошка добрая»).	локтях. Упор на локти, затылок, поднять грудную клетку над полом, плавно опустить («радуга»).
Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Исходное положение — лежа на спине (поясничную часть позвоночника плотно прижать к полу, руки вдоль тела). 1. Сгибание и разгибание в коленном и тазобедренном суставах правой и левой ноги с опусканием их на пол. 2. Правую ногу поднять на 45° и опустить, то же левой ногой. 3. Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен. 4. Исходное положение — то же. Махом рук сесть, руки на пояс. 5. То же, сесть ноги скрестно. 6. Исходное положение — то же. Махом рук сесть, достать стопы, не сгибая колени,	Исходное положение — лежа на спине (поясничную часть позвоночника плотно прижать к полу, руки вдоль тела). 1. Согнуть обе ноги в коленных и тазобедренных суставах, разогнуть под углом 90° (45°) и опустить. 2. «Велосипед». 3. Движение ногами, как при плавании способом кроль на спине. 4. Исходное положение — ноги врозь, руки вдоль туловища. Поднимание головы и туловища до касания правой рукой колена левой ноги. То же, но левой рукой касаться колена правой ноги. 5. Исходное положение — лежа на спине, руки	Исходное положение — лежа на спине (поясничную часть позвоночника плотно прижать к полу, руки вдоль тела). 1. Правую, затем левую ногу поднять (на 45, 90°), опустить правую, затем левую. 2. Одновременное поднимание и опускание прямых ног. 3. Исходное положение — лежа на спине, руки скрестно на груди, ноги согнуты в коленях, сохраняя выпрямленное положение.	Исходное положение — лежа на спине (поясничную часть позвоночника плотно прижать к полу, руки вдоль тела). 1. Согнуть обе ноги в коленных и тазобедренных суставах, выпрямить их под углом 45°, развести в стороны и, опуская, соединить. 2. То же, но упражнение выполнить в обратном порядке. 3. Исходное положение — упор лежа сзади на предплечьях (туловище слегка приподнять). Движения ногами («ножницы»)). 4. Исходное положение — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание туловища. Партнер за головой придерживает руками ступни ног.	Исходное положение — лежа на спине (поясничную часть позвоночника плотно прижать к полу, руки вдоль тела). 1. Движение ногами, как при плавании способом брасс на спине. 2. Поднимание и опускание прямых ног с разной скоростью (индивидуально). 3. Круговые движения ногами. 4. Скрещивание прямых ног, поднятых под углом 45° («ножницы»)). 5. Поднимание и опускание ног с зажатым между ними волейбольным или набивным мячом. 6. Сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом. 7. Исходное положение — то же. Медленно	

	<p>сложиться, стараясь достать лбом колени («книжечка»).</p> <p>Упражнения для боковых мышц туловища</p> <p>Исходное положение — лежа на боку.</p> <p>Исходное положение — лежа на правом боку, правая рука вверх ладонью кверху, левая вдоль туловища, ноги вытянуты. Удерживая Тело в прямом положении, приподнять левую ногу, удержать ее на весу на 3 — 4 счета и опустить (то же на другом боку).</p>	<p>на пояс. Медленно сесть, сохраняя выпрямленное положение туловища.</p>		<p>5. Исходное положение — то же, ноги согнуты в коленных суставах, стопы упираются в пол. Приподнять таз и удержать на 3 — 4 счета («полумост»).</p>	<p>приподняться до положения седа, руки в стороны, ноги приподнять и согнуть в коленных суставах (равновесие сидя).</p> <p>8. То же, но с прямыми ногами — сед углом.</p> <p>9. Исходное положение — сед продольно на гимнастической скамейке. Наклон назад. Партнер придерживает ноги.</p> <p>10. То же, но с различными положениями рук (за голову, вверх).</p>
<p>Упражнения для боковых мышц туловища</p>	<p>Исходное положение — лежа на спине (поясничную часть позвоночника плотно прижать к полу, руки вдоль тела).</p> <p>1. Сгибание и разгибание в коленном и тазобедренном суставах правой и левой ноги с опусканием их на пол.</p> <p>2. Правую ногу поднять на 45° и опустить, то же левой ногой.</p> <p>3. Руки вперед, ноги согнуть в коленях,</p>	<p>Повтор за(1¹) класс</p>	<p>Исходное положение — лежа на правом боку. Правая рука вытянута вверх ладонью кверху, левая рука согнута в локтевом суставе с упором ладонью в пол («окошечко»), ноги вытянуты. Приподнять ноги до угла 5— 7 градусов, удержать на 3 — 5 счетов и опустить в исходное положение (то же на другом боку).</p>	<p>Исходное положение — лежа на правом боку. Правая рука вытянута вверх ладонью кверху, левая рука согнута в локтевом суставе с упором ладонью в пол («окошечко»), ноги вытянуты. Приподнять ноги до угла 10 — 15 градусов, удержать на 3-5 счетов и опустить в исходное положение (то же на другом боку).</p>	<p>Исходное положение — лежа на правом боку. Приподнять левую ногу, присоединить к ней правую ногу, удержать на весу, опустить в исходное положение (то же на другом боку).</p> <p>Упражнения на дыхание</p> <p>Полное дыхание (гармонизация всех трех типов дыхания: верхнего, среднего и нижнего). Исходное положение лежа и стоя.</p> <p>Звуковое дыхание см. 0 — 3 класс.</p>

	<p>головой коснуться колен.</p> <p>4. Исходное положение — то же. Махом рук сесть, руки на пояс.</p> <p>5. То же, сесть ноги скрестно.</p> <p>6. Исходное положение — то же. Махом рук сесть, достать стопы, не сгибая колени, сложиться, стараясь достать лбом колени («книжечка»).</p> <p>Упражнения для боковых мышц туловища</p> <p>Исходное положение — лежа на боку.</p> <p>Исходное положение — лежа на правом боку, правая рука вверх ладонью кверху, левая вдоль туловища, ноги вытянуты. Удерживая Тело в прямом положении, приподнять левую ногу, удержать ее на весу на 3 —4 счета и опустить (то же на другом боку).</p>				<p>Силовое дыхание см. (1¹)-3 класс.</p> <p>Очищающее дыхание см. 0-3 класс «ха-дыхание».</p> <p>При составлении комплексов упражнения чередуются с упражнениями на самовытяжение, расслабление, упражнения статического характера сменяются с динамическими, используются предметы (гимнастические палки, мячи, обручи и т.д.).</p>
Упражнения на дыхание	<p>Полное дыхание. Игра «Запахи» (обучение дыханию через нос), игра «Лягушка» (обучение нижнему диафрагмальному</p>	<p>Полное дыхание. Игра «Охота» (обучение дыханию через нос); игровое упражнение «Шарик» (обучение нижнему</p>	<p>Полное дыхание. Игра «Охота» (обучение дыханию через нос). Игровое упражнение «Цветок», обучение</p>	<p>Полное дыхание. «Верхнее» дыхание, «среднее» дыхание, «нижнее» дыхание. Исходное положение — лежа на спине.</p>	

	<p>дыханию), игра «Песенка для лягушки» (обучение среднему и грудному дыханию). Звуковое дыхание. 1. Тканевая вибрация звуки «в», «з», «ж». 2. Звуковая релаксация (шипящие звуки), «ф», «ц», «ш-ч», «щ-с». Силовое дыхание. «Сдуй пушинку»; «Надуй шарик». Очищающее дыхание. «Согрей руки»; <жук». При составлении комплексов упражнения чередуются с упражнениями на самовытяжение, расслабление, упражнения статического характера сменяются динамическими, используются предметы (гимнастические палки, мячи, обручи и т.п.).</p>	<p>«диафрагмальному» дыханию), обучение «среднему» грудному дыханию. Звуковое дыхание. Тканевая вибрация, звуки «в», «з», «ж». Звуковая релаксация (шипящие и свистящие звуки) «ф», «х», «ц», «шч», «щ-с». Звуковые диафрагмальные толчки (стимуляция деятельности диафрагмы). Исходное положение — лежа. Руки на поясе, ноги шире плеч. После каждого вдоха делается резкий упругий выдох с произнесением звука. Губы при этом очень упругие, живот на звуке выпячивается вперед, за счет движения передней брюшковой стенки вперед, на выдохе диафрагма опускается вниз. «Чайник кипит» — п-п, и-и. Звуки «п» («б»), «т» («д»). «Клоун» — «ха-ха». «Разговор с лягушкой» — «ква-ква». Силовое дыхание.</p>	<p>«верхнему» поверхностному, неглубокому ключичному дыханию. Обучение «нижнему» диафрагмальному дыханию, игровое упражнение «Шарик» (исходное положение — стоя). Обучение «среднему» дыханию, игровое упражнение «Гармошка» (исходное положение — стоя). Звуковое дыхание. Тканевая вибрация, звуки «в»; «ц», «ж». Звуковая релаксация (шипящие и свистящие звуки) «ф», «х», «ц», «ш-ч», «щ-с». Звуковые диафрагмальные толчки (стимуляция деятельности диафрагмы, улучшение дикции). См. 1 класс. Силовое дыхание. Игровые упражнения: «Задуй свечи»; надувание шаров», «Мыльный пузырь». Очищающее дыхание. Игровые</p>	<p>Звуковое дыхание. Тканевая вибрация, звуки «в», «з», «ш». Звуковая релаксация, шипящие и свистящие звуки. Звуковые диафрагмальные толчки, см. 1 — 2 класс. Силовое дыхание. См. 2 класс. Очищающее дыхание. Игровые упражнения «Хлопушка», «Пловец», «Рубка дров». При составлении комплексов упражнения чередуются с упражнениями на самовытяжение, расслабление, упражнения статического характера сменяются динамическими, используются предметы (гимнастические палки, мячи, обручи).</p>	
--	--	---	--	---	--

		Игровые упражнения: «задувай свечи», «пару», «надувание мыльных пузырей». Очищающее дыхание «петушок», «корочки». При составлении комплексов упражнения чередуются с упражнениями на самовытяжение, расслабление, упражнения статического характера сменяются динамическими, используются предметы (гимнастические палки, мячи, обручи и т.д.).	упражнения: «Ежик», «Песок». При составлении комплексов упражнения чередуются с упражнениями на самовытяжение, расслабление, упражнения статического характера сменяются динамическими, используются предметы (гимнастические палки, мячи, обручи и т.д.).		
Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия	Лежа на спине. 1. Исходное положение — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Сгибать и разгибать пальцы ног. 2. Исходное положение — то же, но под бедра положен валик. Разгибать колени, одновременно вытягивая и подтягивая пальцы ног. 3. Оттягивание носков стон с одновременным приподниманием и	Повторять упражнения за 0 класс. 1. Исходное положение лежа на спине — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Выполнять круговые движения в голеностопных суставах по направлению внутрь. 2. Скользящие движения стопой по голени другой ноги. 3. Исходное положение на животе — ноги	Лежа на спине. Повторять упражнения за (1 ¹)-1 класс. 1. Исходное положение — обхватить ступнями набивной мяч массой 1,0— 1,5 килограмма. Поднимать и опускать его. 2. Лежа на спине, круговые движения стон в одну и другую сторону. Усложнение упражнения — те же	Повторять упражнения (1 ¹)-2 класса. Лежа на спине. 1. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы касаются друг друга подошвенной поверхностью. Отведение и приведение стон в области пяток с упором в передней части стопы. 2. Руки за голову, отведение и приведение ноги, пятка пола не касается, носок на себя,	Повторять упражнения за (1 ¹)-3 класса. Специальные упражнения в исходном положении лежа. 1. «Строим два моста — большой и маленький» — согнуть правую ногу и пальцы стопы, поставить на пол с опорой на пятку и пальцы. Средний отдел стопы не касается пола. Вернуться в исходное положение, то же другой ногой. Повторить 4— 6 раз каждой ногой, темп

	<p>опусканием их наружного края.</p> <p>4. Сгибание ног в коленях, упор стопами в пол, разведение пяток в стороны и возврат в исходное положение.</p> <p>5. В то же исходном положении — поочередное приподнимание пяток от опоры.</p> <p>Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади.</p> <p>1. «Котята показывают коготочки». Исходное положение — сидя, согнув ноги, пальцы ног согнуты, руки в упоре сзади. 1 — разгибая правую вперед, растопырить пальцы («показали коготочки»). 2 — и.п. («спрятали коготочки») 3-4 — то же левой.</p> <p>2. «Лапки танцуют». Исходное положение — то же. 1 — носки в стороны, пятки вместе. 2 — и.п. 3 — пятки в</p>	<p>вместе, руки вдоль тела ладонями вниз. По очереди медленно поднимайте правую и левую ногу, одновременно приподнимая туловище. Подъем — вдох, возвращение в исходное положение — выдох.</p> <p>4. «Яна солнышке лежу» — лежа на животе, ноги согнуты в коленях, руки под подбородком, попеременно сгибать и разгибать стопы. Повторить 8 — 10 раз, темп средний.</p> <p>Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади.</p> <p>1. «Утята шагают к реке». Исходное положение — сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.</p> <p>2. «Утята ходят вразвалочку-спотыкалочку». Исходное положение —</p>	<p>движения стопы, но в положении согнутой в колене ноги на колене другой полусогнутой ноги.</p> <p>Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади.</p> <p>1. «Большая гусеница» — максимально согнуть стопы, носки на себя, перекатиться на носки и подтянуть пятки. Повторить 8 раз, темп медленный.</p> <p>2. Ноги прямые на ширине плеч, стопы вертикально, соединить большие пальцы, развести в стороны, мизинцем коснуться пола. Повторить 3 -4 раза.</p> <p>3. Пальцы стон широко расставить и сжать. Повторить 10-12 раз, темп средний. То же, но удерживать согнутые пальцы на б счетов. Методист проверяет степень</p>	<p>стопа удерживается вертикально. Повторить 4 — браз каждой ногой, темп медленный, средняя амплитуда движения.</p> <p>3. «Хвост самолета» — лежа на животе, руки под подбородком, согнуть ноги, колени в стороны, стопы соединить подошвами друг к другу. Вернуться в исходное положение. Повторить 6— 8 раз, темп средний.</p> <p>Специальные упражнения с мячом среднего диаметра — обычным или массажным (постепенно от занятия к занятию диаметр мяча уменьшается)</p> <p>1. «Шагающий на мяче» — лежа на спине с опорой на предплечья, стопы на мяче, попеременное перекачивание мяча стопами вперед и назад. Повторить 6 раз, темп медленный.</p> <p>2. Удерживая мяч в голеностопных суставах, приподнять ноги, согнуть и поставить на пол. Затем поднять, выпрямить и вернуться в исходное</p>	<p>средний, дыхание произвольное.</p> <p>2. «Маятник часов» — стопы касаются стены или стон партнера, одновременные повороты стон вправо-влево. Повторить 6— 8 раз, темп средний. Стопы держать строго вертикально.</p> <p>Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади.</p> <p>1. Руки на пояс. Перед ребенком большой лоскут ткани, собрать пальцами стон ткань под средний отдел стопы и затем, отталкивая ткань, вернуть ее в исходное положение. Повторить 4 раза, темп средний.</p> <p>2. Стопы вертикально, пятка на полу, ротационные движения передним отделом стопы. Повторить 8 раз, темп средний.</p> <p>3. «Кто сильнее?» — взять пальцами стон шарф (свои гольфы, носки), поднять ноги и тянуть шарф в разные стороны. Повторить 3 —4 раза, темп средний.</p> <p>4. Упражнение с</p>
--	---	--	--	--	---

<p>стороны, носки вместе. 4— и.п.</p> <p>3. «Котята греют на солнышке лапки». Исходное положение — сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть. 1 — согнуть вперед правую стопу. 2 — и.п. 3 —4— то же левой.</p> <p>Специальные упражнения в исходном положении сидя на гимнастической скамейке (стуле).</p> <p>1. Руки на пояс, перекаты с пятки на носок. Большая амплитуда. Повторить 10 раз, темп средний.</p> <p>2. Одна нога выпрямлена вперед, другая под стулом, смена положения ног. Повторить 4—6 раз, темп средний.</p> <p>Специальные упражнения, выполняемые из исходного положения стоя.</p> <p>1. Исходное положение стоя — стопы параллельно на ширине</p>	<p>то же. 1-2— поднимая внутренние своды опереться на наружные края стон. 3-4 - исходное положение.</p> <p>3. Ноги согнуть, стоят на полу. «Малая гусеница» — сгибая пальцы, плавно подтягивать пятку, передний и задний отделы стопы от пола не отрывать. Выполнять движение вперед и назад. Повторить 6 — 8 раз в медленном темпе.</p> <p>4. Тыльное сгибание стон вместе и попеременно.</p> <p>5. Ноги в коленях выпрямлены — сгибание и разгибание стон.</p> <p>6. Захват пальцами стопы мелких предметов и перекадывание их в сторону другой стопы, то же в обратную сторону.</p> <p>Специальные упражнения в исходном положении сидя на гимнастической</p>	<p>работы всех пальцев. Повторить 4-6 раз, темп медленный.</p> <p>4. «Тигренок потягивается». Исходное положение — сидя на пятках, руки в упоре впереди. 1-2 — выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись на носках. 3-4 — исходное положение.</p> <p>5. «Обезьянки — непоседы». Исходное положение — сидя по-турецки (согнув ноги коленями в стороны, стопы крест-накрест, наружные края стоп одинаково ровно опираются об пол), руки произвольно. 1-2 — встать. 3-4— стойка ноги скрестно на наружных краях стон. 5-6— сесть. 7-8— исходное положение, сохранять положение правильной осанки.</p> <p>6. Сидя, захватив обеими стонами мяч, поднять его и притянуть к себе, сгибая ноги в</p>	<p>положение. Повторить 8 раз в среднем темпе.</p> <p>3. Сжать мяч в голеностопных суставах, перекаты мяча через ногу вправо и влево. Повторить 6 8 раз в каждую сторону, темп медленный.</p> <p>4. Отбивать подвешенный на веревке мяч. Повторить 10 — 12 раз каждой ногой.</p> <p>5. Ноги согнуты, стоят на мяче. Надавливая на мяч, выполнять круговые вращения в правую и левую сторону. Повторить 4— 6 раз в каждом направлении. Все время удерживать стопы на мяче.</p> <p>Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади.</p> <p>1. Носки на себя, согнуть ноги, поставить стопы только на пятки. Носки не касаются пола. Вначале выполнять попеременно, затем одновременно. Повторить 8-10 раз, темп средний.</p>	<p>сопротивлением: правая стопа вертикально, левая нога давит на плюсовые кости, стараясь разогнуть правую ногу. Осуществлять усилие на 4 счета, затем смена положения ног. Повторить 4—6 раз каждой ногой, темп медленный.</p> <p>5. Пальцами одной ноги захватить карандаш и нарисовать на полу геометрическую фигуру (треугольник, круг, квадрат и т.п.). Затем то же другой ногой. Повторить 4 раза, темп средний.</p> <p>Специальный упражнения в исходном положении сидя на гимнастической скамейке (стуле).</p> <p>1. Стопы вместе, руки на наружной стороне коленей, стремиться поставить стопы на наружный свод, руками оказывать незначительное сопротивление. Повторить 6 раз, темп медленный.</p> <p>2. «Карусель» — методист держит в руках один конец веревки, перед каждым ребенком другой конец веревки. Ребенок пальцами стопы поднимает веревку и начинает</p>
---	---	--	---	---

	<p>плеч, руки вдоль туловища. Подниматься на носки и возвращаться в исходное положение.</p> <p>2. Исходное положение — стопы на ширине плеч, руки вдоль туловища, опора — наружные края стон. Сжимать и разжимать пальцы стон.</p> <p>3. Исходное положение — под пальцы стон положить палку. Сгибать и разгибать пальцы стон, обхватывая и опуская палку.</p> <p>4. Полуприседание и приседание на носках.</p> <p>5. Встать на наружные края стон, вернуться в исходное положение.</p>	<p>скамейке (стуле).</p> <p>1. Стопы стоят на полу, развести пятки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз, темп средний.</p> <p>2. Имитация подгребания песка пальцами, пятки стоят на полу. Движение выполняют все пять пальцев. Повторить 10-12 раз каждой ногой, темп средний.</p> <p>3. То же, отгребание песка.</p> <p>4. Массажный мяч между стонами, с надавливанием выполнять массаж данной области. Повторить 10-12 раз, темп медленный.</p> <p>5. То же, одна нога на мяче, выполнять круговые движения стопой, массируя ее, затем смена положения ног. При движении стона надавливает на мяч. Повторить 10-12 раз каждой ногой, темп медленный.</p> <p>Специальные упражнения, выполняемые из</p>	<p>коленях. Вернуть в исходное положение, не теряя мяч.</p> <p>7. Подгребать пальцами материал коврика, катать гимнастическую палочку.</p> <p>Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на гимнастической скамейке (стуле).</p> <p>1. Исходное положение — ноги на ширине ступни, руки на коленях. Поднимать носки, сгибая пальцы стон.</p> <p>2. Исходное положение — то же. Поочередно отрывать от пола носки, вернуться в исходное положение, а затем поочередно отрывать от пола пятки.</p> <p>3. Исходное положение — ноги вытянуты, руки на коленях. Круговые движения стонами по направлению внутрь.</p> <p>Специальные</p>	<p>2. Платочки лежат на уровне коленей. Согнуть правую ногу и взять платочек у левого колена, вернуться в исходное положение, то же левой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой, темп средний.</p> <p>3. Сидя, ноги согнуты в коленях. Коленями с силой сжимать и разжимать мяч.</p> <p>4. Специальные упражнения в исходном положении сидя на гимнастической скамейке (стуле).</p> <p>1. Исходное положение — ноги на ширине ступни, пальцы руки собраны в кулак и зажаты между плотно сомкнутыми коленями (мяч). Приподнимать внутренние края стон, сильно прижимая наружные к полу.</p> <p>2. Исходное положение — ступни скрещены, руки на коленях. Наружные края стон с усилием поворачивать к низу, приподнимая верхние края.</p> <p>3. Исходное положение — ноги на ширине</p>	<p>наматывать ее на передний отдел стопы. Повторить каждой ногой по 6 - 8 раз в каждую сторону, темп медленный.</p> <p>3. Стопы «склеены» вместе внутренним сводом, поднимать и опускать пятки. Повторить 12 раз, темп средний.</p> <p>4. Нажимание на педали на мини-тренажере с усилием (заданная нагрузка) 2-3 мин.</p> <p>5. Попеременное собирание карандашей и перенос их в обруч, 8- 12 карандашей каждой ногой.</p> <p>6. Перекаты гимнастической палки, кисти на коленях, надавливают, усиливая воздействие. Повторить 10 - 12 раз.</p> <p>7. Поднять платочек одной ногой повыше, помахать им, подбросить и опустить, затем другой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой.</p> <p>Специальные упражнения, выполняемые из исходного положения стоя. Исходное положение — под пальцы стоп положить палку. Сгибать и</p>
--	---	--	---	---	--

		<p>исходного положения стоя.</p> <p>1. «Елочка». Исходное положение стоя. 1 — слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол. 2 — слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол. 3-8 — продолжать передвигаться таким образом вправо. 1-8 — то же влево.</p> <p>2. «Присядка». Исходное положение то же. 1 — присед на носках, колени в стороны, руки вперед в стороны ладонями вверх. 2 — исходное положение. 3 — правую в сторону на пятку. 4 — приставляя правую, исходное положение. 5-8 — то же с другой ноги.</p> <p>3. Исходное положение — стопы на ширине плеч, руки вдоль туловища, опора — наружные края стоп. Сжимать и разжимать пальцы стоп.</p>	<p>упражнения, выполняемые из исходного положения стоя.</p> <p>1. «Танцующий верблюд». Исходное положение — стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу. Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки не отрывая носки от пола.</p> <p>2. «Забавный медвежонок». Исходное положение — стоя на наружных краях стоп, поворачивая носки во внутрь.</p> <p>3. «Смеющихся сурок». Исходное положение — стоя ноги вместе, руки согнуты перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз. 1 — 2 — полуприсед на носках, улыбнуться. 3 — 4 — исходное положение.</p> <p>4. Установка стопы поперек палки, полуприсед или присед, руки вверх</p>	<p>ступни, руки на коленях. Предельно выгибать своды стон, не отрывая пальцы и пятки от пола.</p> <p>4. Исходное положение — то же, под стопами мешочки (200 г). Захватить пальцами и, не отрывая пятки от пола, подтягивать их под середину стопы.</p> <p>Специальные упражнения, выполняемые из исходного положения стоя.</p> <p>1. Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе. Приподнимание на носки вместе и попеременно. Приподнимание пальцев стон с опорой на пятки вместе и попеременно. Перекат с пяток на носки и обратно.</p> <p>2. Полуприседания и приседания на носках.</p> <p>3. Встать на наружные края стон, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. Стоя, носки вместе, пятки врозь подняться на носках — полуприседания и приседания.</p> <p>5. Исходное положение</p>	<p>разгибать пальцы стон, обхватывая и отпуская палку.</p> <p>Стоя, руки на пояс, перекаты с пятки на носок.</p> <p>«Боковая прогулка» — подняться на носки, пятки опустить вправо, перекатиться на пятки, поднять носки, опустить их вправо и т.д. Идти в одну, затем в другую сторону. Пальцы и пятки поднимать как можно выше, туловище держать прямо.</p> <p>1. Приседание, руки вперед, нагрузка на передний отдел стопы. Повторить 6 — 8 раз.</p> <p>2. Ходьба приставными шагами по гимнастической палке. Палка под средним отделом стопы.</p> <p>3. Ходьба пружинящим «гусиным» шагом.</p> <p>4. Мяч в голеностопных суставах, ходьба в медленном темпе, стараться не уронить мяч.</p> <p>5. Ходьба на носках, пятках, наружном своде стопы, «медвежий» шагом.</p> <p>6. Ходьба по наклонной плоскости.</p> <p>7. Захватить пальцами платочки или карандаши и</p>
--	--	--	---	---	---

		4. Стоя, стопы параллельны — поочередное поднимание пяток, без отрыва пальцев стоп от пола, ходьба на месте.	или в стороны.	— стоя, носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки — вернуться в исходное положение. 6. Исходное положение — стоя, правая (левая) нога перед носком левой (правой) ноги (след в след). Подняться на носки — вернуться в исходное положение.	идти на пятках. 8. Ходьба спиной вперед, с перекатом с носка на пятку, высоко поднимая передний отдел стопы. Исходное положение — стоя. Поднять левую (правую) ногу — разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. Исходное положение — то же. Поднять левую (правую) ногу — поворот стопы. Наружу, поворот стопы внутрь. Исходное положение — то же. Круговые движения стопой.
Игры	«Поссорились два петушка», «Совушка», «Кролики и великаны», «Камушки», игры на равновесие.	«Море волнуется раз», «Фигуры», «Шляпа», «Платочки», «Тесто». Игры на равновесие.	«Волны кончаются», «Наук и мухи», «Корона», эстафета «Золушка и принц», игры на равновесие.	«Не теряй равновесие», «пронеси на голове», «кто летит», «веселый мяч», «каблучки», игры на равновесие.	«Тише едешь — дальше будешь», «Пятнашки», эстафеты с предметами. Игры на равновесие с усложнениями.
Упражнения в ходьбе	1. Ходьба на носках. 2. Ходьба на наружных краях стопы. 3. Ходьба с поворотом стоя пятками наружу, носками внутрь. 4. Ходьба с поворотом стоя и приподниманием на носки. 5. Ходьба на носках в полуприседе. 6. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей. 7. Ходьба скользящими шагами со сгибанием пальцев. 8. Ходьба по ребристой доске. 9. Ходьба по скошенной поверхности, пятки к вершине. 10. Ходьба по дорожке-массажеру. 11. Ходьба по наклонной плоскости на носках. 12. Ходьба босиком по рейке, гимнастической палке, обручу, по кубикам, набивным мешочкам.				

	<p>13. Ходьба босиком по песку, по круглому щебню.</p> <p>14. Ходьба по бревну, продольное направление.</p> <p>15. Ходьба по следам.</p> <p>16. Ходьба с предметами на голове.</p>
Гигиенические правила и рациональный режим для стопы	<p>1. Прохладная ванна (ежедневно) (но ни в коем случае не парить!).</p> <p>2. Походка без полного разведения стоп.</p> <p>3. Босохождение.</p> <p>4. Удобная обувь (с супинатором, с задником, хорошо удерживающая стопу, по размеру, каблук не более 3— 5 см).</p> <p>5. Резиновая обувь не рекомендуется.</p> <p>6. Избегать продолжительного стояния.</p> <p>7. Нагрузка должна переноситься на наружный свод стопы.</p> <p>8. Упражнения делать не реже двух раз в день.</p>
Противопоказания при плоскостопии	<p>1. Ходить на внутренней стороне стопы (см. определение плоскостопия), поскоки, прыжки, бег, особенно по асфальту.</p> <p>2. Выполнять упражнения при длительной статической нагрузке (исходное положение — стоя).</p> <p>3. Кроме физических упражнений в лечении плоскостопия широко применяется массаж как классический, так и рефлекторных зон стопы.</p> <p>4. Педалирование на мини-тренажере с усилием (заданная нагрузка) 2—3 мин.</p> <p>Стопы «склеены» вместе внутренним сводом, поднимать и опускать пятки. Повторить 12 раз, темп средний.</p>