Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Общеобразовательная школа для обучающихся

с ограниченными возможностями №35»

Принята

педагогическим советом

МАОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся

с ОВЗ № 35»

протокол № 1 от 29.08.2023г

Рекомендовано

решением

методического объединения

учителей физической культуры

протокол № 1 от 28.08.2023г

Согласовано

заместитель директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н.Адам

Утверждена

приказом директора

№ 87 от 30.08.2023г

\_\_\_\_\_\_ И.В.Кокосова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Адаптированная**

**дополнительная общеобразовательная программа**

**физкультурно – спортивной направленности**

**«АФК «Час здоровья»**

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями 10-12 лет)

Составитель: А. В. Прозорова,

учитель физической культуры,

высшей квалификационной категории,

педагог дополнительного образования

г.Череповец

2023

**Оглавление**

|  |
| --- |
| 1. Пояснительная записка ………………………………………………… 3 |
| 2. Общая характеристика программы …………………………….……… 5 |
| 3. Результаты освоения ………………………………………….………… 5  4. Формы контроля и отслеживания результатов деятельности ………… 6  5. Учебно – тематический план …………………………………………… 7 |
| 6. Содержание программы …………………………………………………. 8 |
| 7. Тематическое планирование …………………………………………….. 9 |
| 8. Описание учебно-методического и материально-технического  обеспечения образовательного процесса ……………………………. 13 |
| 9. Список литературы ……………………………………………………... 14 |
|  |

**Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «АФК. Час здоровья» разработана в соответствии с нормативными документами:

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)

- Устав муниципального автономного образовательного учреждения «Общеобразовательная школа для обучающихся с ОВЗ № 35»

**1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья «АФК. Час здоровья» относится к **физкультурно-спортивной направленности** *(п.9 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам),* так как предполагает занятия аэробикой, направленные на сохранение и улучшение здоровья, физическое развитие, реабилитацию, детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа АФК: «Час здоровья» - дополнительные занятия физической активностью. Преимущественная направленность курса является оздоровительно-реабилитационная. Большая часть учебного времени направлена на повышение уровня функционального состояния, резервных и адаптационных возможностей организма, развитию устойчивости к действию повреждающих факторов (к статическим нагрузкам, негативным факторам окружающей среды), мотивацию к здоровому образу жизни.

Программа разработана с учётом особенностей психофизического развития детей, учитывает взаимосвязь и особенности всех указанных аспектов физического, психического, социального здоровья учащихся с нарушением интеллекта.

Программа ставит ***цель:*** сохранение и укрепление здоровья, коррекция и компенсация недостатков физического и психического развития, двигательной и эмоциональной сфер, формирование основ здорового образа жизни у учащихся с нарушением интеллекта.

***Решает задачи:***

* формировать ценность здоровья и здорового образа жизни;
* формировать знания и представления детей о здоровье и здоровом образе жизни;
* приобщать детей к здоровому образу жизни;
* развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость, координацию;
* повышать уровень функционального состояния и резервных возможностей организма;
* развивать устойчивость к действию повреждающих факторов, повышая адаптационные возможности организма;
* развивать координационные способности;
* способствовать улучшению эмоционального состояния учащихся.

Программа построена в соответствии с принципами обучения и воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью. Основное внимание уделяется принципам: доступности изучаемого, от простого к сложному, повторяемости учебного материала, практической значимости. Одним из важных требований проведения занятий АФК: «Час здоровья» является применение принципа индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся в ходе урока и его подготовки.

Программа состоит из четырёх разделов: "Азбука здоровья", "Игрогимнастика", "Полезные движения", "Аэробика". Все разделы программы взаимосвязаны и каждый имеет свою специфику.

**Занятия АФК: «Час здоровья»** строится комплексно, используя материал всех разделов: «Азбука здоровья», «Игрогимнастика», «Полезные движения» и «Аэробика». Занятие имеет определенную структуру: вводная часть, основная и заключительная.

**Вводная часть** (7-10 минут) определение задач занятия, сообщение знаний ЗОЖ из раздела «Азбука здоровья», разминка: различные виды ходьбы и бега, перестроения – физиологическая подготовка организма к упражнениям в основной части урока.

**Основная часть** (30-35 минут) выполнение комплекса «Игрогимнастики» или аэробной связки («3» класс), «тренирующей дорожки», подвижная игра.

**Заключительная часть** (3-5 минут) игры малой подвижности. Анализ занятия, выводы детей.

Структура занятия может меняться. Это зависит от задач урока, состава класса и учебного материала

Занятия АФК: «Час здоровья» проводятся учителем, имеющем высшее педагогическое образование, прошедшим курсы повышения квалификации учителей-дефектологов, инструкторов по лечебной физической культуре, семинары по классической аэробике, детскому фитнесу, пилатесу.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

К концу обучения по программе АФК: «Час здоровья» обучающиеся ***должны знать***:

- что такое «здоровье»

- что необходимо делать, чтобы быть здоровым;

- правила личной гигиены;

- правила здорового питания;

- иметь представление о рациональном режиме дня;

- как беречь свое зрение и слух;

- что необходимо делать, чтобы осанка была красивой;

- правила дыхания;

- способы закаливания организма;

- как сохранять и укреплять здоровье внутренних органов (сердце, легкие, желудок);

- как связаны эмоции и здоровье;

- технику безопасности, гигиенические требования к тренировке по аэробике;

- не менее 4-х простых названий элементов аэробики;

- визуальные, голосовые команды аэробики.

***учащиеся должны уметь***:

- ходить и бегать, сохраняя правильную осанку, направление, темп;

- прыгать на одной ноге, сохраняя равновесие вдоль веревки длинной 4 – 5 м., чередуя правым левым боком;

- выполнять прыжки через короткую и длинную скакалку;

- метать в горизонтальную, вертикальную цель диаметром 25-30 см.;

- отбивать мяч от пола одной рукой не менее 30 раз;

- бросать и ловить мяч различными способами (снизу, от груди, из-за головы);

- подбрасывать мяч вверх одной рукой и ловить его другой , стоя на одном месте;

- вести одной рукой мяч в прямом направлении;

- повторять четыре простых движения;

- выполнять все разученные элементы аэробики;

- выполнять простые упражнения для коррекции и профилактики нарушения осанки, плоскостопия;

- делать упражнения на дыхание;

- правильно сочетать движение с дыханием;

- выполнять упражнения на расслабления;

- выполнять гимнастику для глаз;

- самостоятельно играть в подвижные игры.

**2.2. Ожидаемые результаты реализации программы АФК:**

**«Час здоровья»**

***I. Формирование основ здорового образа жизни.***

* формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
* повышение уровня представления детей о здоровье и ЗОЖ;
* формирование осознания детьми ответственности за свое здоровье;
* повышение уровня элементарной грамотности в вопросах ЗОЖ;
* повышение степени приобщения детей к здоровому образу жизни.

***II. Сохранение и укрепление здоровья:***

* повышение уровня функционального состояния и резервных возможностей организма;
* развитие устойчивости к действию повреждающих факторов (к статическим нагрузкам, к негативным факторам окружающей среды);
* улучшение эмоционального здоровья.

***III. Коррекция и компенсация нарушений двигательной сферы:***

* повышение уровня физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации;
* развитие координационных способностей: динамическое равновесие, динамическая память, координация движений рук.

**2.4. Содержание программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс**  **Раздел** | **Четверть** | **часы** | **3 класс** | **часы** | **4 класс** |
|  |  |
| **«Азбука здоровья»** | **1** | **2** | 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). | **1** | Понятие «ЗОЖ». Повторение знаний о здоровом образе жизни. Мотивация ЗОЖ. |
| **2** | **2** | Правила питания. Полезная и вредная еда. Сон – лучшее лекарство. | **2** | Доктора природы: солнце, воздух, вода. Закаливание. |
| **3** | **3** | Скелет, мышцы, суставы. Понятие «Осанка». Значение эмоций для здоровья | **3** | Значение дружбы для здоровья. Значение движения и спорта. Доктор «Природа» (лекарственные растения, народные средства при недугах) |
| **4** | **2** | Значение движения. Обобщение всех знаний. Признаки здоровья. Понятие ЗОЖ. Мотивация ЗОЖ. | **2** | Понятие «ЗОЖ». Повторение изученных знаний, умений, навыков здорового образа жизни. Выбор «ЗОЖ». |
| **«Игрогимнастика»** | **1** | **2** | Школа красоты.  Система упражнений для коррекции и профилактики нарушения осанки, плоскостопия. Комплекс упражнений утренней гимнастики.  Школа дыхания  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.  Психогимнастика.  Этюд полного расслабления «Солнышко и тучка». Улучшение эмоционального состояния. Игра «Солнце в тебе». | **2** | Школа красоты.  Система упражнений для коррекции и профилактики нарушений осанки и плоскостопия.  Школа дыхания.  Методика полного дыхания. Правила правильного дыхания. Гармонизация всех трех типов дыхания «верхнего», «среднего», «нижнего» из И.п. лежа на спине. Полное дыхание стоя.  Психогимнастика.  Полное расслабление этюд релаксации «Волшебный сон». Улучшение эмоционального состояния игра «Радуга», «Волшебный мяч» ( 1,2,3 вариант). |
| **2** | **2** | Школа красоты.  Система упражнений для коррекции и профилактики нарушений осанки и плоскостопия.  Школа дыхания  Методика звукового дыхания. Целебные звуки природы: произношение звука «в» - влияет на лечение ринитов, синуситов, гайморитов, звука «з» - на трахеиты, звука «ж» - выводит мокроту из лёгких. Диафрагмальные толчки. Звуковая релаксация «Звуки леса».  Психогимнастика.  Этюд полного расслабления «Цветок». Улучшение эмоционального состояния. Игра «Улыбка». | **2** | Школа красоты.  Система упражнений для коррекции и профилактики нарушений осанки и плоскостопия.  Школа дыхания.  Методика звукового дыхания. Целебные звуки («з», «в», «ж»). Диафрагмальные толчки. Звуковая релаксация звуки («ф», «х», «с», «ш», «ч», «щ», «с»).  Психогимнастика.  Полное расслабление этюд релаксации «Тающая сосулька». Улучшение эмоционального состояния игра «Волшебные мячики». |
| **3** | **2** | Школа красоты.  Система упражнений для коррекции и профилактики нарушений осанки и плоскостопия.  Школа дыхания  Методика ритмического дыхания. Дыхание под ритмичную, весёлую, спокойную музыку. Двухфазное дыхание. Упражнение «Я дышу одной ноздрёй». Четырёхфазное дыхание. Упражнение «Я могу успокоиться». Дерижирование дыхания. Игра «Дерижёр». Правило дыхания: выдох в два раза длиннее вдоха. Силовое дыхание. Игры «Парус», «Вертушка», «Задуй свечи», «Большой пузырь».  Психогимнастика.  Этюд полного расслабления «Медуза». Улучшение эмоционального состояния. Игра «Шар любви», «Заколдованные принц и принцесса». | **2** | Школа красоты.  Система упражнений для коррекции и профилактики нарушений осанки и плоскостопия.  Школа дыхания.  Методика ритмического дыхания. Двухфазное дыхание «Я дышу одной ноздрей». Игра «Дирижер».  Методика силового дыхания. Игра «Вертушка», «Дыхательные эстафеты».  Психогимнастика.  Полное расслабление этюд релаксации «Мягкое облачко».  Улучшение эмоционального состояния игра «Мой портрет в лучах солнца». |
| **4** | **2** | Школа красоты.  Система упражнений для коррекции профилактики нарушений осанки и плоскостопия.  Школа дыхания  Методика очищающего дыхания. Упражнения «Пловец», «Дровосек», «Хлопушка».  Психогимнастика.  Этюд релаксации полного расслабления «Насос и мячики».  Игра на улучшение эмоционального состояния «Пять добрых слов». | **2** | Школа красоты.  Система упражнений для коррекции и профилактики нарушений осанки и плоскостопия.  Школа дыхания.  Методика очищающего дыхания. Упражнения «Насос», «Ха дыхание».  Психогимнастика.  Полное расслабление. Этюд релаксации: «Цветок», «Макаронина», «Тающее мороженое». Улучшение эмоционального состояния игра «Скульптор». |
| **«Аэробика»** | **1** | **1** | Музыкальный квадрат. Визуальные, голосовые команды. Маршевые шаги: «Марш», «Бейсик», «Степ-тач». | **2** | Техника безопасности, гигиена в аэробике. Визуальные, голосовые команды: марш, начало связки, поворот. Музыкальный квадрат. Маршевые шаги: «Бейсик», «Марш», «Вистеп».  Приставные шаги: «Степ тач», «Опен степ», «Кел».  Приставные альтернативные шаги: «Дабел степ тач».  Метод добавления. |
| **2** | **2** | Музыкальный квадрат. Визуальные, голосовые команды. Познание пространства. Маршевые шаги: «Мамбо», «Пивот», «Ви-степ». Приставные шаги «Степ – тач», «Опен степ». | **2** | Познание пространства: передвижения по залу. Визуальные голосовые команды. Музыкальный квадрат. Маршевые шаги. Приставные шаги: «Ниап», «Тое тач», «Хил тач».Приставные альтернативные шаги: «Грейп-вайн», «Шоссе мамбо бек (фронт)». |
| **3** | **1** | Музыкальный квадрат. Визуальные, голосовые команды. Маршевые шаги. Приставные шаги: «Кёл», «Тое тач», «Хил тач», «Опен степ». | **2** | Выразительность. амплитуда движений, постановка рук. Маршевые, приставные, альтернативные маршевые и приставные шаги. Метод соединения. Связки. Комбинация. |
| **4** | **2** | Музыкальный квадрат. Визуальные, голосовые команды. Приставные шаги: «Лифт-сайд», «Ниап». Приставные альтернативные шаги: «Дабел степ тач», «Репит». | **2** | Постановка рук. Маршевые, приставные, альтернативные приставные и маршевые шаги. Связки. Комбинация. |
| **«Полезные движения»** | **1** | **4** | Уровень физических возможностей: выносливость (количество приседаний за 30 сек.), гибкость (наклон вперёд, не сгибая коленей), координация (повтор простых ассиметричных упражнений, динамическая память (повтор трёх простых упражнений), повороты направо – налево; прыжки вдоль шнура правым и левым боком, руки на поясе; попадание в цель ø30 см с расстояния не менее 3 м, подбрасывание и ловля мяча после хлопка, отбивание мяча от пола правой и левой рукой), силовая выносливость мышечного корсета (поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек., силовая выносливость прямой мышцы живота, удержание туловища над полом, и.п. лёжа на скамейке передней частью поверхности бедра, туловище удерживается над полом, ноги и стопы удерживает партнёр, силовая выносливость мышцы спины выпрямляющей туловище).  Подражательные движения. Ходьба в различном темпе с заданиями для рук, ходьба приставным шагом (боком, прямо, спиной). Бег правым-левым боком. Бег в среднем темпе 35-40 сек. 2-4 раза, в чередовании с другими движениями. Медленный бег до 1,5 мин. Подвижные игры «Краски», «Коршун и наседка», «Весёлый мяч». | **4** | Уровень физических возможностей: выносливость (количество приседаний за 30 сек.),гибкость (наклон вперед, не сгибая коленей), координация (повтор ассиметричных упражнений, повороты на право , лево, двигательная память, прыжки на одной ноге по узкой дорожке шириной 30-35 см, длиной 4-5 м, руки на поясе, попадание в цель диаметр 30 см с расстояния не менее 3 м, подбрасывание и ловля мяча двумя руками после хлопка, отбивания мяча правой, левой рукой, силовая выносливость мышечного корсета (поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек, силовая выносливость прямой мышцы живота, удержание туловища над полом, и.п. лёжа на скамейке передней частью поверхности бедра, туловище удерживается над полом, ноги и стопы удерживает партнёр, силовая выносливость мышцы спины выпрямляющей туловище).  Бег, ходьба с перестроением в 2,3,4 колонны, с поворотами направо и налево, по диагонали, змейкой. Медленный бег до 2 мин.  Бег в среднем темпе 40 сек. ( 2-4 раза) в чередовании с другими движениями.  Подвижные игры: «Третий лишний», «Тише едешь дальше будешь», «Горячий мяч». |
| **2** | **1** | Ходьба и бег по диагонали змейкой. Перестроение в колонну по два, по три. Повороты направо – налево в движении. Ходьба с заданиями на координацию (ассиметричные движения рук и ног). Бег 35-40 сек. 2-4 раза, в чередовании с другими движениями.  Тренирующая дорожка № 1:   * 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.   Тренирующая дорожка № 2:   * 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.   Тренирующая дорожка № 3:   * подражательное движение «Лягушка»; * подлезание под шнур, высота 50 см и ниже; * прыжки вдоль шнура правым и левым боком; * ходьба спиной вперёд по линии, шнуру, узкой дорожке, ширина 10-15 см.   Тренирующая дорожка № 4:   * 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.   Подвижные игры «Кот и воробьи», «Рыбы, птицы, звери», «Ловишки». | **1** | Ходьба и бег с перестроением в 2,3,4 колонны, с поворотами направо-налево, по диагонали, змейкой, правым-левым боком, вперед спиной. Бег в среднем темпе 40 сек. (2-4 раза ) в чередовании с другими ассиметричными движениями.  ***Тренирующая дорожка № 1***:  - подражательное движение «Кенгуру» прыжки в высоту с места;  -подражательное движение «Ящерица»: ползание по-пластунски 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.;  ***Тренирующая дорожка № 2:***  - прыжки в высоту с разбега, способом прямо;  - подражательные движения «Крокодил» с подлезанием под веревку  - перебрасывание мяча друг другу через веревку, натянутую выше роста детей;  - вести мяч прямо, боком приставным шагом.  ***Тренирующая дорожка № 3:***  - подражательное движение «Кузнечик»;  - ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками;  - ходьба по гимнастической скамейке, с преодолением препятствий (перешагнуть, пролезть) ;  - отбивание мяча от пола, правой - левой рукой,  ***Тренирующая дорожка № 4:***  - 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;  - забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.  Подвижные игры: «Тяни-толкай», «Шишки, желуди, орехи», «Ловишки». |
| **3** | **3** | Ходьба и бег в колонне по два, три, четыре. Повороты направо- налево в движении. Бег и ходьба с заданиями на координацию, динамическое равновесие. Бег и ходьба по диагонали змейкой (прямо, боком). Бег в среднем темпе 35-40 сек. 2-4 раза, чередуя с другими движениями.  Тренирующая дорожка № 1:   * прыжки на двух ногах и одной вдоль шнура правым и левым боком (длина 3-5 м); * подлезать под шнур высотой 50-60 см; * подражательное движение «Аист» на гимнастической скамейке; * метание в горизонтальную цель способом «от плеча».   Тренирующая дорожка № 2:   * подражательное движение «Кузнечик»; * метание в вертикальную цель диаметром 30 см; * ходьба по гимнастической скамейке, приседая на середине, касаясь её руками; * подражательное движение «Лягушка», «Паучок».   Тренирующая дорожка № 3:   * 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.   Тренирующая дорожка № 4:   * 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.   Тренирующая дорожка № 5:   * забрасывание мяча в баскетбольное кольцо; * отбивание мяча от пола на месте; * ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча над головой.   Подвижные игры «Караси и щука», «Ловкие ноги», «Пронеси на голове», «Каблучки». | **2** | Ходьба и бег с перестроением в 2-3 и4 колонны с поворотами на право лево по диагонали змейкой правым левым боком, спиной вперед. Бег в среднем темпе, 40 сек. (2-4 раза) в чередовании с другими движениями, с остановкой на сигнал в статическом равновесии.  ***Тренирующая дорожка № 1:***  - 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.  ***Тренирующая дорожка № 2:***  - прыжки через длинную скакалку ;  - ползание «Паучок», обползая кегли змейкой;  - ведение мяча вперед огибая кегли;  - забрасывание мяча в баскетбольное кольцо.  ***Тренирующая дорожка № 3:***  - прыжки правым левым боком через натянутую веревку на высоте (20-50 см);  - ползание по- пластунски под веревку;  - перебрасывание мяча друг другу через веревку, натянутую выше роста детей;  - сбивание мячом кегли с расстояния 4-5 м.  ***Тренирующая дорожка № 4:***  - 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. длинной 4-5 м.;  - отбивание и ловля мяча от стены с хлопком, поворотом вокруг себя.  ***Тренирующая дорожка № 5:***  - прыжки на одной ноге по узкой дорожке шириной 20-30 см. и длинной 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.  Подвижные игры: «Невод», «Колдун с мячом», «Сова», «Ловишки». |
| **4** | **3** | Уровень физических возможностей: выносливость (количество приседаний за 30 сек.), гибкость (наклон вперёд, не сгибая коленей), координация (повтор простых ассиметричных упражнений, двигательная память (повтор трёх простых упражнений), повороты на право – на лево, прыжки на двух ногах правым-левым боком вдоль шнура длиной не менее 3 м, попадание в цель ø30 см с расстояния не менее 3 м, подбрасывание и ловля мяча после хлопка, отбивание мяча от пола правой и левой рукой), силовая выносливость мышечного корсета (поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек., силовая выносливость прямой мышцы живота, удержание туловища над полом, и.п. лёжа на скамейке передней частью поверхности бедра, туловище удерживается над полом, ноги и стопы удерживает партнёр, силовая выносливость мышцы спины выпрямляющей туловище).  Ходьба по бревну. Медленный бег до 2 мин. Бег 40 сек., 2-4 раза в чередовании с другими движениями.  Подвижные игры «Краски», «Кот и воробьи», «Садовник». | **3** | Уровень физических возможностей: выносливость (количество приседаний за 30 сек.), гибкость (наклон вперед, не сгибая колени), координация (повтор ассиметричных упражнений, динамическая память повороты направо – налево, прыжки на одной ноге по узкой дорожке шириной 30-35 м. длиной 4-5 м., руки на поясе, попадание в цель диаметром 30 см. с расстояния не менее 3 м., подбрасывание и ловля мяча двумя руками после хлопка, отбивание мяча правой - левой рукой), силовая выносливость мышечного корсета (поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек, силовая выносливость прямой мышцы живота, удержание туловища над полом, и.п. лёжа на скамейке передней частью поверхности бедра, туловище удерживается над полом, ноги и стопы удерживает партнёр, силовая выносливость мышцы спины выпрямляющей туловище).  Медленный бег до 2-2.5 мин., бег в среднем темпе (40-45 сек.) 2-4 раза чередование с другими движениями. Все подражательные движения. Прыжки через скакалку. Ходьба по бревну, бег через лабиринт. Перестроение в 2,3,4 колонны. Подвижные игры: «Ловишки», «Колдун», «Невод», «Рыбак и рыбки», «Вороны и воробьи», «Садовник». |

**2.5. Система коррекционно-оздоровительных упражнений к разделу «Игрогимнастика»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс**  **Игры и уп-**  **ражнения** | | **3 класс** | **4 класс** |
| **Упражнения на формирование и закрепление навыка  правильной осанки** | | **Повторять упражнения 0—2 класса.**   1. Из основной стойки согнуть правую ногу в тазобедренном и колен- ном суставах, принять исходное положение и проверить осанку у стенки. То же но сгибая левую ногу. 2. Из основной стойки согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах и коснуться коленом лба. То же, но сгибая левую ногу. 3. Стоя у стенки в основной стойке (носки вместе), подняться на носки и продержаться в этом положении 3 —4 сек. 4. Стоя у стенки, выполнить полуприсед, сохраняя правильное положение позвоночника и вернуться в исходное положение. | **Повторять упражнения 0—3 класса.**   1. Исходное положение — стоя у стены сохраняя правильную осанку: а) Отойти от стены на 1 —2 шага, сохраняя правильную осанку; б) приседать 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. 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 правильное положение туловища, присесть, сесть «по-турецки», встать на колени и вернуться в исходное положение. |
| **Упражнения на формирование и укрепление мышечного корсета** | Развитие силовой выносливости мышц спины. | Развитие силовой выносливости мышц спины.  Исходное положение — лежа на животе, подбородок на кистях 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 — 5счетов 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, наклоняя голову как можно ниже — выдох («кошка злая»).  6. Исходное положение — то же. Плавно выпрямить спину, отвести плечи назад, голову вверх, вдох («кошка добрая»). | 1. Исходное положение — лежа на животе, подбородок на кистях рук.  Поднять голову и плечи. движение руками к плечам, 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 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. 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.  5. Исходное положение — то же, ноги согнуты в коленных суставах, стопы упираются в пол. Приподнять таз и удержать на З — 4 счета («полумост»). | 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 приподняться до положения седа, руки в стороны, ноги приподнять и согнуть в коленных суставах (равновесие сидя).  8. То же, но с прямыми ногами — сед углом.  9. Исходное положение — сед продольно на гимнастической скамейке. Наклон назад. Партнер придерживает ноги.  10.То же, но с различными положениями рук (за голову, вверх). |
| Упражнения для боковых мышц туловища | 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 3-5счетов и опустить в исходное положение (то же на другом боку). | 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).  **Упражнения на дыхание**  ***Полное дыхание*** (гармонизация всех трех типов дыхания: верхнего, среднего и нижнего). Исходное положение лежа и стоя.  ***Звуковое дыхание*** см. 0 — 3 класс.  ***Силовое дыхание*** см. 0 — 3 класс.  ***Очищающее дыхание*** см. 0 -3 класс «ха-дыхание».  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.). |
| **Упражнения на дыхание** | | ***Полное дыхание.*** «Верхнее» дыхание, «среднее» дыхание, «нижнее» дыхание. Исходное положение — лежа на спине.  ***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). |  |
| **Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия** | | Повторять упражнения 0—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, стопа удерживается вертикально. Повторить 4 — 6раз каждой ногой, темп медленный, средняя амплитуда движения.  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.  **Специальные упражнения с мячом среднего диаметра** —  **обычным или массажным (постепенно от занятия к занятию диаметр мяча уменьшается)**  1. «Шагающий на мяче» — лежа на спине с опорой на предплечья, стопы на мяче, попеременное перекатывание мяча стонами вперед и назад. Повторить б раз, темп медленный.  2. Удерживая мяч в голеностопных суставах, приподнять ноги, согнуть и поставить на пол. Затем поднять, выпрямить и вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз в среднем темпе.  3. Сжать мяч в голеностопных суставах, перекаты мяча через ногу вправо и влево. Повторить 6 8 раз в каждую сторону, темп медленный.  4. Отбивать подвешенный на веревке мяч. Повторить 10 — 12 раз каждой ногой.  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.  ***Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади.***  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.  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.  3. Сидя, ноги согнуты в коленях. Коленями с силой сжимать и разжимать мяч.  4. Специальные упражнения в исходном положении сидя на гимнастической скамейке (стуле).  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.  2. Исходное положение — ступни скрещены, руки на коленях. Наружные края стон с усилием поворачивать к низу, приподнимая верхние края.  3. Исходное положение — ноги на ширине ступни, руки на коленях. Предельно выгибать своды стон, не отрывая пальцы и пятки от пола.  4. Исходное положение — то же, под стопами мешочки (200 г). Захватить пальцами и, не отрывая пятки от пола, подтягивать их под середину стопы.  ***Специальные упражнения, выполняемые из исходного положения стоя.***  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.  2. Полуприседания и приседания на носках.  3. Встать на наружные края стон, вернуться в исходное положение.  4. Стоя, носки вместе, пятки врозь подняться на носках — полуприседания и приседания.  5*.* Исходное положение — 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. | Повторять упражнения за 0 — 3 класс.  ***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 средний, дыхание произвольное.  2. «Маятник часов» — стопы касаются стены или стон партнера, одновременные повороты стон вправо-влево. Повторить 6— 8 раз, темп средний. Стопы держать строго вертикально.  Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади.  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.  2. Стопы вертикально, пятка на полу, ротационные движения передним отделом стопы. Повторить 8 раз, темп средний.  3. «Кто сильнее?» — взять пальцами стон шарф (свои гольфы, носки), поднять ноги и тянуть шарф в разные стороны. Повторить 3 —4 раза, темп средний.  4. Упражнение с сопротивлением: правая стопа вертикально, левая нога давит на плюсневые кости, стараясь разогнуть правую ногу. Осуществлять усилие на 4 счета, затем смена положения ног. Повторить 4—6 раз каждой ногой, темп медленный.  *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.  ***Специальный упражнения в исходном положении сидя на гимнастической скамейке (стуле).***   1. Стопы вместе, руки на наружной стороне коленей, стремиться поставить стопы на наружный свод, руками оказывать незначительное сопротивление. Повторить б раз, темп медленный. 2. «Карусель» — методист держит в руках один конец веревки, перед каждым ребенком другой конец веревки. Ребенок пальцами стопы поднимает веревку и начинает наматывать ее на передний отдел стопы. Повторить каждой ногой по б — 8 раз в каждую сторону, темп медленный. 3. Стопы «склеены» вместе внутренним сводом, поднимать и опускать пятки. Повторить 12 раз, темп средний. 4. Педалирование на мини-тренажере с усилием (заданная нагрузка) 2—З мин. 5. Попеременное собирание карандашей и перенос их в обруч, 8— 12 карандашей каждой ногой. 6. Перекаты гимнастической палки, кисти на коленях, надавливают, усиливая воздействие. Повторить 10 — 12 раз. 7. Поднять платочек одной ногой повыше, помахать им, подбросить и опустить, затем другой ногой. Повторить 4-6раз каждой ногой.   Специальные упражнения, выполняемые из исходного положения стоя. Исходное положение — под пальцы стоп положить палку. Сгибать и  разгибать пальцы стон, обхватывая и отпуская палку.  Стоя, руки на пояс, перекаты с пятки на носок.  «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.  1. Приседание, руки вперед, нагрузка на передний отдел стопы. Повторить 6 — 8 раз.  2. Ходьба приставными шагами по гимнастической палке. Палка под средним отделом стопы.  3. Ходьба пружинящим «гусиным» шагом.  4. Мяч в голеностопных суставах, ходьба в медленном темпе, стараться не уронить мяч.  5*.* Ходьба на носках, пятках, наружном своде стопы, «медвежьим» шагом.  6. Ходьба по наклонной плоскости.  7. Захватить пальцами платочки или карандаши и 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** | | «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. |

**2.6. Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**

Учащиеся **должны знать:**

* что значит вести здоровый образ жизни;
* как солнце, воздух, вода помогают быть здоровыми;
* что такое закаливание и как можно закаляться;
* как сохранять и укреплять здоровье внутренних органов (сердце, легкие, желудок);
* как сохранять свое здоровье с помощью упражнений дыхания;
* технику безопасности, гигиенические требования к тренировке по аэробике;
* простые названия элементов аэробики;
* визуальные, голосовые команды аэробики.

**должны уметь:**

* ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку, направление темп;
* ходить и бегать змейкой по диагонали;
* поворачиваться направо, налево в движении;
* перестраиваться в колонны по 2, 3, 4;
* прыгать в высоту с места;
* прыгать на одной ноге по узкой дорожке шириной 30-35 см. сохраняя равновесие;
* метать в горизонтальную, вертикальную цель диаметром 30 см.;
* отбивать мяч от пола одной рукой не менее 10 раз;
* бросать и ловить мяч различными способами ( с низу, от груди, из-за головы):
* подбрасывать мяч вверх и ловить его после хлопка не менее 10 раз подряд, стоя на одном месте;
* вести одной рукой мяч в прямом направлении;
* выполнять простые ассиметричные упражнения;
* повторять три простых движения;
* выполнять несложные элементы аэробики;
* выполнять простые упражнения для коррекции и профилактики нарушения осанки, плоскостопия;
* делать упражнения на дыхание;
* выполнять гимнастику для глаз;
* делать массаж ушей, стоп, рук;
* самостоятельно играть в подвижные игры.

**Тематический план**

**III класс (34 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование темы | Количество часов | | | | |
| I ч | II ч | III ч | IV ч | год |
| ***Раздел I. «Азбука здоровья».***  «Я выбираю здоровье»  «Мои внутренние органы»  «Прежде чем за стол не сесть, я подумаю что съесть»  «Сон - лучшее лекарство»  «Скелет, мышцы, суставы»  «Осанка»  «Доброе сердце»  «Движение – жизнь»  «Здоровье берегу - сам себе я помогу» | 1час  1час | 1час  1час | 1час  1час  1час | 1час  1час | 9 часов |
| ***Раздел II. «Игрогимнастика».***  «Школа красоты»  «Школа дыхания» | 1час  1час | 1час  1час | 1час  1час | 1час  1час | 8 часов |
| ***Раздел III. «Аэробика».***  «Маршевые и приставные шаги»  «Альтернативные маршевые и приставные шаги»  «Связки» | 1час | 2час | 1час | 2час | 6час |
| ***Раздел IV. «Полезные движения».***  «Тренирующая дорожка»  ВСЕГО: | 4час | 1час | 3час | 3час | 11ч |
| 9час | 7час | 9час | 9час | 34ч |

**IV класс (34 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование темы | Количество часов | | | | |
| I ч | II ч | III ч | IV ч | год |
| ***Раздел I. «Азбука здоровья».***  «Путь к здоровью»  «Солнце воздух и вода наши лучшие друзья»  «Если хочешь быть здоровым, закаляйся»  «Доктор природа»  «Дружба и здоровье»  «Я выбираю движение и спорт»  «Мой здоровый образ жизни» | 1час | 1час  1час | 1час  1час  1час | 2час | 8 часов |
| ***Раздел II. «Игрогимнастика».***  «Школа красоты»  «Школа дыхания» | 1час  1час | 1час  1час | 1час  1час | 1час  1час | 8 часов |
| ***Раздел III. «Аэробика».***  «Маршевые и приставные шаги»  «Альтернативные маршевые и приставные шаги»  «Связки»  «Комбинация» | 2час | 2час | 2час | 2час | 8час |
| ***Раздел IV. «Полезные движения».***  «Тренирующая дорожка»  ВСЕГО: | 4час | 1час | 2час | 3час | 10ч |
| 9час | 7час | 9час | 9час | 34ч |

**2.8. 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 рав-  нине и до 36 на  подъёме) | 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 | Измождённое лицо ; резкое на-  рушение осанки (вот-вот упадёт)  апатия, резкая слабость вплоть  до прострации; сильное сердцебиение, головная боль,  жжение в груди, тошнота,  рвота |
| Мимика | Спокойная | Напряжённая | Искажённая |
| Внимание | Хорошее,  безошибочное  выполнение  указаний | Неточность в вы-  полнении команд;  ошибки при пере-  мене 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 |
| **Основная группа**  Дети без отклонения в  состоянии здоровья, а  также с незначительными  морфофункциональными  отклонениями, достаточно  подготовленные | | Уроки физкультуры в соответствии с учебной программой.  Сдача контрольных нормативов.  Участие в физкультурно -  оздоровительных  мероприятиях. | Регулярные тренировки в одной из спортивных секций школы или во внешкольных учреждениях.  Участие в соревнованиях  разного уровня. Туристисческие походы, экскурсии  и спортивные развлечения  во внеучебное время. |
| **Подготовительная**  **группа**  Дети, имеющие незначи-  тельные отклонения в  состоянии здоровья, недо-  статочно физически под-  готовленные. | | Уроки физкультуры в соот-  ветствии с учебной программой при условии  более постепенного ос-  воения двигательных навы-  ков и умений, а также  исключения упражнений,  предъявляющих повышенные требования к организму. Сдача некоторых контрольных нормативов.  Участие в физкультурно –  оздоровительных меро-  приятиях. | Занятия в секциях общей  физической подготовки.  Туристические походы,  экскурсии и спортивные  развлечения по рекомендациям врача. Медицинский контроль за суточной  величиной двигательной  активности. |
| **Специальная группа**  Дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или времен-  ного характера, допущен-  ные к выполнению учебной и производствен-  ной работы. | Уроки физкультуры по специальной программе с учетом характера и тяжести заболевания. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. | | 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. |

**Основы противопоказания и ограничения для обучающихся в СМГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Заболевания** | **Противопоказания**  **и ограничения** | **Рекомендации** |
| Сердечно-сосу-  дистая 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, воспале-  ние легких, бронхиальная астма и др.) | Упражнения, вызывающие задержку дыхания и черезмерное 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-си-  ловой 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 |

**2.9. Учебно-материальная база к программе АФК: «Час здоровья»**

**Необходимое оборудование**

Учебный класс площадью 50 квадратных метров, оборудованный защитой на окнах, батареях, зеркалами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| 1. | Гимнастические скамейки: длина 3000 мм.  Высота 300 мм.  Ширина 240 мм. | 2 шт. |
| 2. | Планки, прикреплённые к стене, напротив друг друга  (шурупы вкручены через каждые 5 см.) для натягивания резинок на разном уровне для: метания, ползания, подлезания, прыжков. | 2 шт. |
| 3. | Доска ребристая: Длина - 1500мм.  Ширина – 200 мм.  Высота – 30 мм. | 1 шт. |
| 4. | Массажный коврик (йога) | 2 шт. |
| 5. | Шнур | 30 м. |
| 6. | Резинка | 30 м. |
| 7. | Обручи диаметром:  500 – 600 мм.  700 мм. 900 – 1000 мм. 700 мм  (алюминевые)  300 мм. | 15 шт.    6 шт.   6 шт.   6 шт.   2 шт. |
| 8. | Гимнастические палки 750 мм. | 15 шт. |
| 9. | Скакалки длина 1200 – 1500 мм. | 15 шт. |
| 10. | Скакалка длинная 3000 мм | 1 шт. |
| 11. | Коврик 1100 мм \* 600 мм | 16 шт. |
| 12. | Набор кеглей | 2 шт. |
| 13. | Мячи диаметром: 200 – 250 мм  100 – 120 мм 60 – 70,5 – 80 мм | 15 шт.   15 шт.   15 шт. |
| 14. | Платочки | 15 шт. |
| 15. | Ленточки длина 50 – 70 мм. | 15 шт. |
| 16. | Музыкальный центр | 1 шт.  1 шт. |
| 17 | Видео и фотоаппаратура |  |

**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. - СП.б.: 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. Диптан Н.В.. Основы здоровья. Рабочая тетрадь. – Харьков: Веста, Ранок, 2006
14. Дмитриев А.А.. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. – М.: Советский спорт, 1991
15. Дронов А.А.. Общеоздоровительный урок физической культуры для 3-4 кл. // Начальная школа. – 2005. - №10. – С.10-12
16. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расти здоровым. – СПб.: Детство – пресс, 2001
17. Зайцев Г.К., Зайцева А.Г.. Твое здоровье: Укрепление организма/ Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство – пресс, 2001
18. Зайцев Г.К.. Уроки Мойдодыра. - СПб.: Детство – пресс, 2001
19. Зайцев Г.К.. Школьная валеология. – СПб., 1998
20. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002
21. Ким С.В. Валеологическое обеспечение гимназического образования: Метод. Рекомендации. – СПб., 2002
22. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника. – М., 2002
23. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. – М., 2004
24. 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
25. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. – М.: Просвещение, 2003
26. Концепции модернизации российского образования до 2010г.// Вестник образования России. – 2001. - №6. – С.12-14
27. Коррекционная педагогика в начальном образовании: Учеб.пособие для студ.пед.учеб.заведений/ Под.ред. Г.Ф. Кумариной. – М.: Академия, 2001
28. 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
29. Коррекция нарушений осанки у школьников: Методические рекомендации / Науч. ред. Г.А Хамский. – СПб.: Детство-пресс, 2001
30. Котина О.Н.. Воспитание здорового образа жизни у младших школьников на интегрированной основе. – Череповец: МОУДО «ЦПК», 2004
31. Куинджи Н.Н Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. – М.: Аспект-Пресс, 2001
32. Лазарев М.Л. Система развивающей терапии детей, страдающих астмой. «Цветок здоровья». Метод. Письмо для врачей. – М., 1996
33. Лях В.И. Мой друг – физкультура! – для учащихся 1 – 4 кл., общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 1999
34. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос-Пресс, 2003
35. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2001
36. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Уроки здоровья // Начальная школа. – 2002. - №6. - С.103.
37. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития: (Олигофренопедагогика)// Под ред.Б.П. Пузанова. – М.: Академия, 2000
38. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. – М.: Вариант, 2005
39. Погадаев Р.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред.проф. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998
40. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии/ Под ред.Л.В. Шапковой. – СПб. - ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2001
41. Рипа М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. Занятие физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. – М.: Просвещение, 1998
42. Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2002
43. Смирнов Н.К. Здоровъесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М., 2005
44. Смирнов Н.К. Здоровъесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М., 2003
45. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб.пособие / Под ред. Н.В. Сократова. – М., 2005
46. Степанова О.А. Игровые оздоровительные технологии в начальной школе// Начальная школа. - 2003. - №1. – С.15-17
47. Степанова О.А. Принципы разработки и реализации игровых оздоровительных программ в начальной школе// Начальная школа. – 2003. - №2. – С.11-14
48. Татарников Л.Г. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденции развития. – СПб., 1995
49. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы. – СПб., 2003
50. 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
51. Формирование у младших школьников здорового образа жизни // Начальная школа. - 2002. - № 10. – С.14-16
52. Халемский Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2002
53. Чайцев В.Г. Практическая валеология. – Рязань: Ряз.обл.ин-т развития образования, 1997
54. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007
55. Чаритон Э. Основные принципы обучения ЗОЖ// Вопросы психологии. – 1997. - №2. – С.12-15
56. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997
57. Чечельницкая С. Уроки здоровья в начальной школе // Частная школа. – 1997г. - №6. – С.12-15
58. Чистякова Н.И. Психогимнастика. – М., 1995
59. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. – М., 1997
60. 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
61. Шкляренко А.П. Оценка эффективности физических упражнений при сколеотической болезни. - Волгоградский государственный университет, 2003// www. Scoliosis.com.ha/images/6 dok – 36 кг...
62. Щипицына Л.М., Защиринская О.В., Воронова А.П., Нилова Г.А. Азбука 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 Уд.еских работников дошкольных образовательных учреждений ( Под общ.ольников с задержкой психического развития: Пособие дл Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения: Практическое пособие / Под М