

**Пояснительная записка**

Данная программа по Адаптивной Физической культуре разработана и составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России образования, разрабатывалась в соответствии со статьей 31 Федерального закона №329-Ф3 от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, направленный на физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья».

**Цели:**

1 Обеспечение всестороннего и гармоничного развития школьников средствами адаптивной физической культуры;

2 Совершенствование физических и психофизических способностей школьников;

3 Активизация процесса социальной адаптации средствами адаптивного физического воспитания.

**Основные задачи физического воспитания учащихся с ОВЗ:**

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;

- улучшение показателей физического развития;

- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;

- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;

- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;

- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;

- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;

- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;

- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;

- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

**Задачи образовательной программы**

**Обучающие:**

1. Обучить основам базовых видов двигательных действий;
2. Сформировать понятийный аппарат предмета физическая культура;
3. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основным видам оздоровительной деятельности: закаливание, восстановительные и специальные упражнения, корригирующая и дыхательная гимнастика, с предметами и без;
4. Формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
5. Выработать представление о физической культуре личности, обучить основам психической саморегуляции и приёмам самоконтроля и аутотренинга;

**Развивающие:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Совершенствовать функциональные возможности организма, cодействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и нервной систем;
3. Повысить работоспособность, двигательную активность и совершенствовать основные физические качества, развивать мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;

**Воспитательные:**

1. Совершенствовать психомоторные способности, повысить эмоциональный уровень, воспитать позитивное отношение к движению,
2. Формировать правильную осанку;
3. Воспитывать высокие волевые и нравственные качества, чувство ответственности и товарищества, взаимопомощи;
4. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранной двигательной активностью в свободное время;
5. Соблюдать правил техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
6. Формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.
7. Воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;

**Общая характеристика учебного курса**

        Программа курса предусматривает практическую часть -   выполнение учащимися физических упражнений, элементов аутотренинга и самомассажа, направленных на укрепление органов дыхания и кровообращения, снятие напряжения с глазных мышц, улучшающих определённые функции головного мозга,  регуляцию психоэмоционального тонуса (восстановление физиологической базы, обеспечивающей эффективную умственную деятельность), выполнение учащимися индивидуальных комплексов  специальных физических упражнений, направленных на восстановление функций ослабленных болезнью функциональных систем,  а так же блок теоретических знаний о влиянии физической культуры  на здоровье и работоспособность человека, о современных оздоровительных методиках, правилах составления индивидуальной «программы здоровья».

***Знания и умения*:** учащиеся получают интегрированные знания о социальных, биологических, физиологических, гигиенических, медицинских и педагогических основах физической культуры; учатся применять полученные знания в самостоятельной работе - выборе упражнений, составлении комплексов, регулировании нагрузки, применении различных способов самоконтроля, проведении исследований особенностей собственного организма, влияния на него физической активности.

***Особенности организации образовательного процесса:***

* индивидуализация обучения, организация работы групповым методом,
* снижена моторная плотность урока за счёт расширения теоретической части урока,
* двигательные режимы целесообразно выдерживать в диапазоне пульса 120-130 ударов в минуту; для учащихся, постоянно занимающихся в группе, допустима ЧСС 140-150 ударов в минуту через месяц постоянных занятий,
* для составления индивидуальных комплексов используются дополнительные занятия в форме консультаций,
* расширен арсенал способов самоконтроля, включающий кроме традиционного подсчета ЧСС, ведение дневника нагрузок и самочувствия, использование функциональных тестов и тестов с дозированной стандартной нагрузкой.

***Инновация:***реализация принципа дифференциации, доступность физической нагрузки и соответствие её собственному состоянию здоровья, наглядность исследовательских данных направлены на осознание учащимися оздоравливающего действия физической активности на организм, взаимосвязи физических и психических возможностей человека, корреляции уровня здоровья и работоспособности организма, и, в конечном итоге, формирование ценностного отношения учащегося к своему здоровью, как залогу успешной жизни. Отсутствие освобождения от урока физической культуры должно побудить ребёнка рассматривать физическую активность не как прерогативу здоровых людей, а как основное средство и цель собственного жизненного стиля.

**Формы контроля**

Для определения эффективности занятий необходимо использовать мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения и медицинский контроль.

При педагогических наблюдениях, которые наблюдаются в течении всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения.

При повторении и закреплении учащимися учебного материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 3 раза в год – определение гибкости позвоночника, силу мышечных групп спины и брюшного пресса, плечевого пояса, которые являются основой мышечного корсета, удерживающего осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления учащихся, уровень состояния здоровья учащихся, помогает определить медицинский контроль. Медицинский персонал школы проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 2 раза в год.

**Требования к уровню подготовки учащихся:**

Занимающиеся должны знать и уметь:

• знать понятие «правильная осанка»;

• знать название групп мышц, поддерживающих позвоночник;

• уметь сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе;

• уметь самостоятельно выполнять корригирующие упражнения на модулях, с предметами и без предметов, на тренажерах для укрепления мышц туловища, рук и ног.

• уметь самостоятельно организовать подвижные игры с профилактической направленностью.

• Знать механизм лечебного действия АФК

• Знать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики

• Уметь выполнять комплекс ОРУ с гимнастическими палками при нарушении плоскостопии и осанки

• Уметь выполнять специальные дыхательные упражнения

• Уметь выполнять упражнения для расслабления мышц

**Планируемые результаты освоения учебной программы.**

***Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета***

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по адаптивной физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

***Личностными результатами*** освоения учащимися содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметными результатами*** освоения учащимися содержания программы по адаптивной физической культуре являются следующие умения:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физкультурной деятельности;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
* формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.
* умение выстроить индивидуальную траекторию развития, учитывая свои сильные и слабые стороны, на основании этого построить свою личную профессиональную перспективу.

**Содержание курса**

**Легкая атлетика**

Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Специальные беговые упражнения. Техника бега с ускорением. ОРУ в движении. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Бег с ускорением. Прыжок через 2 или 4 шага. Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Челночный бег. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.

**Баскетбол**

Техника бросков мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте. ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. ОРУ в движении. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Нападение быстрым прорывом. ОРУ в движении. Стойка игрока; перемещение в стойке. Правила игры в баскетбол. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Варианты ловли и передачи мяча.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Строевые упражнения. Висы. Акробатика. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей.

Комплексы дыхательной и корригирующей гимнастики.

**Волейбол**

Ознакомление с техникой перемещений. Техника прыжков, стоек, поворотов. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.

**Календарно-тематическое планирование**

**5 «А» класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п\п | № урока по теме | Тема раздела/главы/урока | Количество  часов | | Дата |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | | |  |
| 1 | 1 | Вводный инструктаж. Инструктаж по ОТ на занятиях л/а  Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1 | |  |
| 2 | 2 | Специальные беговые упражнения. Техника бега с ускорением. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | |  |
| 3 | 3 | Прыжковые упражнения в движении по ориентирам. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | |  |
| 4 | 4 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | |  |
| 5 | 5 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров. | 1 | |  |
| 6 | 6 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета. | 1 | |  |
| 7 | 7 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.  Эстафеты, встречная эстафета | 1 | |  |
| 8 | 8 | Прыжок через 2 или 4 шага. Прыжки с места и с разбега. | 1 | |  |
| 9 | 9 | Прыжок через 2 или 4 шага. Прыжки с места и с разбега. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | |  |
| 10 | 10 | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | 1 | |  |
| 11 | 11 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | |  |
| **Волейбол (13ч)** | | | | | |
| 12 | 1 | Ознакомление с техникой перемещений. Техника прыжков, стоек, поворотов. | 1 | |  |
| 13 | 2 | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. | 1 | |  |
| 14 | 3 | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | |  |
| 15 | 4 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | |  |
| 16 | 5 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. | 1 | |  |
| 17 | 6 | Техника выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. | 1 | |  |
| 18 | 7 | Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | |  |
| 19 | 8 | Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | |  |
| 20 | 9 | Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | |  |
| 21 | 10 | Подача мяча. Игра в пионербол. | 1 | |  |
| 22 | 11 | Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. | 1 | |  |
| 23 | 12 | Подача мяча. Игра в пионербол. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | |  |
| 24 | 13 | Верхняя передача мяча в парах. Игра в мини-волейбол. | 1 | |  |
| **Гимнастика (17)** | | | | | |
| 25 | 1 | Строевые упражнения. | 1 | |  |
| 26 | 2 | Висы. Строевые упражнения. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 | |  |
| 27 | 3 | Висы. Строевые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | |  |
| 28 | 4 | Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса в положении стоя, сидя, лежа (без предметов и с предметами). | 1 | |  |
| 29 | 5 | Висы. Строевые упражнения. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 | |  |
| 30 | 6 | Акробатика. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | |  |
| 31 | 7 | Акробатика. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | |  |
| 32 | 8 | Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом). | 1 | |  |
| 33 | 9 | Акробатика. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 | |  |
| 34 | 10 | Акробатика. Комплекс корригирующей гимнастики №1. | 1 | |  |
| 35 | 11 | Ходьба по линии, нарисованной на полу, по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами правым, левым боком, стойка на одной ноге, другая согнута в колене. | 1 | |  |
| 36 | 12 | Опорный прыжок. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 | |  |
| 37 | 13 | Опорный прыжок. Комплекс корригирующей гимнастики №1. | 1 | |  |
| 38 | 14 | Развитие силовых способностей. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | |  |
| 39 | 15 | Развитие гибкости. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | |  |
| 40 | 16 | Развитие силовых способностей. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 | |  |
| 41 | 17 | Развитие координационных способностей. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | |  |
| **Баскетбол (15ч)** | | | | |  |
| 42 | 1 | Техника бросков мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  | |
| 43 | 2 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 |  | |
| 44 | 3 | ОРУ в движении. Ведения мяча. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 |  | |
| 45 | 4 | ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  | |
| 46 | 5 | ОРУ в движении. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 |  | |
| 47 | 6 | ОРУ с мячом. Комплекс корригирующей гимнастики №1. | 1 |  | |
| 48 | 7 | ОРУ в движении. Ведения мяча. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 |  | |
| 49 | 8 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. | 1 |  | |
| 50 | 9 | Стойка игрока; перемещение в стойке. Правила игры в баскетбол. | 1 |  | |
| 51 | 10 | Стойка игрока; перемещение в стойке. Правила игры в баскетбол. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 |  | |
| 52 | 11 | Варианты ловли и передачи мяча. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 |  | |
| 53 | 12 | Варианты ловли и передачи мяча. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  | |
| 54 | 13 | Техника бросков мяча с места; броски в движении. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  | |
| 55 | 14 | Техника ловли и передачи мяча. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  | |
| 56 | 15 | Техника ловли мяча. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 |  | |
| **Легкая атлетика (12)** | | | | | |
| 57 | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  | |
| 58 | 2 | Специальные беговые упражнения. Техника бега от 200 до 1000 м. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  | |
| 59 | 3 | Специальные беговые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  | |
| 60 | 4 | Старты из различных И. П. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  | |
| 61 | 5 | Техника метания. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  | |
| 62 | 6 | Техника метания. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  | |
| 63 | 7 | Техника метания. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  | |
| 64 | 8 | Техника прыжков в длину. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  | |
| 65 | 9 | Техника прыжков в длину. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  | |
| 66 | 10 | Техника бега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  | |
| 67 | 11 | Бег с ускорением.  Эстафеты, встречная эстафета. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 |  | |
| 68 | 12 | Техника бега 60 метров. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 |  | |

**5 «Б» класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п\п | № урока по теме | Тема раздела/главы/урока | Количество часов | | | | | Дата |
| **Легкая атлетика (5ч)** | | | | | | | |  |
| 1 | 1 | Вводный инструктаж. Инструктаж по ОТ при занятиях л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1 | | | | |  |
| 2 | 2 | Специальные беговые упражнения. Техника бега с ускорением. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | | | |  |
| 3 | 3 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров. | 1 | | | | |  |
| 4 | 4 | Прыжок через 2 или 4 шага. Прыжки с места и с разбега. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | | | |  |
| 5 | 5 | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | 1 | | | | |  |
| **Волейбол (7ч)** | | | | | | | | |
| 6 | 1 | Ознакомление с техникой перемещений. Техника прыжков, стоек, поворотов. | 1 | | | | |  |
| 7 | 2 | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. | 1 | | | | |  |
| 8 | 3 | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. | 1 | | | | |  |
| 9 | 4 | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | | | | |  |
| 10 | 5 | Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | | | | |  |
| 11 | 6 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | | | |  |
| 12 | 7 | Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. | 1 | | | | |  |
| **Гимнастика (8)** | | | | | | | | |
| 13 | 1 | Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б. | 1 | | | |  | |
| 14 | 2 | Висы. Строевые упражнения. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 | | | |  | |
| 15 | 3 | Акробатика. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | | |  | |
| 16 | 4 | Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом). | 1 | | | |  | |
| 17 | 5 | Ходьба по линии, нарисованной на полу, по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами правым, левым боком, стойка на одной ноге, другая согнута в колене. | 1 | | | |  | |
| 18 | 6 | Опорный прыжок. Комплекс корригирующей гимнастики №1. | 1 | | | |  | |
| 19 | 7 | Развитие силовых способностей. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | | |  | |
| 20 | 8 | Развитие гибкости. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | | | |  | |
| **Баскетбол (8ч)** | | | | | | | | |
| 21 | 1 | Техника бросков мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | |  | | | |
| 22 | 4 | ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | |  | | | |
| 23 | 6 | ОРУ с мячом. Комплекс корригирующей гимнастики №1. | 1 | |  | | | |
| 24 | 7 | ОРУ в движении. Ведения мяча. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 | |  | | | |
| 25 | 10 | Стойка игрока; перемещение в стойке. Правила игры в баскетбол. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 | |  | | | |
| 26 | 12 | Варианты ловли и передачи мяча. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | |  | | | |
| 27 | 13 | Техника бросков мяча с места; броски в движении. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | |  | | | |
| 28 | 14 | Техника ловли и передачи мяча. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | |  | | | |
| **Легкая атлетика (6)** | | | | | | | | |
| 29 | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  | | | | |
| 30 | 2 | Старты из различных И. П. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  | | | | |
| 31 | 3 | Техника метания. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  | | | | |
| 32 | 4 | Техника прыжков в длину. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | | |  | | |
| 33 | 5 | Бег с ускорением.  Эстафеты, встречная эстафета. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 | | |  | | |
| 34 | 6 | Техника бега 60 метров. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 | | |  | | |

**6 «В» класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п\п | № урока по теме | Тема раздела/главы/урока | Количество часов | | | Дата | |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | | | | | |
| 1 | 1 | Вводный урок. Инструкции по техники безопасности. Формирование гигиенических знаний , правила личной гигиены. | 1 | |  | | |
| 2 | 2 | Знания правил предупреждения травматизма в процессе АФК. Значение утренней зарядки. | 1 | |  | | |
| 3 | 3 | Ходьба различными способами (по диагонали, противоходом, налево, направо). Коррекционная игра на равновесие. | 1 | |  | | |
| 4 | 4 | ОРУ в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору). Ходьба с выпадами, с различным положением рук. Игра с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 | |  | | |
| 5 | 5 | ОРУ в движении. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Подвижная игра на развитие координации. | 1 | |  | | |
| 6 | 6 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. | 1 | |  | | |
| 7 | 7 | ОРУ на месте. Упражнения в ходьбе на формирование навыка правильной осанки. Малоподвижная игра на формирование правильной осанки. | 1 | |  | | |
| 8 | 8 | Ходьба с различным положением рук. Ходьба на месте под счет. Подвижная игра для развития пространственной ориентировке. | 1 | |  | | |
| 9 | 9 | Ходьба противоходом, ходьба змейкой по ориентирам. Повороты на месте направо, налево под счет. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | |  | | |
| 10 | 10 | Специальные беговые упражнения. Бег с чередованием с ходьбой. Игры с бегом и прыжками. | 1 | |  | | |
| 11 | 11 | Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см.). Игры с бегом. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | |  | | |
| **Волейбол (13ч)** | | | | | | | |
| 12 | 1 | ОТ на уроках. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники  передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |  | | | |
| 13 | 2 | Совершенствование техники передачи мяча над собой. Прыжки через  Скакалку. | 1 |  | | | |
| 14 | 3 | Верхняя передача мяча над собой и в парах. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | | | |  |
| 15 | 4 | Совершенствование техники передачи мяча в парах. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | | |  |
| 16 | 5 | Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | | | |  |
| 17 | 6 | Техника передачи мяча в парах через сетку. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | | |  |
| 18 | 7 | Техника прямого нападающего удара. Игровые задания на  укороченной площадке. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | | | |  |
| 19 | 8 | Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие  координационных способностей. Отжимание. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | | |  |
| 20 | 9 | Техника перемещений, владений мячом. Игра по упрощенным  правилам мини волейбола. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | | | |  |
| 21 | 10 | Подача мяча. Игра в пионербол. | 1 | | | |  |
| 22 | 11 | Техника приема и передачи мяча снизу или сверху двумя руками. Игра  по упрощенным правилам мини волейбола. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | | | |  |
| 23 | 12 | Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | | |  |
| 24 | 13 | Передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | | |  |
| **Гимнастика (17)** | | | | | | | |
| 25 | 1 | Строевые упражнения. | 1 | | | |  |
| 26 | 2 | Висы. Строевые упражнения. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 | | | |  |
| 27 | 3 | Висы. Строевые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | | |  |
| 28 | 4 | Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса в положении стоя, сидя, лежа (без предметов и с предметами). | 1 | | | |  |
| 29 | 5 | Висы. Строевые упражнения. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 | | | |  |
| 30 | 6 | Строевой шаг. Опорный прыжок (ноги врозь). Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | | | |  |
| 31 | 7 | Строевой шаг, размыкания и смыкания. Совершенствование опорного  прыжка. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | | |  |
| 32 | 8 | Два кувырка вперед и назад слитно. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом). | 1 | | | |  |
| 33 | 9 | Акробатика. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 | | | |  |
| 34 | 10 | Совершенствование упражнений в висах и упорах. Акробатическая комбинация. Комплекс корригирующей гимнастики №1. | 1 | | | |  |
| 35 | 11 | Ходьба по линии, нарисованной на полу, по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами правым, левым боком, стойка на одной ноге, другая согнута в колене. | 1 | | | |  |
| 36 | 12 | Круговая тренировка. Упражнения на перекладине. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 | | | |  |
| 37 | 13 | Круговая тренировка – развитие силовых способностей и силовой  выносливости. Пресс. Комплекс корригирующей гимнастики №1. | 1 | | | |  |
| 38 | 14 | Развитие силовых способностей. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | | |  |
| 39 | 15 | Развитие гибкости. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | | | |  |
| 40 | 16 | Развитие силовых способностей. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 | | | |  |
| 41 | 17 | Развитие координационных способностей. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | | |  |
| **Баскетбол (15ч)** | | | | | | | |
| 42 | 1 | ОТ на уроках спортивных игр. Правила игры в баскетбол. Ловля и  передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | | |  |
| 43 | 2 | Вырывание и выбивание мяча. Штрафные броски. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 | | | |  |
| 44 | 3 | ОРУ в движении. Передачи мяча. Штрафные броски. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 | | | |  |
| 45 | 4 | ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | | | |  |
| 46 | 5 | ОРУ в движении. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 | | | |  |
| 47 | 6 | Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Комплекс корригирующей гимнастики №1. | 1 | | | |  |
| 48 | 7 | ОРУ в движении. Ведения мяча. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 | | | |  |
| 49 | 8 | ОРУ с мячом. Совершенствование передачи мяча от груди. Техника ведения мяча. Специальные беговые упражнения. | 1 | | | |  |
| 50 | 9 | Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. | 1 | | | |  |
| 51 | 10 | Техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча. Правила игры в баскетбол. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 | | | |  |
| 52 | 11 | Варианты ловли и передачи мяча. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 | | | |  |
| 53 | 12 | Варианты ловли и передачи мяча. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | | |  |
| 54 | 13 | Техника ведения мяча. Бросок в движении. Совершенствование техники передачи мяча. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | | |  |
| 55 | 14 | Совершенствование техники ведения мяча. Индивидуальная защита. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | | | |  |
| 56 | 15 | Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 | | | |  |
| **Легкая атлетика (12)** | | | | | | | |
| 57 | 1 | ОТ на уроках легкой атлетики. Совершенствование эстафетного бега. | 1 | | |  | |
| 58 | 2 | Специальные беговые упражнения. Техника бега от 200 до 1000 м. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | | |  | |
| 59 | 3 | Метание малого мяча на дальность. Бег на короткие дистанции 30м,60м. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | |  | |
| 60 | 4 | Метание малого мяча на дальность. Комплекс дыхательной гимнастики №2 | 1 | | |  | |
| 61 | 5 | Бег на короткую дистанцию 30м. Эстафетный бег. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | |  | |
| 62 | 6 | Стартовый разгон. Бег 1000м. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | | |  | |
| 63 | 7 | Бег на короткие дистанции 60м. Прыжковые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | |  | |
| 64 | 8 | Бег из различных и.п. Прыжки через скакалку. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | | |  | |
| 65 | 9 | Бег на короткую дистанцию. Финиширование. Бег с препятствиями. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | | |  | |
| 66 | 10 | Техника бега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | | |  | |
| 67 | 11 | Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 | | |  | |
| 68 | 12 | Встречная эстафета с палочкой. Техника бега 60 метров. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 | | |  | |

**7 «Б» класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п\п | № урока по теме | Тема раздела/главы/урока | Количество часов | Дата |
| **Легкая атлетика (7ч)** | | | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по ОТ Беговые упражнения. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1 | 03.09 |
| 2 | 2 | Специальные беговые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | 10.09 |
| 3 | 3 | Прыжки (на месте, в движении, у гимнастической стенки). Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | ***13.09*** |
| 4 | 4 | ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | 17.09 |
| 5 | 5 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча. |  | 24.09 |
| 6 | 6 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в разном темпе. | 1 | ***27.09*** |
| 7 | 7 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. | 1 | 01.10 |
| **Волейбол (13ч)** | | | | |
| 8 | 1 | Подача волейбольного мяча. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | 08.10 |
| 9 | 2 | Прием волейбольного мяча. Игра в паре. | 1 | ***11.10*** |
| 10 | 3 | Подача и прием волейбольного мяча сверху (снизу). Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | 15.10 |
| 11 | 4 | Верхняя передача мяча над собой. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | 22.10 |
| 12 | 5 | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | ***25.10*** |
| 13 | 6 | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. КДГ №2 | 1 | 29.10 |
| 14 | 7 | Нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | 05.11 |
| 15 | 8 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером через сетку. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | 12.11 |
| 16 | 9 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером через сетку. Подача мяча. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | ***15.11*** |
| 17 | 10 | Подача мяча. Игра в пионербол. | 1 | 19.11 |
| 18 | 11 | Прыжковые упражнения. Нападающий удар после перемещения. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | 26.11 |
| 19 | 12 | Подача мяча. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | ***29.11*** |
| 20 | 13 | Нападающий удар. Подача мяча. Игра в мини-волейбол. | 1 | 03.12 |
| **Гимнастика (15ч)** | | | | |
| 21 | 1 | Строевые упражнения. Инструктаж по ОТ. Упражнения на гибкость. | 1 | 10.12 |
| 22 | 2 | Мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Пресс. | 1 | ***13.12*** |
| 23 | 3 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | 17.12 |
| 24 | 4 | Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса в положении стоя, сидя, лежа (без предметов и с предметами). | 1 | 24.12 |
| 25 | 5 | Акробатические комбинации. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 | ***27.12*** |
| 26 | 6 | Акробатические комбинации. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | 14.01 |
| 27 | 7 | Акробатические комбинации. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | ***17.01*** |
| 28 | 8 | Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом). | 1 | 21.01 |
| 29 | 9 | Упражнения на пресс. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 | 28.01 |
| 30 | 10 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс корригирующей гимнастики №1. | 1 | ***31.01*** |
| 31 | 11 | Упражнения в висах и упорах. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 | 04.02 |
| 32 | 12 | Опорный прыжок. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 | ***07.02*** |
| 33 | 13 | Опорный прыжок. Комплекс корригирующей гимнастики №1. | 1 | 11.02 |
| 34 | 14 | Развитие силовых способностей. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | 18.02 |
| 35 | 15 | Пресс. Упражнения на развитие гибкости. Комплекс дыхательной гимнастики № 2. | 1 | ***21.02*** |
| **Баскетбол (11ч)** | | | | |  |  | 25.02 |
| 36 | 1 | Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | 25.02 |
| 37 | 2 | Повороты с мячом после остановки. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 | 03.03 |
| 38 | 3 | Остановка прыжком после ведения мяча. Развитие координационных способностей. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 | 10.03 |
| 39 | 4 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте, в прыжке. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | ***13.03*** |
| 40 | 5 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 | 17.03 |
| 41 | 6 | Ведение мяча с изменением направления. Комплекс корригирующей гимнастики №1. | 1 | 31.03 |
| 42 | 7 | ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением скорости. ККГ №2. | 1 | 07.04 |
| 43 | 8 | ОРУ с мячом. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 14.04 |
| 44 | 9 | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча. Правила игры в баскетбол. | 1 | ***17.04*** |
| 45 | 10 | Бросок на точность в прыжке из-под щита. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 | 21.04 |
| 46 | 11 | Варианты ловли и передачи мяча. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 | 28.04 |
| **Легкая атлетика (5ч)** | | | | |
| 47 | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | 05.05 |
| 48 | 2 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | 12.05 |
| 49 | 3 | Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. Специальные беговые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | ***15.05*** |
| 50 | 4 | Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров.  Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 | 19.05 |
| 51 | 5 | Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 | 26.05 |

**8 «А» класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п\п | № урока по теме | Тема раздела/главы/урока | Количество часов | Дата |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | |  |
| 1 | 1 | Вводный урок. Инструкция по ОТ. Эстафетный бег. Формирование гигиенических знаний о требовании к одежде на занятиях, правила личной гигиены. | 1 |  |
| 2 | 2 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |
| 3 | 3 | Бег по дистанции 70-80 метров. Финиширование. | 1 |  |
| 4 | 4 | ОРУ в движении. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Ходьба с выпадами, с различным положением рук. | 1 |  |
| 5 | 5 | ОРУ в движении. Метание 150г мяча на дальность с 5-6 шагов. | 1 |  |
| 6 | 6 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | 1 |  |
| 7 | 7 | ОРУ на месте. Упражнения в ходьбе на формирование навыка правильной осанки. Бег на средние дистанции. | 1 |  |
| 8 | 8 | Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | 1 |  |
| 9 | 9 | Ходьба противоходом, ходьба змейкой по ориентирам. Бег по пересеченной местности. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 10 | 10 | Специальные беговые упражнения. Бег с чередованием с ходьбой. Игры с бегом и прыжками. | 1 |  |
| 11 | 11 | Бег с преодолением малых препятствий. Игры с бегом. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| **Волейбол (13ч)** | | | | |
| 12 | 1 | ОТ на уроках. Стойка и перемещение игрока. | 1 |  |
| 13 | 2 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Прыжки через скакалку. | 1 |  |
| 14 | 3 | Передача мяча сверху двумя руками. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 15 | 4 | Нижняя прямая подача мяча. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 16 | 5 | Нижняя прямая подача мяча. Верхняя передача мяча над собой в определенных условиях. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 17 | 6 | Передачи мяча в парах через сетку. Нападающий удар. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 18 | 7 | Нападающий удар. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 19 | 8 | Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие  координационных способностей. Отжимание. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 20 | 9 | Техника перемещений, владений мячом. Развитие координационных способностей. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 21 | 10 | Подача мяча. Игра в пионербол. | 1 |  |
| 22 | 11 | Учебно-тренировочные задания. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 23 | 12 | Учебно-тренировочные задания. Игра по упрощенным правилам. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 24 | 13 | Учебно-тренировочные задания. Игра по упрощенным правилам. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| **Гимнастика (17)** | | | | |
| 25 | 1 | Лазание по канату в два приема. Инструктаж по ОТ. | 1 |  |
| 26 | 2 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Висы. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 |  |
| 27 | 3 | Висы. Строевые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 28 | 4 | Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса в положении стоя, сидя, лежа (без предметов и с предметами). | 1 |  |
| 29 | 5 | Висы. Подъем переворотом. Махом назад соскок. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 |  |
| 30 | 6 | Висы и упоры. Подтягивание. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 31 | 7 | Опорный прыжок. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 32 | 8 | Опорный прыжок. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом). | 1 |  |
| 33 | 9 | Опорный прыжок. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 |  |
| 34 | 10 | Прыжок наги врозь (козел в ширину, высота 100 -110см). Комплекс корригирующей гимнастики №1. | 1 |  |
| 35 | 11 | Ходьба по линии, нарисованной на полу, по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами правым, левым боком, стойка на одной ноге, другая согнута в колене. | 1 |  |
| 36 | 12 | Круговая тренировка. Акробатические упражнения. Комплекс корригирующей гимнастики №2 | 1 |  |
| 37 | 13 | Круговая тренировка – развитие силовых способностей и силовой выносливости. Пресс. Комплекс корригирующей гимнастики №1. | 1 |  |
| 38 | 14 | Акробатические комбинации. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 39 | 15 | Акробатические комбинации. Развитие гибкости. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 40 | 16 | Акробатические комбинации. Развитие силовых способностей. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 |  |
| 41 | 17 | Акробатические комбинации. Развитие координационных способностей. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| **Баскетбол (15ч)** | | | | |
| 42 | 1 | ОТ на уроках спортивных игр. Правила игры в баскетбол. Ловля и  передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 43 | 2 | Обучение действиям в связке нападающий — защитник. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 |  |
| 44 | 3 | Передачи мяча. Штрафные броски. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 |  |
| 45 | 4 | ОРУ с мячом. Личная защита в зоне штрафного броска. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 46 | 5 | ОРУ в движении. Взаимодействие в двойках. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 |  |
| 47 | 6 | Личная защита в зоне штрафного броска. Комплекс корригирующей гимнастики №1. | 1 |  |
| 48 | 7 | ОРУ в движении. Индивидуальные действия игрока. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 |  |
| 49 | 8 | ОРУ с мячом. Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |
| 50 | 9 | Взаимодействия двух нападающих против одного защитника. | 1 |  |
| 51 | 10 | Техника и тактика нападения. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 |  |
| 52 | 11 | Тестирование. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 |  |
| 53 | 12 | Варианты ловли и передачи мяча. Тестирование. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 54 | 13 | Учебно-тренировочные задания. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 55 | 14 | Индивидуальная защита. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 56 | 15 | Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). |  |  |
| **Легкая атлетика (12)** | | | | |
| 57 | 1 | ОТ на уроках легкой атлетики. Эстафетный бег. | 1 |  |
| 58 | 2 | Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 59 | 3 | Прыжки в высоту способом «перешагивания». Бег на короткие дистанции 30м,60м. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 60 | 4 | Прыжки в высоту способом «перешагивания». Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 61 | 5 | Прыжки в высоту способом «перешагивания». Эстафетный бег. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 62 | 6 | Метание мяча на дальность. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 63 | 7 | Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 64 | 8 | Метание мяча на дальность на результат. Прыжки через скакалку. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 65 | 9 | Бег на короткую дистанцию. Финиширование. Бег с препятствиями. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 66 | 10 | Прыжок в длину. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 67 | 11 | Прыжок в длину на результат. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 |  |
| 68 | 12 | Эстафеты. Техника бега 60 метров. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 |  |

**9 «А, Б» класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п\п | № урока по теме | Тема раздела/главы/урока | Количество часов | Дата |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | | |
| 1 | 1 | Инструкции по техники безопасности. Высокий, низкий старт. | 1 |  |
| 2 | 2 | Специальные беговые упражнения. Скоростной бег, финиширование. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |
| 3 | 3 | Бег на длинные дистанции. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 4 | 4 | ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 5 | 5 | ОРУ в движении. Прыжок в длину с 11-13 шагов. | 1 |  |
| 6 | 6 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с полного разбега. Техника выполнения метания мяча с разбега. | 1 |  |
| 7 | 7 | ОРУ на месте. Упражнения в ходьбе на формирование навыка правильной осанки. Метание малого мяча в цель. | 1 |  |
| 8 | 8 | Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность с 11-13 шагов. Спортивные игры. | 1 |  |
| 9 | 9 | Метание малого мяча на дальность с полного разбега. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 10 | 10 | Специальные беговые упражнения. Бег с чередованием с ходьбой. Игры с бегом и прыжками. | 1 |  |
| 11 | 11 | Бег с преодолением малых препятствий. Игры с бегом. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| **Волейбол (13ч)** | | | | |
| 12 | 1 | ОТ на уроках. Стойка и перемещение игрока. | 1 |  |
| 13 | 2 | Комбинации из освоенных элементов передвижений и передач мяча. Прыжки через скакалку. | 1 |  |
| 14 | 3 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 15 | 4 | Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 16 | 5 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 17 | 6 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 18 | 7 | Нападающий удар. Прием мяча, отраженного сеткой. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 19 | 8 | Прием мяча, отраженного сеткой. Отжимание. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 20 | 9 | Верхняя прямая подача в заданную часть площадки. Развитие координационных способностей. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 21 | 10 | Верхняя прямая подача в заданную часть площадки. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| 22 | 11 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 23 | 12 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 24 | 13 | Игра в нападении в зоне. Игра по упрощенным правилам. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| **Гимнастика (17)** | | | | |
| 25 | 1 | Лазание по канату в два приема. Инструктаж по ОТ. | 1 |  |
| 26 | 2 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Висы. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 |  |
| 27 | 3 | Висы. Строевые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 28 | 4 | Строевые упражнения. Упражнения в висах и упорах. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса в положении стоя, сидя, лежа (без предметов и с предметами). | 1 |  |
| 29 | 5 | Висы. Подъем переворотом. Махом назад соскок. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 |  |
| 30 | 6 | Висы и упоры. Подтягивание. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 31 | 7 | Опорный прыжок. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 32 | 8 | Опорный прыжок. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом). | 1 |  |
| 33 | 9 | Опорный прыжок. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 |  |
| 34 | 10 | Прыжок наги врозь (козел в ширину, высота 100 -110см). Комплекс корригирующей гимнастики №1. | 1 |  |
| 35 | 11 | Ходьба по линии, нарисованной на полу, по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами правым, левым боком, стойка на одной ноге, другая согнута в колене. | 1 |  |
| 36 | 12 | Круговая тренировка. Акробатические упражнения. Комплекс корригирующей гимнастики №2 | 1 |  |
| 37 | 13 | Круговая тренировка – развитие силовых способностей и силовой  выносливости. Пресс. Комплекс корригирующей гимнастики №1. | 1 |  |
| 38 | 14 | Акробатические комбинации. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 39 | 15 | Акробатические комбинации. Развитие гибкости. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 40 | 16 | Акробатические комбинации. Развитие силовых способностей. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 |  |
| 41 | 17 | Акробатические комбинации. Развитие координационных способностей. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| **Баскетбол (15ч)** | | | | |
| 42 | 1 | ОТ на уроках спортивных игр. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 43 | 2 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча и в движении без сопротивления защитника. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 |  |
| 44 | 3 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 |  |
| 45 | 4 | ОРУ с мячом. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 46 | 5 | ОРУ в движении. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 |  |
| 47 | 6 | Броски одной рукой и двумя руками в прыжке. Комплекс корригирующей гимнастики №1. | 1 |  |
| 48 | 7 | ОРУ в движении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 |  |
| 49 | 8 | ОРУ с мячом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |
| 50 | 9 | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). | 1 |  |
| 51 | 10 | Техника и тактика нападения. Игра в мини- баскетбол. Комплекс корригирующей гимнастики №2. | 1 |  |
| 52 | 11 | Игровые задания. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 |  |
| 53 | 12 | Игровые задания. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 54 | 13 | Учебно-тренировочные задания. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 55 | 14 | Индивидуальная защита. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 56 | 15 | Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без и с предметами). | 1 |  |
| **Легкая атлетика (12)** | | | | |
| 57 | 1 | ОТ на уроках легкой атлетики. Скоростной бег, финиширование. | 1 |  |
| 58 | 2 | Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 59 | 3 | Прыжок в длину с места. Бег на короткие дистанции 30м,60м. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 60 | 4 | Прыжки в высоту способом «перешагивания». Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 61 | 5 | Прыжки в высоту способом «перешагивания». Эстафетный бег. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 62 | 6 | Метание мяча на дальность. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 63 | 7 | Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 64 | 8 | Метание мяча на дальность на результат. Прыжки через скакалку. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 65 | 9 | Бег на короткую дистанцию. Финиширование. Бег с препятствиями. Комплекс дыхательной гимнастики №1. | 1 |  |
| 66 | 10 | Прыжок в длину. Комплекс дыхательной гимнастики №2. | 1 |  |
| 67 | 11 | Прыжок в длину на результат. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стоп). | 1 |  |
| 68 | 12 | Эстафеты. Техника бега 60 метров. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами). | 1 |  |

**ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

для наполнения содержания программы адаптивной физической культуры для учащихся 5-9 классов

**КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ № 1**

И.п.- исходное положение.

И.п. – основная стойка:

1. Подъём рук через стороны вверх – вдох, опустить скрещивая впереди, расслабив плечи, опустив голову – выдох.
2. Рывки руками: 2 счёта – короткие перед грудью, 2 счёта – руки в стороны на уровне плеч с поворотом корпуса вправо, влево.
3. Махи прямыми руками: правая вперёд, левая назад, одновременно сгибая ноги в коленях в момент опускания рук, «движения лыжника».
4. Перекаты с пятки на носок, руки на поясе.
5. Наклоны в стороны: «насос», с подъёмом руки вверх.
6. И.п. – основная стойка, руки вперёд. Махи прямыми ногами к противоположной руке.

И. п. – лёжа на спине:

1. Перекаты в «позе эмбриона».
2. Диафрагмальное дыхание.
3. Нижнее скручивание на 4 счёта, руки согнуты в локтях, кисти за головой.
4. Повороты в стороны с касанием пальцами правой руки пальцев левой руки и наоборот из и.п. – руки в стороны ладонями вверх, ноги на ширине плеч. При повороте не отрывать таз от пола, «Буратино».
5. Диафрагмальное дыхание.

И. п. – коленно-кистевое:

1. «Кошка». Вдох – прогибание назад в грудном отделе с опусканием головы вниз. Выдох – спина в горизонтальном положении, голову поднять вверх, смотреть прямо перед собой.
2. Подъём и удержание разноимённых руки и ноги на 1-4 счёта.

**КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ № 2**

И.п. – основная стойка, ноги вместе:

1. Руки развести в стороны – вдох, присесть, обняв колени и опустив голову – выдох.

И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч:

1. Развести руки в стороны – вдох, обхватить себя руками на выдохе. После 2-3 движений выполнять резко хлёстом.
2. Упражнение «Топор» с произнесением на выдохе звуков «ух», «ах».
3. «Бокс» с выполнением резкого озвученного выдоха через рот.
4. Через стороны руки поднять вверх – вдох, на выдохе – наклон к правой ноге, к полу, к левой ноге, выпрямиться – руки на пояс – дыхательная пауза.

И.п. – лежа на спине:

6.   Перекаты в «позе эмбриона».

7.   Диафрагмальное дыхание.

1. Нижнее скручивание на 4 счёта, руки согнуты в локтях, кисти за головой.
2. Наклоны вперёд из положения лёжа на спине, до перехода в положение сидя. Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях под прямым углом, в положении лёжа голову не опускать.
3. Диафрагмальное дыхание.

И.п. – колено-кистевое:

1. Повороты вправо и влево, не отрывая колени от пола. Ладони завести за линию пяток.
2. Попеременный подъём правой и левой руки вверх с поворотом головы.

**КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ №1**

Начинать комплекс с проверки осанки (пятки вместе, носки врозь, колени слегка согнуты, живот втянут, лопатки соединены, плечи расправлены, подбородок параллельно к полу).

И.п.- основная стойка, ноги вместе.

1. «Растяжка» - поднять руки вверх, смотреть вперед, тянуться руками вверх. (возможно лежа на спине), руками тянуться вверх, пятками вниз, втягивая живот и таз. (3рх4 сек)
2. «Птичка» - руки к плечам, вращение в плечевых суставах назад – амплитуда максимальна. Локти не выходят вперед перед грудью.
3. «Рывки руками» - стоя, руки перед грудью. 2 рывка назад согнутыми в локтях руками, 2 рывка назад прямыми руками ладонями вверх.

И.п. - лежа на спине, ноги вместе.

1. «Проверка осанки» – носки вместе, поднять голову, посмотреть на носки. (проверка осанки)
2. «Растяжка» - тянуться руками вверх, пятками вниз.
3. «Велосипед» - руки под головой (или под ягодицами, следить за поясницей-прижата к полу), локти разведены, имитация езды на велосипеде.
4. «Выгибание» - руки согнуты в локтях, локти упираются в пол перпендикулярно к туловищу, подъём с пола грудной клетки предварительно втянув живот и ягодицы, носки ног тянуть к себе (напрягать всю переднюю поверхность туловища)
5. «Памятник» -  руки под головой (или под ягодицами, следить за поясницей- прижата к полу), локти разведены, поднимать с пола две ноги, удержав 2сек на весу, опустить.
6. Диафрагмальное дыхание - ноги согнуты в коленях, руки на животе, выполнять вдох носом, живот должен подняться вверх, выдох ртом- живот опускается.

И.п. - лежа на животе

1. «Проверка осанки» – упор на предплечья, носки ног вместе, проверить осанку
2. «Растяжка» – руки вверху, тянуться руками и затылком вверх, ногами вниз.
3. «Птичка» –подъем головы, туловища, руки на плечах, согнуты в локтях прижаты к туловищу, лопатки соединены, смотреть всегда в пол), удерживать туловище на весу
4. «Дельфин» -  руки согнуты в локтях, лоб на кистях, подъем обеих ног
5. «Лодка» - руки вытянуты вдоль туловища, ладони на полу поднять голову, туловище, руки   затем плечи, сомкнув лопатки, руки, вернуться в ИП.
6. «Кошка тянется» сед на коленях, руки вытянуты вверх, лоб уперт в пол, затем провести руки через стороны, положить их вдоль туловища ладонями вверх, опустить плечи. (расслабиться)

**КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ №2**

с палками

       Начинать комплекс с проверки осанки - стоя у стены без плинтуса,

       прижать к стене пятки, ягодицы, лопатки, затылок.

        И.п. - стоя

1. «Растяжка» - И.п. - широкая стойка ноги врозь, палка стоит перпендикулярно полу, кисти рук лежат на верхнем её конце, наклон вперёд, уши зажаты между локтей, затылком тянуться вперёд

2. «Колесо» – И.п. - стоя, ноги врозь, гимнастическая палка внизу, хват за концы. Палку прямыми руками перевести назад за спину, чувствовать, как лопатки сближаются, напрягать мышцы живота, затем вернуться в ИП. (10рх4сек)

3. «Кораблик» И.п. - ноги на ширине плеч, палка в руках за спиной верхним хватом, руки прямые, отводить руки назад (10 раз)

        И.п. – лежа на спине, ноги вместе.

4. «Проверка осанки» **-** носки вместе, поднять голову, посмотреть на носки, должна быть прямая линия от носа до носков.

5. «Растяжка» - тянуться руками вверх, пятками вниз

1. «Насос» - руки вверху с палкой, поднять прямые ноги, выполнять сгибание и разгибание ног на весу
2. «Солдат» - руки вниз с палкой, поднять правую ногу, носок на себя, руки и туловище, удержать на весу, вернуться в И.п., сменить при выполнении ногу.
3. «Статуя» - руки вверху с палкой, поднять туловище, скрестить ноги по-турецки, опустить палку на лопатки, удержать правильную осанку, вернуться в И.п.
4. Диафрагмальное дыхание - ноги согнуты в коленях, руки на животе, выполнять вдох носом, живот должен подняться вверх, выдох ртом- живот опускается.

 И.п. – лежа на животе

1. «Проверка осанка» - упор на предплечья, носки ног вместе, проверить осанку
2. «Растяжка» - то же, руки вверху, тянуться руками и затылком вверх, ногами вниз
3. «Солдат» - руки вверх с палкой, ноги вместе, поднять с пола голову, руки, правую ногу, удержать на весу, вернуться в И.п., затем сменить ногу.
4. «Кораблик» - руки вверх с палкой, ноги на ширине плеч, носки упор в пол, поднять туловище, руки с пола, затем опустить палку на лопатки, далее руки вверх, вернуться в И.п.
5. «Лодочка» - руки вверху, ноги вместе, поднять с пола туловище, руки, ноги, удержать на весу, вернуться в И.п.
6. «Кошка тянется» сед на коленях, руки вытянуты вверх, лоб уперт в пол, затем провести руки через стороны, положить их вдоль туловища ладонями вверх, опустить плечи (расслабиться).

**Приложение 1**

**Рекомендации и противопоказания по заболеваниям** **при занятиях ФК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Заболевания** | **Противопоказания и ограничения** | **Рекомендации** |
| *Расстройства обмена веществ и заболевания желез внутренней секреции (ожирение)* | Скоростные упражнения из-за избыточного веса | Ходьба различная, бег по заданию, гребля, ходьба на лыжах, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения в чередовании с дыхательными упражнениями. |
| *Расстройства обмена веществ и заболевания желез внутренней секреции (подагра)* | При подагре происходят воспалительные, структурные изменения различных органов, чаще всего суставов. | Упражнения из и.п. –сидя, лежа, а потом можно стоя. Игры, прогулки на свежем воздухе. |
| *Расстройства обмена веществ и заболевания желез внутренней секреции (сахарный диабет)* | При сахарном диабете происходят нарушения углеводного обмена из-за недостаточности выработки инсулина поджелудочной железой. | Можно выполнять упражнения с большой амплитудой, с предметами на снарядах и с отягощениями. Ходьба на лыжах, катание на коньках, плаванье, игры в волейбол, теннис. |
| *Заболевания органов мочевыделения (почечная гипертония, гломерулонефрит (нефрит), пиелит (пиелонефрит), нефроз, почечнокаменная болезнь)* | Противопоказано охлаждение | Физические упражнения в и.п. -  лежа, сидя, потом стоя. Упражнеия с предметами на снарядах. Дозированная ходьба, подвижные игры, элементы спортивных игр. Специальные упражнения: для мышц бр. Пресса, наклоны, прогибания и повороты туловища, умеренный бег, прыжки по заданию, соскоки со снарядов (при камнях в почках). Частая смена и.п. Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения (диафрагмальное дыхание). |
| *Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)* | Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела | При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 минут - первый год обучения; 10-15 минут-второй и последующие годы обучения) |
| *Нарушения нервной системы* | Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д. | Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные движения |
| *Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)* | Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса | Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха |
| Бронхиальная астма | Исключить упражнения с натуживанием и задержкой дыхания. | Простые гимнастические упражнения и дыхательные(1:1), звуковая гимнастика, упражнения на расслабление, аутогенная тренировка, массаж грудной клетки и затылка, катание на лыжах. |
| *Органы зрения* | 'Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове | Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз. |
| *Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени* | Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки | Упражнения для мышц конечностей, туловища из различных и.п. с постепенным увеличением нагрузки, в особенности на мышцы брюшного пресса. Дыхательные упражнения с углублением диафрагмального дыхания. Рекомендуется плавание, волейбол, теннис, лыжи. |
| Ожирение |  | ЛФК в виде утренней гигиенической гимнастики лечебной гимнастики, игры, прогулки, терренкуры, ближний туризм, езда на велосипеде. Нагрузка средняя, темп медленный, дозировка большая. Обязательно закаливание, массаж. |
| *Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)* | Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений | ОРУ, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе |
| *Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)* | Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений | Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе |
| ВПС (порок сердца) | Резкие наклоны и повороты, упражнения с натуживанием. | Дозированная ходьба, бег, прогулки, катание на лыжах, плавание, гребля, умеренный физический труд. Дыхательные упражнения с предметами и без них. Гимнастические упражнения и общеразвивающие упражнения под музыку в медленном темпе. |

**Приложение 2**

**Противопоказания для занятий физкультурой и спортом** **при заболеваниях органов зрения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Характер заболевания** | **Примечание** |
| 1. Сращение век между собой или глазных яблок, птоз, нарушающий функцию зрения | Не показаны или ограничены занятия видами спорта, которые связаны с переохлаждением, пылевыми факторами, ветром, ярким освещением, водными видами спорта. |
| 2. Лагофтальм |
| 3. Заворот век и рост ресниц по направлению к глазному яблоку, вызывающее постоянное раздражение глаз |
| 4. выраженные, часто рецидивирующие плохо поддающиеся лечению заболевания краев век и конъюнктивиты |
| 5. Упорное слезотечение вследствие заболевания слезных путей | Противопоказаны или ограничены виды спорта на открытом воздухе |
| 6. Анофтальм или быстрое снижение зрения на одном глазу до практической слепоты | Негодны в течение 6-12 мес. На период адаптации  В дальнейшем вопрос решается как при одноглазии |
| 7. Стойкий паралич двигательных нервов:  а) при наличии диплопии  б) при отсутствии диплопии  Содружественное косоглазие | Индивидуальная физическая подготовка  Вопрос решается как при одноглазии |
| 8. Контузия, проникающее ранение, химический, термический ожог глазного яблока | Заключение о занятиях спортом выносится в зависимости от исхода травмы и сохранившихся функций органа зрения |
| 9. Хронические заболевания воспалительного или дегенеративного характера роговицы, увеального тракта, сетчатки | Ограничены занятия видами спорта, которые связаны с переохлаждением, пылевым фактором, водные виды спорта |
| 10. Афакия, подвывих хрусталика | Индивидуальная физическая подготовка |
| 11. Глаукома:  а) не компенсирована (в т.ч. после операции)  б) компенсированная функция глаза не нарушена | Занятия спортом противопоказаны. Рекомендуется спортивная ходьба, теннис, туризм |
| 12. Катаракта | Вопрос о допуске решается в зависимости от сохранившихся функций органа зрения |
| 13. Отслойка сетчатки | Занятия спортом противопоказаны |
| 14. Изменения на глазном дне дистрофические сетчатки, в области макулы, хориоретиниты | Вопрос о допуске к занятиям спортом решается в зависимости от сохранившихся функций органа зрения |
| 15. Застойный диск зрительного нерва | Все виды спорта противопоказаны |