

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА
МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«МОЙ ОСОБЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР «Семь-Я»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА
МОСКВЫ
(ГБУ «МОЙ ОСОБЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР «Семь-Я»)

ПРИКАЗ

от 28.08.2025 г.

№ 423

Об утверждении
рабочих программ,
проектов
2025-2026 учебный год

В соответствии с частью 4 статьи 26 Федерального закона от 29.12.2012
№ 273 «Об образовании в Российской Федерации»

ПРИКАЗЫВАЮ:

Утвердить рабочие программы:

1. Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
2. Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для детей с расстройством аутистического спектра;
3. Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми множественными нарушениями развития;
4. Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
5. Рабочая программа «Нормализация жизни воспитанников»;
6. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Возможно все!»;
7. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ограниченными возможностями здоровья «Увлекательная логопедическая ритмика»;
8. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Помоги мне это сделать самому! (методика Монтессори);

9. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольные спортивные игры»;
10. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В гармонии с природой»;
11. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Радуга»;
12. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Театральный калейдоскоп»;
13. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура».
14. Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Звуки жизни»

Утвердить проекты:

1. Проект «Музыкотерапия: путь к положительным эмоциям у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития»;
2. Проект: «Волшебные краски Эбру»
3. Проект «Родительский семейный клуб «Тогда и сейчас»;
4. Проект «Пластилиновая ворона»;
5. Проект «Маленькая территория добрых дел»;
6. Проект «Народные промыслы России».

Директор

Н.В. Каньшина

Аннотация к дополнительной общеразвивающей образовательной программе

I. Общие сведения

1. Субъект РФ: город Москва

Название организации: Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Мой особый семейный центр «Семь-Я» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы (ГБУ «Мой особый семейный центр «Семь-Я»)

2. Тип организации, оказывающей социальные услуги: Государственное Бюджетное учреждение

3. Авторы программы: Калугин Дмитрий Николаевич

4. Контактная информация (эл. Почта, телефон): Gallantsteeds777@gmail.com

5. Год создания: 2025

II. Аннотация общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности

Название программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура для детей с ОВЗ»

Направленность: физкультурно-спортивная

для детей с тяжелыми множественными нарушениями развития в возрасте от 3 до 18 лет

1. Объем программы (в часах) 72

2. Режим занятий (час. в неделю) 2

3. Сроки реализации программы (в месяцах): 12

4. Цель программы: формирование и развитие у ребёнка основных двигательных навыков, сохранение и укрепление индивидуального здоровья, развитие устойчивой мотивации для занятий адаптивной физкультурой и самореализации воспитанника.

5. Задачи программы:

Развивающие:

- Развивать у детей основные движения, физическую и умственную работоспособность;
- развивать коммуникативную деятельность на вербальном и невербальном уровне на занятиях и спортивных мероприятиях;
- формировать интерес ребенка к занятиям физкультурой и совместным физическим занятиям со сверстниками;
- развитие пространственно-временной дифференцировки.

Обучающие:

- обучение технике правильного выполнения упражнений ;
- обучение основам техники движений на тренажёрах;
- формировать знания по правилам проведения спортивных игр и эстафет
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- формирование правильной осанки.
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики(преодоление страха, замкнутого пространства , высоты , нарушение координации движений)

Воспитательные:

- воспитать культуру общения и поведения на мероприятиях и праздниках;
- воспитание воли, чувства коллективизма, активности на занятиях.
- воспитание в детях чувства уверенности в себе , в своих силах и возможностях.
-

6. Направление программы (отметьте соответствующую ячейку)

1. формирование и развитие творческих способностей воспитанников	
2. удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии	
3. удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях физической культурой и спортом	+
4. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников	+
5. обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания воспитанников	
6. выявление, развитие и поддержка талантливых воспитанников	
7. профессиональная ориентация воспитанников	
8. создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда воспитанников	+
9. социализация и адаптация воспитанников к жизни в обществе	+
10. формирование общей культуры учащихся	+
11. подготовка воспитанников к самостоятельной жизни	
12. подготовка воспитанников к семейной жизни (в кровной, замещающей, самостоятельной)	
13. другое (указать)	

7. Категория детей, для которых предназначена программа: с учетом их возраста и состояния здоровья, физического и психического развития, привлечения НКО добровольцев (волонтеров) к этой деятельности

1	Дошкольный возраст	
2	Младший школьный возраст	+
3	Подростковый возраст	+
4	Старший подростковый возраст	+
5	Наличие ограниченных возможностей здоровья Указать какие: Дети с ТМНР (расстройства аутистического спектра, умственная отсталость, ДЦП, соматические заболевания, синдром Дауна и др.)	+
6	Наличие инвалидности	+
7	Нарушение физического и психического здоровья	+
8	Другое (указать)	

8. Программа реализуется с участием (привлечением)

1	Социально ориентированных НКО	+
2	Добровольцев (волонтеров)	
3	Другое (указать)	
4.	Сетевое взаимодействие (указать с кем)	

9. Требования к необходимым условиям для реализации программы

- спортивный зал, оборудованный в соответствии с санитарными нормами:

Спортивное оборудование:

- велотренажёр, беговая дорожка, сенсорная дорожка , тактильная дорожка , велотренажер, силовой тренажёр, батут, шведская стенка

Спортивный инвентарь:

- гимнастические маты, гимнастические коврики, фитболы., мячи разного диаметра, платформа на колёсах, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи для спортивных игр, мягкие модули, разметочные фишки, гимнастический жгут

Адаптивные настольные игры:

Технические средства обучения – ноутбук, колонка;

10.Наличие: имеется в полном объёме

11. Результаты (эффективность) реализации программы для воспитанников:

- умение выполнять движения по показу и речевой инструкции педагога с предметами и без;
- выполнять построения и перестроения в круг, шеренгу, колонну;
- выполнять основные движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- умение осуществлять коммуникативную деятельность на вербальном и невербальном уровне на занятиях;
- формирование чувства ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- владеть элементами аэробики и упражнениями на тренажёрах;
- проявление интереса к занятиям адаптивной физкультурой;
- знать правила поведения во время выполнения упражнений, игр, эстафет, соревнований;
- снижение уровня заболеваемости простудными болезнями;
- сохранение правильной осанки при выполнении двигательной задачи;
- умение вести себя адекватно на спортивных мероприятиях различного уровня;
- умение работать в команде;
- проявлять волю и активность к достижению лучшего результата

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы
Государственное бюджетное учреждение города Москвы
«Мой особый семейный центр «Семь-Я» Департамента труда и социальной защиты
населения города Москвы (ГБУ «Мой особый семейный центр «Семь-Я»)

«РЕКОМЕНДОВАНО»
Педагогическим советом
ГБУ «Мой особый семейный
центр «Семь-Я»

Протокол № 1

от «27» 08 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ «Мой особый
семейный центр «Семь-Я»

Приказ № 423 /Каньшина Н. В./
от «27» 08 2025 г.

**АДАПТИВНАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 3 - 18 лет
Срок реализации: – 1 год

Разработчик программы:
Калутин Дмитрий Николаевич
инструктор по адаптивной
физической культуре

г. Москва 2025 г

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Разделы/подразделы		Стр.
I.	Пояснительная записка		
	1.1	Введение	3
	1.2	Актуальность Программы	4
	1.3	Новизна программы	4
	1.4	Направленность Программы	4
	1.5	Цель Программы	4
	1.6	Задачи Программы	4
	1.7	Планируемые результаты реализации Программы	5
	1.8	Педагогическая целесообразность программы	5
	1.9	Возраст и особенности детей, участвующих в реализации программы	5
	1.10	Срок реализации Программы	5
	1.11	Формы обучения и режим занятий	5
	1.12	Формы и методы определения результативности реализации Программы	6
	Содержательная часть		8
II.	2.1	Учебно-тематический план	8
	2.2	Содержание Программы	9
	2.3	Календарно-учебный график	12
III.	Материально-техническое обеспечение программы		15
IV.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы		15
V.	Список литературы		17
VI.	Приложение		19

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в центрах социальной поддержки и реабилитации для детей с тяжёлыми множественными нарушениями развития. Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Физическая культура для особенных детей» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

Статьи 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (адаптивный спорт).

Дополнения к методическим рекомендациям по организации деятельности специального (коррекционного) общеобразовательного учреждения Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685 «Об учреждении адаптивной физкультуры и адаптивного спорта».

1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность данной программы определена необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Одной из важных составляющих в работе с детьми с ОВЗ является двигательная активность. Программа позволит детям с ограниченными возможностями здоровья замедлить развитие патологических процессов и восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры.

1.3 НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Новизна данной программы – заключается в том, что в годовой процесс обучения включен детский фитнес, который содержит в себе занятия аэробикой и круговую тренировку на тренажерах

1.4 НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Направленность программы. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Она способствует удовлетворению потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлению, укреплению и поддержания здоровья, личностного развития, социализации в общество.

1.5 ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование у детей устойчивой мотивации к сохранению здоровья через занятия адаптивной физической культурой и спортом с использованием ресурсов фитнеса

1.6 ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- **Развивающие:**
 - способствовать развитию двигательных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья;
 - развить коммуникативные способности и чувство коллективизма;
 - формирование представлений о частях тела и элементарных движениях,
 - развитие мотивации ребенка к занятиям физкультурой посредством фитнеса;
- **Обучающие:**
 - обучение основам техники движений под музыку и на тренажерах;
 - формировать знания по правилам проведения игр и эстафет
- **Оздоровительные:**
 - обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
 - укрепление здоровья, закаливание организма.
- **Воспитательные:**
 - воспитать культуру общения и поведения;
 - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха.

1.7 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Результатами программы следует считать:

- стремление добиваться лучшего результата, настраиваться на победу;
- умение работать в команде;
- умение выполнять правильно двигательную задачу;
- знать правила поведения во время выполнения упражнений, игр, эстафет, соревнований;
- умение оценивать правильность выполнения действия;
- умение осуществлять коммуникативную деятельность на вербальном и невербальном уровне на занятиях;
- умение адекватно воспринимать информацию во время общения на занятиях по физкультуре;
- проявление интереса к занятиям адаптивной физкультурой;
- формирование чувства ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- умение выполнять комплексы аэробики;
- владеть техникой выполнения упражнений на тренажёрах.

1.8 ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Педагогической целесообразностью программы является максимально возможное развитие жизненно необходимых умений и навыков детей, имеющих ТМНР, посредством физической культуры.

1.9 ВОЗРАСТ И ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Возраст детей составляет от 3 до 18 лет. Все воспитанники с тяжёлыми и множественными нарушениями развития (ТМНР). Основным в клинической картине нарушения является умственная отсталость. Кроме того, в разных сочетаниях, выявляются:

- тяжёлые нарушения речи;
- нарушения функций анализаторных систем (зрения, слуха, тактильной чувствительности);
- повышенная судорожная готовность (эписиндром);
- расстройства эмоционально-волевой сферы (нарушения регуляции поведения и др.);
- расстройства аутистического спектра (стереотипные действия, нарушение коммуникации, взаимодействия, социального поведения).

1.10 СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на годовое обучение, 72 ч. в год. В течение этого периода, воспитанники занимаются с сентября по май. В летний период дети принимают участия в спортивных мероприятиях и конкурсах на базе учреждения.

1.11 ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30 мин. Содержание занятий соответствует учебно-тематическому планированию.

Основная форма организации двигательной активности воспитанников на занятии:

- индивидуальная;

-подгрупповая (2-3 чел.);

-групповая.

Ведущими формами учебно-тренировочной работы в подготовке детей являются теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия включают в себя:

-беседа;

-демонстрация наглядных пособий;

-посещение соревнований;

-просмотр видеозаписей

Практические занятия включают в себя:

-занятие-игра, построенное на сочетании различных видов спорта;

-турнир;

-соревнование;

-спортивный праздник

-открытое занятие

1.12 ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для определения уровня овладения воспитанниками поставленных задач, в программе используются следующие методы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ;
- контрольные задания;
- мониторинг.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня физического развития воспитанников	Тестирование (входной мониторинг)
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение уровня усвоения детьми материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, педагогический анализ, контрольное занятие, самостоятельная работа
Итоговый контроль		
В конце учебного года	Определение изменений	Соревнование, спортивный

	физического развития детей после завершения курса программы. Ориентирование детей на продолжение занятий физкультурой	праздник, турнир, открытое занятие, контрольное занятие, фестиваль Тестирование (итоговый мониторинг)
--	--	---

II СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Учебно-тематический план

2.1 Учебно-тематический план					
№ п/п	Название разделов и тем занятий	Количество учебных часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Формирование системы знаний о физкультуре					
1.1	Понятие о физической культуре	1	1		Вопросы
1.2	Правила предупреждения травм	1	1		Вопросы
2. Строевые упражнения					
2.1	Разновидности строя. Правила построения и перестроения	1	1		Педагогическое наблюдение.
2.2	Разновидности построения и перестроения	3		3	Педагогическое наблюдение. Контрольное занятие
3. Основные двигательные навыки					
3.1	Ходьба. Бег	9		9	Проверка выполнения поставленной задачи
3.2	Прыжки	4		4	Педагогическое наблюдение
3.3	Ползание и лазание	2		2	Педагогическое наблюдение
4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)					
4.1	Упражнения на все группы мышц шеи, туловища, верхних и нижних конечностей	10		10	Контрольный комплекс упражнений
4.2	Упражнения с предметами:	6			Проверка выполнения отдельных упражнений
	-мяч;	2		2	
	-гимнастическая палка;	2		2	
	-гимнастическая лента	2		2	
4.3	Корректирующие упражнения	5		5	Педагогическое наблюдение
5. Инновационные технологии					
5.1	Аэробика	5		5	Выполнение контрольных комплексов
5.2	Техника работы на	2	1	1	Беседа. Вопросы Проверка

	тренажёрах.				отдельных заданий
5.3	Принцип круговой тренировки	3		3	Проверка выполнения установленных заданий
6. Подвижные игры					
6.1	Игры в зале	8		8	Проверка выполнения заданий
6.2	Игры на прогулке	4		4	Проверка выполнения заданий
6.3	Баскетбол	4		4	Проверка выполнения отдельных упражнений
7. Спортивные мероприятия					
7.1	Соревнования. Турниры	4		4	Оценка результата. Подведение итогов соревновательной программы
Итого		72			

2.2 Содержание программы

№п/п Тема	Форма занятия. Кол-во часов	Содержание
1. Формирование системы знаний о физкультуре		
1.1 Понятие о физической культуре	Теория -1ч	Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта
1.2 Правила предупреждения травм.	Теория -1ч	Соблюдение правил поведения в спортивном зале для профилактики травматизма
2. Строевые упражнения		
2.1 Разновидности строя. Правила построения и перестроения	Теория -1ч	Перечень строевых упражнений. Виды строя и способы построения

2.2 Разновидности построения и перестроения	Практика - 3ч	Построение в шеренгу. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Перестроение из колонны по одному в шеренгу, в пары, в круг.
3. Основные двигательные навыки		
3.1 Ходьба. Бег	Практика – 9ч	Разновидности ходьбы: Ходьба за инструктором. Ходьба в заданном направлении за направляющим: по залу; «паровозик»; «змейкой»; по диагонали. Ходьба в парах Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег Бег руками; бег на месте; бег по прямой линии на заданное расстояние
3.2 Прыжки	Практика – 4ч	Прыжки на месте; прыжки с продвижением вперед; прыжки с опорой на одной и двух ногах; спрыгивание с небольшой возвышенности; прыжки на батуте
3.3 Ползание и лазание	Практика – 2ч	Разновидности ползания: на четвереньках; на животе; ползание в тоннеле; по гимнастической семейке; проползание под препятствием
4. Общеразвивающие упражнения		
4.1 Упражнения на все группы мышц шеи, туловища, верхних и нижних конечностей	Практика – 10ч	Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища из различных исходных положений
4.2 Упражнения с предметами: -мяч;	Практика – 2ч	Прокатывать мяч одной и двумя руками инструктору. Упражнения в парах. Броски вверх. Удары о пол и ловля мяча с помощью и без. Опускание и броски мяча в цель
гимнастическая палка;	Практика – 2ч	Принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка

		внизу перед собой, палка вверх, палка за головой, за спиной. Выполнять повороты, приседания и наклоны, удерживая палку перед собой, вверх, за спиной из исходных положений стоя, сидя, стоя на коленях. Разновидности упражнений с опорой о палку
гимнастическая лента	Практика – 2ч	Разновидности махов: «змейка», «костёр», «восьмёрка», «спираль». «круг»
4.3 Корректирующие упражнения	Практика – 5ч	Развитие координационных способностей, равновесия. Коррекция осанки. Дыхательная гимнастика
5. Инновационные технологии		
5.1 Аэробика	Практика – 5ч	Связки, серии и комбинации упражнений под музыку
5.2 Техника работы на тренажёрах.	Теория-1ч	Основы техники безопасности при тренировке на тренажёрах
	Практика – 1ч	Освоение техники работы на тренажёрах (1+)
5.3 Принцип круговой тренировки	Практика – 3ч	Освоение техники круговой тренировки: выполнение заданий на 2х и более тренажёрах на заданное время
6. Подвижные игры		
6.1 Игры в зале	Практика 8ч	Выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию с предметами и без
6.2 Игры на прогулке	Практика 4ч	Выполнять игровые задания с использованием с основных двигательных навыков с предметами и без. Игровых видов спорта.
6.3 Баскетбол	Практика – 4ч	Освоить технику: владения мячом; передачу мяча; бросков в кольцо
7. Спортивные мероприятия		

7.1 Соревнования. Праздники. Турниры. Соревнования	Практика – 4ч	В соответствии с календарным графиком
Итого	72ч	

2.3 Календарно- учебный график

№п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	теория	1	Понятие о физической культуре	Группа	Вопросы
1.2	октябрь	теория	1	Правила предупреждения травм	Группа	Вопросы Вопросы
2.1	сентябрь	практика	1	Перечень строевых упражнений. Виды строя и способы построения	с/зал	Педагогическое наблюдение
2.2	сентябрь октябрь ноябрь	практика практика практика	1 1 1	Разновидности строя. Правила построения и перестроения	с/зал	Педагогическое наблюдение
3.1	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май	практика	1 1 1 1 1 1 1 1 1	Ходьба. Бег	с/зал с/зал с/зал с/зал с/зал с/зал с/зал с/площадка с/площадка	Проверка выполнения поставленной задачи
3.2	октябрь декабрь март апрель	практика	1 1 1 1	Прыжки	с/зал	Педагогическое наблюдение
3.3	октябрь ноябрь	практика	1 1	Ползание и лазание	с/зал	Педагогическое наблюдение
4.1	сентябрь	практика	1	Упражнения на	с/зал	Контрольный

	октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май	а	1 1 1 1 1 1 1 2	все группы мышц шеи, туловища, верхних и нижних конечностей	с/зал с/зал с/зал с/зал с/зал с/площадка с/площадка с/площадка	комплекс упражнений
4.2	октябрь ноябрь декабрь январь март апрель		1 1 1 1 1 1	Упражнения с предметами: -мяч; гимнастическая палка; гимнастическая лента	с/зал	Контрольное задание
4.3	октябрь декабрь февраль март апрель	практик а	1 1 1 1 1	Корректирующие упражнения	с/зал с/зал с/зал с/площадка с/площадка	Педагогическое наблюдение
5.1	февраль март апрель май	практик а	1 1 1 2	Аэробика	с/зал	Выполнение контрольных комплексов Показательные выступления
5.2	сентябрь	теория	1	Техника безопасности тренировки на тренажерах	с/зал	Беседа. Вопросы
	октябрь	практик а	1	Техника работы на тренажерах.		Проверка отдельных заданий
5.3	ноябрь декабрь январь	практик а	1 1 1	Принцип круговой тренировки	с/зал	Проверка выполнения установленных заданий
6.1	октябрь ноябрь декабрь январь февраль март	практик а	1 1 1 1 1	Подвижные игры в зале	с/зал	Проверка выполнения заданий
6.2	сентябрь март апрель	практик	1 1 2	Подвижные игры на прогулке	с/площадка	Проверка выполнения заданий

	май	а	1			
6.3	сентябрь октябрь апрель май июнь	практик а	1 1 1 1 1	Баскетбол	с/площадка	Проверка выполнения отдельных упражнений
7.1	октябрь февраль март май	практик а	1 1 1 1		с/зал с/зал с/площадка с/площадка	Оценка результата. Подведение итогов соревновательной программы

III. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке на улице, в группах и в спортивно – игровых комплексах. На занятиях используется инвентарь:

- гимнастические коврики;
- мячи разных размеров;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- флажки;
- обручи;
- гимнастическая лента;
- мягкие модули;
- гимнастическая скамейка и бревно;
- гимнастическая стенка;
- настольные игры;
- тренажёры;
- адаптивные настольные игры

Для проведения занятий под музыку используется музыкальный центр и компьютерная техника (воспроизведение USB).

IV. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Особенностями построения образовательного процесса является: направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений;

Программа составлена с учетом дидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития учеников. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по физической культуре:

принцип последовательности – содержательные задачи решаются методом усвоения материала от простого к сложному, в соответствии с возрастными познавательными возможностями ребенка;

принцип учета возрастных особенностей - динамика психических и физических возможностей ребенка с учетом его индивидуальных отклонений в развитии;

жестовые и словесные методы, которые предусматривают устную передачу и усвоение информации. С помощью слова и жеста, инструктор осуществляет многие функции: коммуникативную, конструктивную, организаторскую, активизирует процесс обучения и др.;

методы обеспечения наглядности в адаптивной физической культуре способствуют зрительному, слуховому, двигательному восприятию детей выполняемых заданий. Он предназначен для создания у занимающихся представления о технике выполнения двигательного действия и осуществляется непосредственным показом движений самим инструктором;

метод обучения двигательным действиям:

— метод разучивания упражнения по частям (расчлененно-конструктивный);

— метод разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивный);

Действия необходимо членить на маленькие шаги. При разучивании новых движений применять разные варианты этого движения (разные исходные положения, разный темп выполнения, амплитуду и т. д.).

Быстрая утомляемость и разный уровень активизации детей требует продуманной смены нагрузки и отдыха. На занятиях используются короткие упражнения игрового характера. Они меньше утомляют и поддерживают мотивацию на высоком уровне. Инструктор контролирует эмоциональное состояние воспитанников.

В программе используются инновационные технологии:

-технология двигательного развития посредством тренажёров;

-технология использования аэробики для повышения интереса к физкультуре и позитивного эмоционального состояния;

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

№п/п	Библиографическое описание
1.	Бутко Г.А. Физическое воспитание детей с задержкой психического развития. Москва «Книголюб», 2006 г.
2.	Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. М., «Просвещение», 1991
3.	Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. М. 1983
4.	Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. Москва «Просвещение» 2005
5.	Голомидова С.Е. Физкультура. Нестандартные занятия.
6.	Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
7.	Рубцова Н.О. «Общие и специальные дидактические принципы при развитии мануальной моторики средствами физической культуры и массажа у глубоко умственно отсталых детей-инвалидов». Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Москва – 1993г
8.	Спортивная медицина (под редакцией Каримана В.Л.), Москва 1980г
9.	Л.В.Токарская, Н.А.Дубровина, Н.Н.Бабийчук «Особенности преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью». Екатеринбург, издательство Уральского университета, 2015г
10.	О.А Халявина «Методические рекомендации при проведении ЛФК». Реферат.
11.	Частные методики адаптивной физической культуры: учеб.пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений / под ред. Л. В. Шапковой. М. : Советский спорт, 2004
12.	Е.С. Черник. Физическая культура во вспомогательной школе. Москва, «Учебная литература», 1997 г.
13.	Шестопалов С.В. Физические упражнения. Ростов -на- Дону «Проф - Пресс», 2001
14.	Якубович М.А., Преснова О.А. Коррекция двигательных и речевых нарушений. Москва , «Владос», 2006 г.
15.	Физкультурно-оздоровительное образование «особых детей» / Е. М. Голикова. — Оренбург: ОГПУ, 2011. — 28 с.
16.	Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания. Мозговой, В. Москва, 2005г.
17.	Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальности 022500 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
18.	Фришман, И.И. Методика работы педагога дополнительного

	образования. - М., 2011
19.	Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
20.	Лечебная физическая культура: Справочник /Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Структура занятия.

Вводная часть занимает от 30 до 50 % времени занятия и состоит из общеразвивающих и корригирующих ранее изученных упражнений. Движения выполняются в медленном и среднем темпе, охватывают основные группы мышц. Заканчивается дыхательными упражнениями.

Основная часть предусматривает изучение нового материала, усложнение ранее усвоенных упражнений. Упражнения с напряжением чередуются с упражнениями на дыхание и расслабление. В конце этой части целесообразно проводить специально подобранные игры.

Заключительная часть выполняет задачу привести организм в спокойное состояние, восстановить дыхание и частоту сердечных сокращений. Заканчивается урок ходьбой, дыхательными упражнениями, упражнениями на расслабление мышц. Все части занятия связаны между собой.

Для усвоения детьми с ТМНР упражнений, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом, наглядным материалом и непосредственной помощью инструктора при выполнении упражнений. Воспитанникам подбираются упражнения, состоящие из простых элементарных движений. На занятиях у детей формируются представления о собственном теле, об основных направлениях движения и пространственной ориентации. Формирование представлений осуществляется в следующих направлениях:

1. Строение тела и его части:

- голова — лицо, затылок, лоб, подбородок, шея;
- туловище — спина, грудь, живот, бок;
- руки — плечо, локоть, кисть, пальцы;
- ноги — бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.

2. Пространственная ориентация в спортивном зале: стены, потолок, углы, середина.

3. Названия спортивного инвентаря и оборудования: мячи, гантели, кегли, обручи, скакалка, гимнастическая скамейка, стенка, тренажеры;

4. Исходные положения:

- стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч);
- лежа (на спине, на животе, на боку);
- сидя (на полу, на скамейке, на фитболе);
- положения рук, ног, туловища и ног относительно собственного тела.

5. Понятия, обозначающие виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции:

— подняться — опуститься;
— согнуться — разогнуться;
— наклониться — выпрямиться;
— повернуться, сесть, встать, идти, бежать, бросать, катить,
поднять, ловить, поймать.

6. Пространственные ориентиры: направления движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх.

7. Построения: в колонну, шеренгу, в круг, в пары.

8. Подвижные игры.

Основные движения.

Занятия по адаптивной физкультуре включают в себя обязательные физические упражнения.

Построение направлено на организацию деятельности детей в процессе физического воспитания. В ходе построения дети учатся слышать взрослого и подчинять свое поведение требованиям инструкции взрослого. Наряду с этим ребенок с ОВЗ учится адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях со сверстниками.

Ходьба направлена на развитие основных движений ребенка, формирование умения правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слухо-двигательной и зрительно-двигательной координации. В процессе ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребенка.

Бег способствует совершенствованию основных движений ребенка, позволяет ему овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка. Совместный бег в группе детей закрепляет навыки коллективных действий, способствует появлению эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности. Правильная организация бега детей позволяет формировать у них адекватные формы поведения в коллективе сверстников и желание участвовать в совместной деятельности.

Прыжки направлены на развитие основных движений ребенка, тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки следует вводить очень осторожно и постепенно, поскольку они создают большую нагрузку на неокрепший организм ребенка. Прыжки подготавливают тело малыша к выполнению заданий на равновесие, которые очень сложны для детей с ОВЗ. Для совершенствования навыка в прыжках ребенок должен проявить волевые качества своей личности, сосредоточиться и собраться с силами. Кроме того, в процессе выполнения прыжков у детей начинают закладываться основы самоорганизации своей деятельности.

Ползание, лазанье, перелезание направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Данное направление работы является одним из важнейших, поскольку представляет высокую коррекционную значимость, как для физического, так и для психического развития ребенка. В связи с тем, что многие дети с ОВЗ в своем развитии минуют этап ползания, одна из задач физического воспитания – восполнить этот пробел.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических показателей и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом.

Корригирующие упражнения направлены на коррекцию основных двигательных навыков.

Упражнения для релаксации организма направлены на снижение процессов возбуждения после определённой физической нагрузки, что очень важно, учитывая психофизическое состояние детей.

Упражнения на тренажёрах повышают двигательную активность и значительно увеличивают интерес к занятиям.

Упражнения с предметами и на снарядах, направлены на развитие вестибулярного аппарата.

Подвижные и настольные игры закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, развивают способность к сотрудничеству с взрослыми и детьми. Подвижные игры создают условия для формирования у детей ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других детей. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, активной совместной деятельности. В процессе подвижных игр создаются условия для развития психических процессов и личностных качеств воспитанников, у детей формируются умения адекватно действовать в коллективе сверстников.

Музыкально-ритмические упражнения способствуют адекватному эмоционально-речевому общению, умению использовать знакомые двигательные комбинации в реальных ситуациях и пользоваться вербальными и невербальными навыками общения, для дальнейшей социализации.

План мероприятий по организации занятий адаптированной физической культуре

Месяц	Задачи	Оборудование
сентябрь	-правила техники безопасности тренировки на тренажёрах -знакомство с тренажёрами; -создание целостного представления о движении на данных тренажёрах (показ и объяснение упражнения на каждом из имеющихся тренажёров); -разучивание движения (воспроизведение действий на тренажёре со страховкой и самостоятельно)	Беговая дорожка, велотренажёр, подвижная доска.
октябрь	-освоение техники работы на тренажёрах	Беговая дорожка, велотренажёр, подвижная доска
ноябрь	-освоение техники работы на тренажёрах -развитие мышечной силы и выносливости, обогащение двигательного опыта; -правильно по технике и темпу выполнять задания на тренажёрах. -знакомство с круговой тренировкой на тренажёрах.	Беговая дорожка, подвижная доска
декабрь	-закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажёрах -продолжать круговую тренировку на тренажёрах по методу интервального упражнения	Беговая дорожка, «подвижная доска

январь	-самостоятельно выполнять цикл упражнений по методу круговой тренировки на тренажёрах	Беговая дорожка, подвижная доска
февраль	-закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажёрах -продолжать круговую тренировку на тренажёрах по методу интервального упражнения -самостоятельно выполнять цикл упражнений по методу круговой тренировки на тренажёрах	Беговая дорожка, подвижная доска.
март	-закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажёрах -продолжать круговую тренировку на тренажёрах по методу интервального упражнения -самостоятельно выполнять цикл упражнений по методу круговой тренировки на тренажёрах	Беговая дорожка, подвижная доска.
апрель	-закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажёрах -продолжать круговую тренировку на тренажёрах по методу интервального упражнения -самостоятельно выполнять цикл упражнений по методу круговой тренировки на тренажёрах	Беговая дорожка, подвижная доска.

май	-закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажёрах -продолжать круговую тренировку на тренажёрах по методу интервального упражнения -самостоятельно выполнять цикл упражнений по методу круговой тренировки на тренажёрах	Беговая дорожка, подвижная доска.
июнь	-закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажёрах -продолжать круговую тренировку на тренажёрах по методу интервального упражнения -самостоятельно выполнять цикл упражнений по методу круговой тренировки на тренажёрах	Беговая дорожка, подвижная доска.
Итог	-освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; -показательное выступление -самостоятельно выполнять цикл упражнений по методу круговой тренировки	Беговая дорожка, подвижная доска.

Учебный план-график занятий по физкультуре 2025-2026.

Месяц	Сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
№ недели																																				
№ занятия	1	3	5	7	9	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
	2	4	6	8	1	1	3	5	7	9	1	3	5	7	9	1	3	5	7	9	1	3	5	7	9	1	3	5	7	9	1	3	5			
Разделы программы					0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
					2	4	4	6	8	0	2	4	6	8	0	2	4	6	8	0	2	4	6	8	0	2	4	6	8	0	2	4	6			
Формирование системы элементарных знаний о физкультуре	*		*		*					*			*				*				*				*				*				*			
Строевые упр. построение, перестроения.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
Разновидности ходьбы и бега	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
Общеразвивающие упр.: без предметов;	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		

**Технологическая карта занятия
по теме «Формирование правильной осанки, используя упражнения ЛФК»
составил инструктор по физкультуре Калугин Д.Н., Москва 2025 г.**

Учебный предмет	Адаптивная физическая культура
Возраст	10-13 лет
Тип урока	Образовательно-познавательный.
Технология построения урока	Поточная, индивидуальная
Тема урока	Формирование правильной осанки, используя упражнения ЛФК
Цель урока	Профилактика нарушения осанки. Ознакомление с новым материалом и применение полученных знаний в дальнейшей жизни.
Задачи урока	1. Научить принимать правильную осанку при выполнении ОРУ, ходьбы и бега. 2. Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма. 3. Разучить комплекс коррекционных упражнений направленных на профилактику нарушения осанки.
Место проведения	Спортивный зал
Время урока	40 минут
Средства обучения	Беговая дорожка , сенсорная дорожка , мешочки с крупой, напольная скамейка «змейка» , гимнастическая скамейка.
Инструктор	Калугин Дмитрий Николаевич
Планируемые результаты урока	

Коррекция нарушений развития ребенка. Научиться правильно, выполнять корригирующие упражнения, направленные на профилактику нарушения осанки и плоскостопия. Обратить внимание на правильное выполнение упражнений на дыхание.	Предметные Научиться -принимать правильную осанку из различных исходных положений, находить и анализировать свои ошибки, контролировать свои действия; -развивать ориентировку в пространстве, координацию движений - научить самостоятельно, определять нарушения осанки.	Метапредметные Познавательные УУД: выполнять упражнения по плану; Регулятивные УУД: уметь ставить перед собой посильные задачи, прогнозировать результат, оценивать себя; Коммуникативные УУД: сотрудничают с инструктором и оказывают посильную помощь в выполнении упражнений своим сверстникам	Личностные <u>познавательные</u>: формирование представления о положительном влиянии правильной осанки на все функции организма; указывают на свои ошибки и ошибки других воспитанников; <u>коммуникативные</u>: слушают собеседника, ведут диалог, адекватно оценивают поведение свое и окружающих; <u>регулятивные</u>: технически правильно выполняют двигательные действия. Установка на здоровый образ жизни, формирование навыка работать в группе, соблюдать правила поведения.
Этапы урока	Деятельность инструктора	Деятельность воспитанников	Универсальные учебные действия
I. Организационный момент Актуализация знаний. (минуты)	Проверяет готовность учащихся к уроку (построение, форма, самочувствие, подсчет пульса за 15 сек.). Называет тему и цель урока. Создает положительный эмоциональный настрой. Вопрос: «Непринуждённая поза человека называется осанкой, а как вы думаете, правильная осанка влияет на наш организм? (ответы детей). Давайте проведем	Слушают тему урока. Самооценка готовности к уроку. Подсчет пульса. Настрой на урок. Ведут диалог, отвечая на вопросы инструктора	<u>Личностные</u>: формирование потребностей в занятиях адаптивной физкультурой, установка личной ответственности за здоровый образ жизни. <u>Познавательные</u>: учатся извлекать полезную информацию из беседы учителя, из собственного опыта.

небольшой эксперимент. Встаньте спиной к стене, примите правильную осанку, имея пять точек соприкосновения: затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки. Удерживаем это положение 8 счётов. Расслабились. А теперь слегка согнитесь, наклоните голову немного набок, руки расслаблены. Чувствуете разницу? (ответы детей). Далее инструктор предлагает посмотреть детям плакаты (приложение 1), где изображен человек в разных позах. Даёт возможность воспитанникам, определить, где показана правильная и неправильная осанка. Рассказывает о причинах нарушения осанки (неправильная поза за столом, партой; слабое развитие или недоразвитие мускулатуры; мебель, не соответствует росту; ношение портфеля, сумки на одном плече или в одной руке) Затем инструктор рассказывает о лечебной физкультуре, о её воздействии на профилактику и лечение нарушений осанки.	Рассматривают плакаты, высказывают своё мнение	<u>Познавательные</u>: определяют главную причину неправильной осанки, предлагают пути её решения. <u>Личностные</u>: соглашаются или нет с товарищами, высказывают мнения по существу.
--	---	---

II. Подготовительная часть

Построение в шеренгу. Сообщение задач урока. Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Разойдись!», «Становись!» <u>Строевое упражнение</u> «Будьте внимательны!». на счет 1- поворот направо, на 2- поворот налево, на 3-поворот кругом!	Выполняют строевые команды. Во время движения по залу выполняют задания, направленные на профилактику плоскостопия, укреплению дыхательной и ССсистем.	Личностные: воспитания дисциплины. Регулятивные: развитие внимания, оценка правильности выполнения своих действий, исправление ошибок в выполнении упражнений.
Ходьба по залу, соблюдая дистанцию два - шага на носках (руки вверх, спина прямая), на пятках (руки за головой, спина прямая), на внешней стороне стопы (руки на пояс, спина прямая). Ходьба с заданиями (следить за осанкой) по кругу: -по массажной дорожке (руки в стороны), перешагивая через деревянные кочки (руки на пояс), продвижение по напольной дорожке «змейка». Лёгкий бег с переходом на ходьбу. При ходьбе руки вверх, неглубокий вдох через нос, руки вниз, длинный выдох через рот трубочкой.		

Разминка:

1. И.п. – стойка ноги врозь, р на пояс.

1-8 – наклоны головы вправо-влево;

1-8 – повороты головы вправо-влево;

1-8 – наклоны головы вперед-назад;

1-8 – поднимание-опускание плеч;

1-8 – поочередное поднимание плеч;

1-8 – наклоны туловища вправо-влево;

1-8 – пружинистые наклоны туловища вперед, туловище параллельно полу, взгляд направлен вперед.

2. И.п. – стойка, р. на пояс.

1-16 – подъем на носки;

1-8 – подъем на пятки;

1-8 – постановка ног поочередно на пятку;

1 – 8 неглубокие приседания;

1 – 8 поочередно высокое поднимание коленей.

3. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному.

ОРУ чередуются с

дыхательными упражнениями.	Показ и объяснение инструктором техники выполнения упражнения: – прохождение по скамейке с мешочком на голове, стараясь не потерять его.	Поочерёдно, ребята выполняют задание, акцентируя правильное положение туловища при ходьбе, чтобы избежать падения мешочков.	<u>Коммуникативные:</u> сообщаю работают в команде, поддерживают друг друга. <u>Познавательные:</u> развитие навыка правильной осанки.
III. Основная часть Применение теоретических знаний в выполнении упражнений.	Формулирует задание. Используя наглядно – словесный метод, предлагает воспитанникам выполнить комплекс упражнений. Наблюдает, по необходимости подсказывает, помогает, направляет работу в нужное русло, следит за временем выполнения, спрашивает о самочувствии и о ходе работы, о готовности к дальнейшей работе. Ребята, что вы старались делать, чтобы мешочек не упал? (Ответы) Правильно, важно держать спину прямо. Но для этого нужно укреплять мышцы спины и брюшного пресса, выполнять специальные корригирующие упражнения. Сейчас мы выполним специальный комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Слушают, выполняют упражнения. Выбирают доступные способы решения поставленных задач (исходя из индивидуальных физических возможностей учащихся). Учатся самооценки своей деятельности. Взаимодействуют с инструктором во время беседы	
Изучение нового материала. Комплекс упражнений для коррекции и профилактики нарушений осанки			<u>Познавательные</u> – знакомятся с с

Каждое упражнение выполняется 4 – 6 раз, чётко чередуя напряжение и расслабление мышц. В комплекс так же включены дыхательные упражнения. Упражнения выполняются на гимнастических ковриках. И.п. стоя спиной к стене, руки вдоль туловища, правильная осанка (затылок, лопатки, ягодицы и икроножные мышцы касаются стены). 1.Потянуться вверх всем телом (на носки не приподниматься), руки и плечи тянуть вниз, расслабиться. 2.Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх. Задержаться в этом положении 3-5 секунд, вернуться в и.п. 3.Принять правильную осанку, сделать 1-2 шага вперёд, расслабиться-«обвиснуть». Выпрямиться, проверить осанку. Исправить дефекты. <u>Упражнения на равновесие</u> И.п.-стоя 1.Развести руки в стороны, плавным движением вытянуть прямую ногу вперёд. в сторону,	упражнениями, которые воздействуют на определённые группы мышц. <u>Регулятивные:</u> Осуществляют контроль за правильным выполнением движения Адекватно воспринимают оценку учителя. <u>Личностные:</u> умение добросовестно выполнять учебные задания.		Познавательные: осуществляют анализ, проводят сравнения
Слушают задания, концентрируют внимание на выполнение исходного положения.			

назад и вернуться в и.п.
 2. Подняться на носки, повернуть голову в одну сторону, затем в другую, вернуться в и.п.
 3. «Ласточка»: развести руки в стороны и, стоя на одной ноге, другую отвести назад, наклонившись вперёд.
 Задержаться в этом положении на 2-3 счёта, вернуться в и.п.

Корригирующие упражнения.

И.П. - лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую, локти разведены в стороны.

1. Поднять руки вверх, тянуться в направлении рук, не поднимая подбородка, плеч и туловища. Возвратиться в и.п.

2. Одновременно отвести назад прямые руки и приподнять прямые ноги - «рыбка».

3. Приподнять голову и грудь, поднять вверх прямые руки, приподнять прямые ноги, несколько раз качнуться – «лодочка».

Упражнения для укрепления мышечного корсета.

И.П. - лёжа на животе,

Выполняют упражнения в медленном темпе

подбородок на тыльной стороне поверхности кистей. 1.Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать, удержат положение 1-2 счёта. 2.Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны, к плечам. 3.Поднять голову и плечи. Руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти. 4.Поочерёдное поднятие прямых ног, не отрывая таза от пола. Темп медленный. 5. Приподнять прямые ноги и удержат это положение 5-10 секунд.	
Упражнения для мышц брюшного пресса. И.П.- лёжа на спине, поясничная область прижата к опоре. 1.Сгибать и выпрямлять ноги в коленных и тазобедренных суставах поочерёдно. 2.Согнуть обе ноги, выпрямить и медленно опустить. 3.Упражнение «велосипед». 4.Руки за головой. Поочерёдное поднятие прямых ног вперёд. То же упражнение в сочетании с	Регулятивные: осуществляют контроль за состоянием организма, не допускают переутомления

	различными движениями рук. Инструктор предлагает выполнить упражнения на расслабление: И.п. - стоя ноги врозь, руки внизу, расслаблены 1-4 медленно раскачиваем руками вправо и влево; 1-8 машем расслабленными руками вперед и назад		
IV. Заключительная часть	Игра на осанку «День, ночь». По сигналу «День!» дети бегают по залу, выполняют разные упражнения. По сигналу «Ночь!», дети останавливаются, принимают правильную осанку. Инструктор определяет лучшее выполнение.	Выполняя игру, оценивают результаты участие в ней. Осуществляют, контроль за правильным выполнением упражнений.	Коммуникативные: проявление активности и желания играть
V. Рефлексия	Построение в одну шеренгу. Обобщить полученные знания на уроке. Вопросы к учащимся: - чему новому вы сегодня научились? - что такое осанка и какие упражнения на осанку вы	Отвечают на вопросы. Оценивают свои достижения и неудачи на уроке. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. Ставят оценку.	Коммуникативные: умеют приходить к общему мнению Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют уровень своих умений адекватно индивидуальным возможностям. Личностные: анализируют

запомнили?

- что понравилось на уроке?

Похвалить учащихся выделить
особо отличившихся, задать
индивидуальные домашние
задания.

собственную деятельность на
уроке.

