

**Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика внеурочной деятельности «Будь здоров!»
3. Описание места внеурочной деятельности «Будь здоров!»
4. Личностные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности «Будь здоров!»
5. Содержание внеурочной деятельности «Будь здоров!»
6. Тематическое планирование
7. Описание материально-технического и информационного обеспечение образовательного процесса

3

4

7

7

8

11

14

2

1. **Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказа № 1599 от 19.12.2014 г «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
2. Адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней школы № 6 г. о. Кохма (вариант 1);
3. Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя школа № 6 городского округа Кохма Ивановской области для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1.

Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание Стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и

развития обучающихся средствами внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Структурно и содержательно программа составлена для обучающихся 6 класса.

Настоящая программа составлена с учетом того, что у большинства обучающихся имеются нарушения осанки, сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы. У многих из них отсутствуют согласованность дыхания и двигательной нагрузки, наблюдается отставание в росте, непропорциональное телосложение, плоскостопие, различные двигательные нарушения.

**Цель:** сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

* оздоравливать детей с отклонениями в развитии в социально- приемлемом виде деятельности;
* повышать реабилитационный потенциал и уровень развития двигательных качеств;
* активизировать защитные силы организма ребенка;
* содействовать выработке устойчивой правильной осанки, укреплению и сохранению гибкости позвоночника, предотвращению его деформации;
* содействовать укреплению и развитию мышечной системы, нормализации работы опорно-двигательного аппарата;
* воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своею тела;
* развивать общую организованность, внимание, фантазию, доброжелательность.

3

1. **Общая характеристика внеурочной деятельности «Будь здоров!»**

**Организационная структура занятий:** основной формой внеурочной деятельности является спортивно-оздоровительное занятие.

**Принципы планирования занятий:**

-постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце занятия;

* чередование различных видов упражнений;
* подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Спортивно-оздоровительное занятие состоит из трех частей: подготавливающей (вводной), основной, заключительной.

Подготавливающая часть, включает упражнения с различными предметами: коврики массажные, лесенка, деревянные брусочки и без предметов: ходьба и виды ходьбы (на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с мешочками, с высоким подниманием бедра и др.).

Основная часть занятия строится в игровой форме, что способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков обучающихся, которые охотно выполняют упражнения, превращаясь по ходу в различных предметов, животных (кошку, лягушку, носорога ...), насекомых и других обитателей живой природы. В основной части занятия используются тренажеры: гребля, велотренажер, беговая дорожка механическая, и инвентарь: массажер для стоп, «ступеньки», гимнастические палки, платочки, веревочки, мячи, мешочки с песком и др.

Упражнения, являющиеся основой занятий, состоят из 7 разделов:

1. Укрепление Мышц спины, брюшного пресса, путем прогиба назад: "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка (Качели)", "Рыбка", "Колечко", "Мостик", "Кошечка".

II. Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка".

III. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в сторону: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Орешек", "Муравей", "Стрекоза".

IV. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучок", "Павлин", "Зайчик", "Лягушка", "Бег".

**Основополагающие принципы:**

* + учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
  + адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
  + эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
  + создание условий для реального выполнения заданий, оказания помощи, обеспечения безопасности;
  + поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
  + контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

4

**К психологическим принципам относятся**:

* создание комфортного психологического климата на занятиях (позитивный настрой, поддержание положительных эмоций и ощущений, радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
* сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
* стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, выраженное внимание к каждому обучающемуся);
* примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на по-ложительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

На занятиях, наряду с физическими упражнениями со спортивно-оздоровительной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями).

Положительными особенностями спортивно-оздоровительных упражнений являются:

1) глубокая биологичность - движения свойственны всему живому;

2) отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);

3) возможность длительного применения;

4) универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;

5) положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;

6) стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

От правильного подбора комплекса упражнений зависит успех в спортивно-оздоровительной работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

При этом необходимо учитывать особенности вторичного дефекта, уровень физической подготовленности, возраст детей. Несмотря на индивидуализацию занятий, существуют общие правила, которых необходимо придерживаться:

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).

2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.

3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.

4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.

5. Перед занятием помещение необходимо хорошо проветривать.

6. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).

7. При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.

8. Регулярно проводить медико-педагогический контроль за детьми на занятиях.

При планировании и проведении занятий должны быть учтены особенности организма обучающихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от деформаций опорно-двигательного

5

аппарата, функциональных возможностей организма детей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей спортивно-оздоровительной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников, улучшение состояния здоровья.

Занятие состоит из подготовительного, основного и заключительного этапов.

Поскольку у детей данного контингента слабо развита адаптация к физическим нагрузкам, выработка условно-рефлекторных связей идет медленно, целесообразно увеличить длительность подготовительной части занятия до 30-35% общего времени занятия, оставляя на основную часть до 40-50%, на заключительную - 20-25%.

При проведении занятий необходим контроль за переносимостью нагрузки. В середине занятия показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) должен быть увеличен не более чем на 25% по сравнению с пульсом до начала занятий.

Физиологическая кривая, которая строится на основании пульса, должна быть многовершинной, т. е. плавный подъем и понижение

сменяются в течение занятий несколько раз. Восстановление пульса в течение 3-4 минут после упражнений – показатель хорошей переносимости нагрузки. При появлении в процессе упражнений или после них патологической реакции пульса занятия нужно прекратить и пересмотреть характер нагрузки. Процесс адаптации детей к нарастающей физической нагрузке должен происходить постепенно.

Для самих обучающихся с ограниченными возможностями основная цель спортивно-оздоровительной деятельности состоит в коррекции двигательных нарушений и приобретении жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщении их к социальной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей адаптивной физической культуры. Занятия направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оказывает положительное влияние на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие двигательной моторики, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Рабочая программа по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить оздоровительный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

* рабочую программу включены следующие разделы: - оздоровительно-профилактические упражнения;

- упражнения для профилактики плоскостопия;

- упражнения для формирования правильной осанки;

- упражнения на развитие равновесия;

- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц;

- упражнения на тренажерах;

-упражнения на шведской стенке;

- дыхательные упражнения.

6

В комплексе с физическими упражнениями применяются элементы массажа.

1. **Описание места внеурочной деятельности «Будь здоров!»**

Занятия 1 час в неделю, 34 часа в год. Занятия проводятся с учѐтом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Программа курса внеурочной деятельности реализуется через внеурочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

1. **Личностные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности «Будь здоров!»»**

**Личностные:**

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
   1. принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
   2. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
10. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
    1. формирование готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные:**

|  |  |
| --- | --- |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| - проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений;  - ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; | -параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»); |
|  | 7 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| - отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); | | | |  | - значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка,  правильного дыхания;  - правила техники безопасности, личной гигиены на уроке,  правила нескольких игр целенаправленного и общего  характера. |
| - выполнять | упражнения | для | развития | гибкости: |
| подтягивания в положении лежа, перекаты на спине вперед –назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных | | | | |
| И.П.; |  |  |  |  |
| - дышать носом, выполнять упражнения для восстановления | | | | |
| дыхания; |  |  |  |  |
| - ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой | | | | |
| доске; |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

1. **Содержание внеурочной деятельности «Будь здоров!»**

Основы знаний.

Форма одежды, правила поведения и передвижения в кабинете. Знание техники безопасности и правил пользования спортивными снарядами и тренажерами. Правила личной гигиены.

Построение в колонну, равнение в затылок. Размыкание на вытянутые руки вперед. Повороты по ориентирам.

Вводная часть занятия.

1. Оздоравливающие упражнения.

Основная стойка. Положение рук: на пояс, за голову. Поднимание на носки, на пятки, стойка на внешней стороне стоны, носки имеете, пятки врозь (медвежонок), стойка на внутренней стороне стопы, носки врозь, пятки вместе (балеринка). Простейшие сочетания изученных движении.

1. Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба под музыку колонной по одному за учителем. Руки на поясе .

Ходьба за направляющим по ориентирам с соблюдением ритма.

1. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внешней и внутренней стороне стоны (руки на поясе) под музыку за учителем; Ходьба за направляющим по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма (3, 4 четверти); б) занятие на тренажѐре «Массаж стоп» (1 четверть-30 мин; 2, 3, 4- четверти до 2 мин);

в) упражнения на шведской стенке по профилактике плоскостопия и улучшению координации движений, лазанье и спуск произвольным способом (1, 2, 3, 4 четверти).

1. Разминка без предметов для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).

Основная часть занятия.

8

1. Оздоравливающие упражнения. Освоение главных исходных положений (поза «внимательного ученика», поза «удовольствия», положение лѐжа на животе, руки в упоре у плеч, положение лѐжа на спине, руки вдоль тела ладонями к полу .

Простейшие дыхательные упражнения (вдох: нюхаем цветок, выдох: греем дыханием руки)

1. Упражнения для формирования правильной осанки .
2. Упражнения для профилактики плоскостопия .
3. Упражнения на равновесие

Заключительная часть занятия.

1. Упражнения на тренажѐре «Качели». Простейшие упражнения качания с помощью учителя.
2. Упражнение «Вис на шведской стенке» из положения стоя на нижней: перекладине, лицом к снаряду.
3. Упражнение по ориентированию в пространстве: игра с обручами: «Найди свой домик», «Кто лишний?»

**Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного**

**пресса путем прогиба назад**

1. **Змея.** Исходная позиция(ИП):Лечь на живот,ноги вместе,ладони на уровне плеча,палы вперед.Медленно выпрямляя руки,поднять сначала голову, потом грудь, прогнуться насколько возможно, не очень сильно запрокинуть голову. Вдох. Вернуться в ИП. (Нагрузка в зависимости от возраста). Выдох
2. **Кобра.** ИП:Лечь на живот,ноги вместе,руки за спиной замком так,чтобы кисти рук тыльной поверхностью касались ягодиц.Плавно поднять голову, грудь, верхнюю часть живота, как можно выше задержаться и вернуться в ИП.
3. **Ящерица.** ИП:Лечь на живот,руки,вдоль тела или даже под себя.Поднять прямые ноги с оттянутыми носками,бедра какможно выше. Опираться о пол руками, грудью, подбородком или щекой. Задержаться вернуться в ИП.
4. **Кораблик** (Лук)ИП:Лечь на живот,руки вдоль тела.Ухватить руками ноги выше щиколотки с внешней стороны.Прогнуться,поднимая без рывков голову, грудь, бедра, покачаться на животе, вернуться в ИП.
5. **Лодочка.** ИП:Лечь на живот руки за спиной,сложить руки на крестце.Поднять голову,грудь,ноги.Покачаться на животе,вернуться в ИП.
6. **Качели**.Лодочка.Только руки соединены ладонями и вытянуты вперед.

7.**Рыбка**. ИП: Ноги вместе лежа на животе. Руки согнуты в локтях, ладони на полу не уроне плеча, пальцы вперед. Плавно разгибая руки, поднять голову, грудь, колени, дотронуться ступнями до головы, вернуться в ИП.

1. **Колечко.** ИП:Встать на колени,руки на поясе.Медленно наклониться назад,пока голова не коснется пола(лучше ног)вернуться в ИП. Ноги вместе.

**Комплекс упражнений для формирования правильной осанки**

1. И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
4. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

9

1. И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)
2. И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**

* 1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже
* другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)
  1. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)
  2. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)
  3. Стойка, руки за спину. Полуприседя подняться на носки, полуприседя перекат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)
  4. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
  5. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

**Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия**

1. Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)
2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-

8 раз.)

1. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
2. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
3. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, в право, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

**Комплекс упражнений дыхательной гимнастики**

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться

10

(ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

1. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
3. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

**Упражнения для развития координации.**

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10

раз.)

1. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки .(Повторить 8-10 раз.)
2. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)
3. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10

раз.)

1. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)
2. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10

раз.)

**Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата**.

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

11

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во** | **часов** | **Форма** |  |
| **п/п** |  | **проведения** |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности на занятиях ЛФК. Оздоровительно-профилактические упражнения. |  | 1 | Беседа |  |
| 2 | Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. |  | 1 | Занятие |  |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения. |  |  |  |  |
| 3 | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. |  | 1 | Занятие |  |
|  | Упражнения на равновесие. |  |  |  |  |
| 4 | Правила личной гигиены. Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для |  | 1 | Беседа |  |
|  | формирования правильной осанки. |  |  |  |  |
| 5 | Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. |  | 1 | Игра |  |
|  | Упражнения на равновесие. |  |  |  |  |
| 6 | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. |  | 1 | Занятие |  |
|  | Равновесие на полу. |  |  |  |  |
| 7 | Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. |  | 1 | Игра |  |
| 8 | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. |  | 1 | Игра |  |
| 9 | Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. |  | 1 | Занятие |  |
|  | Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения. |  |  |  |  |
| 10 | Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения. |  | 1 | Занятие |  |
| 11 | Упражнения для формирования правильной осанки. Оздоровительно-профилактические упражнения. |  | 1 | Игра |  |
| 12 | Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. |  | 1 | Игра |  |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие. |  |  |  |  |
| 13 | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. |  | 1 | Занятие |  |
| 14 | Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. |  | 1 | Занятие |  |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. |  |  |  |  |
| 15 | Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. |  | 1 | Занятие |  |
|  | Дыхательные упражнения. |  |  |  |  |
| 16 | Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. |  | 1 | Занятие |  |
|  | Упражнения для профилактики плоскостопия. |  |  |  |  |
| 17 | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». |  | 1 | Игра |  |
|  | Занятие на тренажерах. |  |  |  |  |
| 18 | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. |  | 1 | Игра |  |
|  | Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». |  |  |  |  |
| 19 | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. |  | 1 | Занятие |  |
|  | Упражнения на тренажерах. Массаж стоп. |  |  |  |  |

12

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20 | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 | Занятие |
|  | Упражнения на равновесие. |  |  |
| 21 | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. | 1 | Игра |
| 22 | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 | Занятие |
| 23 | Дыхательные упражнения. Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения для | 1 | Игра |
|  | укрепления мышц туловища. |  |  |
| 24 | Дыхательные упражнения. Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения на | 1 | Игра |
|  | равновесие. |  |  |
| 25 | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». | 1 | Игра |
|  | Занятие на тренажерах. |  |  |
| 26 | Упражнения для укрепления мышц туловища. | 1 | Игра |
| 27 | Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные | 1 | Занятие |
|  | упражнения. |  |  |
| 28 | Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища. | 1 | Игра |
| 29 | Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 | Игра |
| 30 | Упражнения для укрепления мышц туловища. | 1 | Игра |
| 31 | Оздоровительно-профилактические упражнения. Упражнения на равновесие. Дыхательные | 1 | Занятие |
|  | упражнения. |  |  |
| 32 | Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 | Игра |
| 33 | Упражнения на тренажѐрах. | 1 | Занятие |
| 34 | Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. | 1 | Занятие |

Упражнения для развития стоп: "Ходьба", "Лошадка", "Гусеница", "Медвежонок", "Лягушонок".

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса: "Замочек", "Дощечка", "Пчелка", "Мельница", "Пловец".

Упражнения на равновесие: "Аист", "Петушок", "Ласточка".

Подвижные и развивающие игры:

* игры для профилактики и исправления дефектов осанки — «Пропеллер», «Плавание», «Ворона», «Рукопожатие», «Обруч», «Ласточка», «Лыжник», «Ходим в шляпах», «Слушай внимательно»;
* игры для профилактики и исправления плоскостопия — «Каток», «Разбойник», «Маляр», «Сборщик», «Художник», «Гусеница», «Мельница».
* игровые упражнения: «Великан», «Карлик», «Маленький — большой», «Лошадь».
* заключительную часть занятия включаются упражнения на дыхание, расслабление, аутотренинг и элементы массажа, упражнения выполняются под музыку.

На всех занятиях предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев.

13

Основы знаний.

Форма одежды, правила поведения и передвижения в кабинете. Знание техники безопасности и правил пользования спортивными снарядами и тренажерами. Правила личной гигиены.

Построение в колонну, равнение в затылок. Размыкание на вытянутые руки вперед. Повороты по ориентирам.

Вводная часть занятия.

1. Оздоравливающие упражнения.

Основная стойка. Положение рук: на пояс, за голову. Поднимание на носки, на пятки, стойка на внешней стороне стоны, носки имеете, пятки врозь (медвежонок), стойка на внутренней стороне стопы, носки врозь, пятки вместе (балеринка). Простейшие сочетания изученных движении

1. Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба под музыку колонной по одному за учителем. Руки на поясе

Ходьба за направляющим по ориентирам с соблюдением ритма .

1. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внешней и внутренней стороне стоны (руки на поясе) под музыку за учителем.

Ходьба за направляющим по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма .

б) занятие на тренажѐре «Массаж стоп» (1 четверть-30 мин; 2, 3, 4- четверти до 2 мин);

в) упражнения на шведской стенке по профилактике плоскостопия и улучшению координации движений, лазанье и спуск произвольным способом .

1. Разминка без предметов для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).

Основная часть занятия.

1. Оздоравливающие упражнения. Освоение главных исходных положений (поза «внимательного ученика», поза «удовольствия», положение лѐжа на животе, руки в упоре у плеч, положение лѐжа на спине, руки вдоль тела ладонями к полу (1 четверть).

Простейшие дыхательные упражнения (вдох: нюхаем цветок, выдох: греем дыханием руки) (1, 2, 3, 4 четверти).

1. Упражнения для формирования правильной осанки (1, 2, 3, 4 четверти).
2. Упражнения для профилактики плоскостопия (1, 2, 3, 4 четверти).
3. Упражнения на равновесие (1, 2, 3, 4 четверти).

Заключительная часть занятия.

1. Упражнения на тренажѐре «Качели». Простейшие упражнения качания с помощью учителя.
2. Упражнение «Вис на шведской стенке» из положения стоя на нижней: перекладине, лицом к снаряду.
3. Упражнение по ориентированию в пространстве: игра с обручами: «Найди свой домик», «Кто лишний?»
   1. **Описание материально-технического и информационного обеспечение образовательного процесса.**

14

**Спортивное оборудование**

Стенка шведская с турниками 1шт

Стенка гимнастическая для лазания 1 шт

Тренажер (гребля) 1шт

Велотренажер 1шт

Беговая дорожка механическая 1 шт

Лабиринт 1шт

Тренажер (беговая дорожка) 1шт

**Спортивный инвентарь**

Мат гимнастический 5шт

Гантели 4 шт

Коврик массажный 2 шт

Массажер для стоп 2 шт

Обруч 10 шт

**Литература:**

1. Гербцова Г.И. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта.
2. Зубков. А.Н. Йога-путь к здоровью. М. Сов. спорт, 1991.«Азбука здоровья», С.-Пб.,«Образование», 1994.
3. Смоленский В.А., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М. Просвещение, 1992.
4. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб,: Речь, 2007.
5. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от1 года до 14 лет-М.:Новая школа, 2010
6. Янгулова Т. Лечебная физическая культура. Анатомия упражнений. Феникс-фитнес, 2010

**Интернет ресурсы:**

1. metod-kopilka.ru
2. http://infourok.ru/material.
3. http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola
4. http://festival.1september.ru
5. http://newfound.ru
6. http://www.velikoeschool.ru