

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
2. 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»)
3. Тип организации, оказывающей социальные услуги: Государственное Бюджетное учреждение
4. Авторы программы: Филиппова Елена Степановна
5. Контактная информация (эл. Почта, телефон): berfill1@mail.ru
6. Год создания: 2025

II. Аннотация общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности

Название программы: Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Адаптивная физическая культура»

Направленность: физкультурно-спортивная

для детей с тяжелыми множественными нарушениями развития в возрасте от 7 до 18 лет

1. Объем программы (в часах) 72
2. Режим занятий (час. в неделю) 2
3. Сроки реализации программы (в месяцах): 9

Цель. Программа направлена на формирование и развитие у ребёнка основных двигательных навыков, сохранение и укрепление индивидуального здоровья, развитие устойчивой мотивации для занятий адаптивной физкультурой и самореализации воспитанника.

4. 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;

Обучающие:

- обучение комплексам ритмической гимнастики;
- обучение основам техники движений на тренажёрах;
- формировать знания по правилам проведения спортивных игр и эстафет

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать культуру общения и поведения на мероприятиях и праздниках;
- воспитание воли, чувства коллективизма, активности на занятиях.

5. 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)	

6. 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)	

7. Программа реализуется с участием (привлечением)

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

8. Требования к необходимым условиям для реализации программы
- спортивный зал, оборудованный в соответствии с санитарными нормами

- спортивная площадка, оборудованный в соответствии с санитарными нормами

Спортивное оборудование:

- велотренажёр, беговая дорожка, тренажёр «бегущая по волгам», тактильная дорожка, «Эллипсоид», силовой тренажёр, батут, шведская стенка

Спортивный инвентарь:

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

Адаптивные настольные игры: боулинг, матрёшки, корнхол, джакколо, тэйбл эластик

Технические средства обучения – ноутбук, музыкальный центр, колонка;

10. Наличие: имеется в полном объёме

11. Опыт реализации программы (с какого года реализуется): с 2022 года

12. Число детей, участвующих в программе (за время реализации программы): 38 человек

13. Результаты (эффективность) реализации программы для воспитанников:

Результатами программы следует считать:

- умение выполнять движения по показу и речевой инструкции педагога с предметами и без;
- выполнять построения и перестроения парами, в круг, шеренгу, колонну по одному;
- выполнять основные движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- осуществлять коммуникативную деятельность на вербальном и невербальном уровне на занятиях;
- формирование чувства ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- владеть комплексами ритмической гимнастики из двух и более элементов;
- освоить технику работы на циклических 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

Рекомендовано
Педагогическим советом
ГБУ «Мой особый семейный центр
«Семь-Я»
Протокол № 1
От «28» 08 2025 г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ «Мой особый
семейный центр «Семь-Я»
/Каньшина Н.В. /
Приказ № 423
от «28» 08 2025 г.

**Адаптированная
дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Адаптивная физическая культура»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень Программы: базовый
Возраст обучающихся: с 7 до 18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Филиппова Елена Степановна
инструктор по адаптивной физической культуре
Высшей квалификационной категории

Москва 2025

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Разделы/подразделы		Стр.
I.	Пояснительная записка		
	1.1	Введение	3
	1.2	Актуальность Программы	3
	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	5-6
	1.10	Срок реализации Программы	6
	1.11	Формы обучения и режим занятий	6
	1.12	Формы и методы определения результативности реализации Программы	7
	Содержательная часть		
II.	2.1	Учебно-тематический план	8-9
	2.2	Содержание программы	10-13
	2.3	Календарно-учебный график	13-15
III.	Материально-техническое обеспечение программы		16
VI.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы		16-17
V.	Список литературы		18-19
VI.	Приложения		20-33

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.

Дополнительная общеобразовательная программа «Адаптивная физкультура» 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, помимо классических занятий, включен детский фитнес, который содержит в себе занятия ритмической гимнастикой и круговую тренировку на тренажёрах. Использование ресурсов фитнеса, позволяет значительно повысить мотивацию к занятиям адаптивной физкультурой.

1.4 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. Программа направлена на формирование и развитие у ребёнка основных двигательных навыков, сохранение и укрепление индивидуального здоровья, развитие устойчивой мотивации для занятий адаптивной физкультурой и самореализации воспитанника.

1.6 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;

Обучающие:

- обучение комплексам ритмической гимнастики;
- обучение основам техники движений на тренажёрах;
- формировать знания по правилам проведения спортивных игр и эстафет

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать культуру общения и поведения на мероприятиях и праздниках;
- воспитание воли, чувства коллективизма, активности на занятиях.

1.7 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты.

Результатами программы следует считать:

- умение выполнять движения по показу и речевой инструкции педагога с предметами и без;
- выполнять построения и перестроения парами, в круг, шеренгу, колонну по одному;
- выполнять основные движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- осуществлять коммуникативную деятельность на вербальном и невербальном уровне на занятиях;
- формирование чувства ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- владеть комплексами ритмической гимнастики из двух и более элементов;
- освоить технику работы на циклических 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

1.8 ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Педагогической целесообразностью программы является максимально возможное развитие жизненно необходимых умений и навыков детей, имеющих ТМНР, посредством физической культуры, используя ресурсы детского фитнеса

1.9 ВОЗРАСТ И ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Возраст детей составляет от 8 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 летние месяцы дети участвуют в районных и городских спортивных мероприятиях.

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;
- малогрупповая (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 физического развития детей после завершения курса программы. Ориентирование детей на продолжение занятий физкультурой	Соревнование, спортивный 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	2		2	

	лента				
4.3	Корригирующие упражнения	5		5	Педагогическое наблюдение
5. Инновационные технологии					
5.1	Ритмика	5		5	Выполнение контрольных комплексов
5.2	Техника работы на тренажёрах.	2	1	1	Беседа. Вопросы Проверка отдельных заданий
5.3	Принцип круговой тренировки	3		3	Проверка выполнения установленных заданий
5.4	Упражнения на фитболе	2		2	Проверка выполнения установленных заданий
6. Подвижные игры					
6.1	Игры в зале Адаптивные настольные игры (АНИ)	8		8	Проверка соблюдения правил игры
6.2	Игры на прогулке	4		4	Проверка соблюдения правил игры
6.3	Адаптивный 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 вперёд; 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;
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 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 Ритмика	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
5.4 Упражнения на фитболе	Практика – 2ч	Упражнения на развития равновесия и координация из различных и.п.
6. Подвижные игры		
6.1 Игры в зале Адаптивные настольные игры (АНИ)	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 Адаптивный баскетбол	Практика – 4ч	Освоить технику: владения мячом; передачу мяча; бросков в кольцо
7. Спортивные мероприятия		
7.1 Соревнования. Праздники. Турниры.	Практика – 4ч	В соответствии с календарным графиком
Итого	72ч	

2.3 Календарный учебный график

№п /п	Месяц	Форма занятия	Ко л-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	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 октябрь	практика	1 1	Упражнения на все группы	с/зал с/зал	Контрольный комплекс

	ноябрь декабрь январь февраль март апрель май		1 1 1 1 1 1 2	мышц шеи, туловища, верхних и нижних конечностей	с/зал с/зал с/зал с/зал с/зал с/площадка с/площадка с/площадка	упражнений
4.2	октябрь ноябрь декабрь январь		1 1 1 1	Упражнения с предметами: -мяч; гимнастическая лента	с/зал	Контрольное задание
4.3	октябрь декабрь февраль март апрель	практи ка	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	практи ка	1 1 1 2	Ритмика	с/зал	Выполнение контрольных комплексов Показательные выступления
5.2	сентябрь	теория	1	Техника безопасности тренировки на тренажёрах	с/зал	Беседа. Вопросы
	Сентябрь октябрь	практи ка	0.5 0.5	Техника работы на тренажёрах.		Проверка отдельных заданий
5.3	ноябрь декабрь январь	практи ка	1 1 1	Принцип круговой тренировки	с/зал	Проверка выполнения установленных заданий
5.4	сентябрь	практи	1	Упражнения на	с/зал	Проверка

	октябрь	ка	1	фитболе		выполнения заданий
6.1	октябрь ноябрь декабрь январь февраль март	практика	1 1 1 1 1 1	Подвижные игры в зале (АНИ)	с/зал	Проверка выполнения заданий
6.2	сентябрь апрель май	практика	1 2 2	Подвижные игры на прогулке	с/площадка	Проверка выполнения заданий
6.3	сентябрь октябрь апрель май	практика	1 1 1 1	Адаптивный баскетбол	с/площадка	Проверка выполнения отдельных упражнений
7.1	октябрь февраль март май	практика	1 1 1 1	Соревнования. Праздники. Турниры.	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;
- батут;
- 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 тренажеров;

-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.

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 детского фитнеса
(Ритмическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажёрах)**

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) -комплексы музыкальной зарядки	Беговая дорожка, велотренажёр, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», подвижная доска
октябрь	-освоение техники работы на тренажёрах -комплексы музыкальной зарядки	Беговая дорожка, велотренажёр, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», 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. -комплексы музыкальной зарядки	Беговая дорожка, велотренажёр, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», подвижная доска

декабрь	-закрепление и совершенствование техники упражнений на тренажёрах -продолжать круговую тренировку на тренажёрах по методу интервального упражнения -комплексы музыкальной зарядки	Беговая дорожка, велотренажёр, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», подвижна доска
январь	-самостоятельно выполнять цикл упражнений по методу круговой тренировки на тренажёрах	Беговая дорожка, велотренажёр, «Наездник», «Эллиптический тренажёр», подвижна доска
февраль	-ознакомление с общей структурой и содержанием занятия; -освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера; -развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом; -комплексы музыкальной зарядки	Муз. центр.

март	-освоение техники основных базовых танцевальных упражнений; -разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в ритмичном стиле; -развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; -правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; -формирование связи между зрительным образом, словами и мышечными ощущениями -комплексы музыкальной зарядки	Муз. центр.
апрель	-упражнять в танцевальных движениях; -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц ног, рук, корпуса. -комплексы музыкальной зарядки	Муз. центр
май	-формировать умение выполнять приставные шаги, прыжки; -развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; -развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления; -комплексы музыкальной зарядки	Муз. Центр
июнь	-повторение комбинаций танцевальной аэробики; -совершенствование координации движений и чувства ритма; -комплексы музыкальной зарядки	Муз. Центр,
Итог	-умение сочетать движения с музыкой и словом. -освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; -показательное выступление -самостоятельно выполнять цикл упражнений по методу круговой тренировки	Муз. Центр.

Утренняя гигиеническая гимнастика для детей с ТМНР

Упражнения утренней гимнастики для детей

6 – 7 лет

Комплекс 1

Вводная часть

Ходьба в произвольном направлении, лёгкий бег; ходьба на месте, повернуться ко взрослому.

1. «Часики»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища

Выполнение: раскачивание рук вперёд- назад «тик- так».

Повторить: 4 раза.

2. «Птички пьют»

И.п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперёд, руки отвести назад

Повторить: 4 раза.

3. «Собираем листья»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу

Выполнение: присесть; изобразить собирание листьев

Повторить: 5-6 раз

4. «Повороты».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Выполнение: поворот вправо, развести руки, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторение: по 3 раза в каждую сторону.

5. «С горки на горку»

И.п.: произвольное.

Выполнение: чередование обычной ходьбы и в полуприседе - «поезд едет с горки на горку»

Повторить: 5-6 раз

6. «В путь»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: поочерёдно высоко поднимаем ногу, согнутую в колене.

Повторить: 5-6 раз.

7. «Мячики»

И.п.: произвольное

Выполнение: подскоки на месте

Повторить: 4-6 раз

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

6 – 7 лет

Комплекс 2

Вводная часть

Ходьба в произвольном направлении, повернуться к инструктору.

1. «Хлопки»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: поднять руки вперёд, хлопнуть, опустить

Повторить: 4-5 раз.

2. «Удивились»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: поднимаем и опускаем плечи.

Повторить: 5-6 раз.

3. «Петрушки»

И.п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперёд, руки развести в сторону, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз

4. «Да и нет»

И.п.: основная стойка

Выполнение: наклоняем голову вперёд, говорим: «Да, да, да». Поворачиваем голову вправо, влево, говорим: «Нет, нет, нет».

Повторить: по 3 раза каждое упражнение

5. «Притопы».

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть, сказать: «Топ». То же другой ногой.

Повторение: по 3 раза.

6. «Пружинки»

И.п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повторить: 6-8 раз.

7. «Зайчики».

И.п.: стойка, руки перед грудью, согнуты в локтевых и лучезапястных суставах.

Выполнение: прыжки на месте, изображая зайчиков.

Повторение: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

7 – 12 лет

Комплекс 1

1. «Сосна»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: 1-2 поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, вдох. 3-4 плавно опустить руки вниз, выдох.

Повторить: 5 раз

2. «Цапля хлопает крыльями»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: поворот туловища в левую сторону, прямыми руками хлопая по бокам, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

3. «Цапля стоит на одной ноге»

И.п.: стойка, руки на пояс

Выполнение: поднять левую ногу, согнутую в колене, руки в стороны, вернуться в и.п. То же с другой ногой.

Повторить: по 4 раза каждой ногой

4. «Собираем цветы»

И.п.: основная стойка

Выполнение: присели, руками коснулись пола: «сорвали цветок», вернулись в и.п.

Повторить: 5-6 раз

5. «Где корабль»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: поворот головы вправо, левую ладонь приставить ко лбу, «поискать корабль». Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Повторить: 4-5 раз

6. «Вертолёт»

И.п.: стойка, руки в стороны.

Выполнение: круговые вращения руками, вперёд и назад.

Повторить: по 3 раза в каждом направлении.

7. «Подскоки»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: 5 подскоков на двух ногах.

Повторить: 3 раза

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

7 - 12 лет

Комплекс 2

Вводная часть

Ходьба на месте, встать в круг.

1. «Потянулись»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки через стороны вверх, вдох, потянулись. Вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз

2. «Часы»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: наклоняем голову вправо-влево «тик-так»

Повторить: 5-6 раз.

3. «Наклоны»

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Выполнение: поднимаем левую руку вверх, наклон вправо, вернуться в и.п.

То же в другую сторону.

Повторить: 4-5 раз

4. «Приседаем»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: присели, руки вперёд, вернуться в и.п.

Повторить: 5-6 раз

5. «На море»

И.п.: основная стойка

Выполнение: выполняем плавание стилем «брасс».

Повторить: 6-8 раз

6. «Осанка»

И.п.: стойка, руки за спиной.

Выполнение: свели лопатки, приподняли подбородок, удержали положение 2 счёта, вернулись в и.п.

Повторить: 5-6 раз

7. «Ходим»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: выполняем ходьбу на месте, меняя темп по команде инструктора.

Повторить: 3-4 раза

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

12 -15 лет

Комплекс 1

Вводная часть

Ходьба друг за другом, встать в круг.

1. «Насос»

И.п.: стойка, руки согнуты в локтях.

Выполнение: несколько раз сжимаем и разжимаем кисть, вернуться в и.п., расслабиться

Повторить: 4-5 раз.

2. «Волны бьются о борт корабля»

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

Выполнение: поочерёдные **круговые** движения прямыми руками.

Повторить: 4 раза

3. «Приседаем»

И.п.: стойка, руки на пояс

Выполнение: глубокий присед.

Повторить: 3-4 раза

4. «Наклоны»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: наклоняемся вперёд, стараясь коснуться пола не сгибая колени; вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз

5. «Плаваем»

И.п.: основная стойка.

Выполнение: имитируем плавание стилем «кроль»

Повторить: 6-8 раз

6. «Махи»

И.п.: стойка, руки на пояс.

Выполнение: поочерёдно машем ногой вперёд-назад.

Повторить: 4-5 раз

7. «Прыжки»

И.п.: произвольно

Выполнение: прыгаем на одной и двух ногах. Чередую с ходьбой.

Повторить: 3-4 раза

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

Упражнения утренней гимнастики для детей

12 -15 лет

Комплекс 2

Вводная часть

Разновидности ходьбы друг за другом; встать в круг.

1. «Осанка»

И.п.: стойка, руки за спиной.

Выполнение: слегка свели лопатки, повороты туловища вправо- влево, следим за осанкой.

Повторить: 5-6 раз.

2. «Наклоны»

И.п.: стойка, руки за головой.

Выполнение: наклониться вперёд, туловище параллельно полу, поднять голову, вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз

3. «Выпады»

И.п.: основная стойка

Выполнение: поочерёдно выполняем выпады вперёд, руки в стороны.

Повторить: по 4 раза каждой ногой.

4. «Вдох и выдох»

И.п.: основная стойка

Выполнение: руки в стороны, вдох, обняли грудную клетку, выдох, вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз.

5. «Колечки»

И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки, согнуты в локтях, ладони смотрят вперёд.

Выполнение: поочерёдно соединяем каждый палец кисти с большим пальцем.

Повторить: 2-3 раза

6. «Повороты»

И.п.: стойка, руки на пояс

Выполнение: шагая на месте, выполняем повороты на 360* поочерёдно в каждую сторону.

Повторить: 4-5 раз

7. «Бег»

И.п.: произвольно

Выполнение: лёгкий бег на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить: 2-3 раза.

8. «Подышали».

И.п.: основная стойка.

Выполнение: руки вверх, вдох, опустили вниз, выдох.

Повторить: 4-5 раз.

1. опираясь на стопы и кисти, поднять таз
2. И.П.

6. «Рыбка»

И.П. лежа на животе, руки вдоль туловища

- 1-2. приподнять прямые ноги и руки
- 3-4. И.П.

7. «Прыжки»

И.П. стойка, руки на поясе

1. прыжки на двух ногах, чередуем с ходьбой

8. «Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)

И.П.- О.С.

1. поворот вправо, руки в стороны, вдох
2. И.П. (выдох). То же в другую сторону.