

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая
адаптированные основные общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по ВР

«06» 09 /Т.Н. Лаптева
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБОУ СО «ШШ № 8»

«06» 09 /Б.А. Шмаков
2023 г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно - оздоровительной направленности**

«Школьный спортивный клуб «Уралец»»

для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью и
тяжелыми множественными нарушениями развития.

(2 вариант)

5 – 8 классов

Составители:
Шмакова Е.И.,
учитель, ВКК

Екатеринбург, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «школьный спортивный клуб «Уралец»» для обучающихся 5 – 8 классов (вариант 2) разработана на основе нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС ОО УО (ИН));
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
5. Приказ мин. просвещения РФ N115 от 22.03.2021 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам программам-образовательным программам общего начального, основного общего и среднего общего образования»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями и дополнениями);
8. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с последующими изменениями и дополнениями);
9. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утверждённый приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.01.2020 г. № 20-Д «Об утверждении уставов государственных бюджетных учреждений Свердловской области» (с изм. от 28.04.2022 № 406 – Д);
10. Приказ ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» № 53-О от 27.05.2021 г. об утверждении положения о рабочей программе педагогов государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»;

11. Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 (2) ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8».

Цель программы - направлена на физическое развитие обучающихся, углубление знаний об организации жизни и деятельности с учетом соблюдения правил здорового безопасного образа жизни.

Задачи программы:

- ✓ на развитие координационных способностей обучающихся, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- ✓ на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.
- ✓ коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития обучающихся;
- ✓ на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- ✓ на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- ✓ формирование социально приемлемых форм поведения у обучающихся, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе внеурочной деятельности;
- ✓ становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- ✓ духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся 5 - 8 классов с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (ИН), ТМНР (вариант 2)

Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотнесение слова и предмета, слова и действия. Внимание обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Детям трудно понять ситуацию, вычленив в ней главное и установить причинно-следственные связи, перенести знакомое сформированное действие в новые условия.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и другое.

Общая характеристика внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «Школьный спортивный клуб «Уралец»»

Внеурочная деятельность тесно связана с дополнительным образованием обучающихся в части создания условий для развития творческих интересов обучающихся, включения их в художественную, техническую, спортивную и другую деятельность. Объединение усилий внеурочной деятельности и дополнительного образования строится на использовании единых форм организации.

Программа внеурочной деятельности спортивно - оздоровительной направленности «Школьный спортивный клуб «Уралец»» расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека. Практическая значимость программы «Школьный спортивный клуб «Уралец»» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым для обучающихся, так как позволит узнать причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении.

Важным результатом программы можно считать снижение заболеваемости обучающихся 2 варианта, укрепление физического здоровья и минимизация отклонений физического развития обучающихся.

Основные формы подачи материала: игры – путешествия, комплексы упражнений на профилактику различных отклонений, физкультминутки, беседы, дни здоровья, тестирование, просмотр видеофильмов и презентаций, соревновательные мероприятия.

Место внеурочной деятельности спортивно - оздоровительной направленности «Школьный спортивный клуб «Уралец»» в учебном плане

Согласно учебному плану «Екатеринбургской школы №8, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы», рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно - оздоровительной направленности «школьный спортивный клуб «Уралец»» в 5 – 8 классах (вариант 2) рассчитана на 136 часов. Внеурочная деятельность «школьный спортивный клуб «Уралец»» в 5 – 8 классах проводится 1 раз в неделю, что составляет 34 занятия в год в каждом классе.

**Планируемые (возможные) результаты освоения внеурочной деятельности
спортивно – оздоровительной направленности
«школьный спортивный клуб «Уралец»
обучающимися 5 – 8 классов (вариант 2)**

Результаты освоения внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «школьный спортивный клуб «Уралец» обучающимися с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и тяжелыми множественными нарушениями развития оцениваются как итоговые на момент завершения основного общего образования.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам. Личностные результаты освоения внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «школьный спортивный клуб «Уралец» индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Содержание планируемых личностных результатов внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «школьный спортивный клуб «Уралец»

**Конкретизация личностных (возможных) планируемых результатов
освоения внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной
направленности «школьный спортивный клуб «Уралец»
по окончании 8 класса:**

№ п/п	Содержание планируемых личностных результатов АООП (вариант 2)	Планируемые (возможные) личностные результаты образовательной деятельности в ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8»
1.	Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности определенному полу, осознание себя как «Я»	<i>Физические характеристики персональной идентификации</i> ✓ Определяет свой демографический статус; ✓ Определяет круг своих интересов; ✓ Определяет стиль жизни (мало сплю, устал, много ем) <i>Гендерная идентичность</i> ✓ Обладает спектром толерантных установок по отношению к представителям противоположного пола. <i>Этническая идентичность</i> ✓ Осознает уникальность и специфику не только своего народа, но и других референтных групп (осознает этническое и расовое разнообразие); <i>Возрастная идентификация</i> ✓ Определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша); ✓ Проявляет уважение к людям старшего возраста. <i>Профессиональная идентичность</i> ✓ Осознает себя представителем определенной профессии.
2.	Социально – эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности	<i>«Уверенность в себе»</i> ✓ Осознает свои характерные особенности и предпочтения; ✓ Понимает, что он, как и каждый человек, уникален и неповторим; ✓ Осознает, что может, а что ему пока не удастся; <i>«Чувства, желания, взгляды»</i> ✓ осознанно воспринимает свои собственные эмоции — чувства и переживания; ✓ понимает эмоциональные состояния других людей; <i>«Социальные навыки» -</i>

		✓ знает нормы и правила поведения, на основе которых в дальнейшем складываются этически ценные формы общения; ✓ вступает в диалог с окружающими по собственной инициативе; ✓ задает тему беседы; ✓ пользуется речевыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов; ✓ использует элементарные формы речевого этикета; ✓ принимает доброжелательные шутки в свой адрес; ✓ вносит собственный вклад в коллективную деятельность, реализуя свои интересы и стремления; ✓ способен оценить достижения других и свои собственные, терпимо относится к промахам и ошибкам других, воспринимает доброжелательную критику со стороны; ✓ делится со взрослыми своими чувствами и переживаниями; ✓ способен оказать помощь и принять ее от другого; ✓ проявляет чувство ответственности.
3.	Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в ее органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;	<i>Мотивационно – личностный блок</i> ✓ испытывает потребность в новых знаниях <i>Познавательные ценности</i> ✓ Ориентируется на точку зрения другого человека, на его эмоциональное состояние; ✓ Проявляет отношение к действиям другого человека ✓ Проявляет минимальный интерес к событиям общественной жизни в стране, в области, в родном городе проявляет отношение к действиям другого человека <i>Ценности преобразования</i> ✓ стремится сделать сам то, что доступно другому ✓ использует опыт других и свой опыт ✓ стремится помогать окружающим <i>Ценности переживания</i> ✓ проникается чувством красоты к творениям искусства, вещам ✓ осознает значимость другого человека ✓ выражает сочувствие и сорадость. ✓ использует модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.
4.	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	<i>Биологический уровень</i> ✓ сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.) ✓ сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.) <i>Психологический уровень</i> ✓ Проявляет способность к простейшим целеустремленным действиям
5.	Освоение доступных социальных ролей, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	<i>Осознает себя в:</i> ✓ Осознает себя в следующих социальных ролях: ✓ семейно – бытовых ✓ профессиональных ✓ общественно – политических – ситуативных ✓ стремится узнать новые факты, овладеть знаниями и т.п. ✓ минимальное стремление проявлять интеллектуальную активность ✓ проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки) ✓ проявляет элементарную престижную мотивацию (желает быть первым, занять престижное место среди товарищей)

6.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и общепринятых правилах	<i>Общие вопросы</i> ✓ Прослеживает связь между своими действиями и наступившими последствиями; ✓ Понимает, какое поведение считается ответственным, а какое – нет; <i>Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь</i> ✓ осознает, что определенные его действия несут опасность для него. <i>Ответственность за действия, связанные с благополучием близких и других людей</i> ✓ проявляет поведение, ответственное по отношению к близким людям. <i>Ответственность за собственные вещи</i> ✓ осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате. <i>Ответственность за данное слово и принятое решение</i> ✓ Понимает, что за те слова, которые он говорит, и те обещания, которые дает, он несет ответственность. ✓ Ответственность за собственные успехи, а особенно неудачи <i>Экологическая ответственность</i> ✓ не мусорит на улице ✓ не ломает деревья.
7.	Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств	✓ воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства ✓ понимает на начальном уровне эстетику поведения и эстетику внешнего вида. ✓ также включается общение между взрослыми и детьми, общение в детском коллективе. ✓ проявляет зачатки творческих способностей
8.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками	✓ принимает участие в коллективных делах и играх; - принимать и оказывать помощь. ✓ соотносит свои желания, стремления с интересами других людей; ✓ принимает участие в коллективных делах и играх; - уважительно относиться к окружающим людям; ✓ принимать и оказывать помощь.

Оценивание личностных (возможных) результатов освоения внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «школьный спортивный клуб «Уралец»»

Для проведения оценки личностных результатов обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР применяется метод экспертной группы (на междисциплинарной основе). Она объединяет разных специалистов, осуществляющих процесс образования и развития ребенка. Задачей экспертной группы является проведение согласованной оценки достижений ребёнка в сфере жизненных компетенций. Основой служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося за год по каждому показателю.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося, что позволяет представить полную картину динамики для планирования коррекционной работы с ребенком на будущий год.

**Базовые учебные действия, формируемые на внеурочной деятельности
«школьный спортивный клуб «Уралец»
в 5 - 8 классах (вариант 2)**

Требования по формированию БУД на занятиях двигательным развитием	Планируемые (возможные) результаты образовательной деятельности в ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8»
Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся	➤ Принимает цели и произвольно включаться в деятельность; ➤ Следует предложенному плану и работать в общем темпе; ➤ Ориентируется в спортивном, тренажерном залах, а так же на спортивных площадках школы.
Формирование учебного поведения	Фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса и утрированной мимики; ➤ фиксирует взгляд на говорящем и на задании; ➤ понимает жестовую инструкцию; ➤ выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий; ➤ использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование; ➤ подражает действиям, выполняемым педагогом; ➤ последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога
Формирование умения выполнять задание	➤ Способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 5-7 мин; ➤ при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца; ➤ выполняет задания самостоятельно от начала до конца
Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.	➤ Самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом.

Оценивание базовых учебных действий осуществляется 1 раз в год (май месяц) с применением бальной системы оценивания. Для оценки сформированности каждого базового действия используется следующая система оценки:

№п/п	Система оценки	Характеристика оценки
1.	0 баллов	действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем
2.	1 балл	смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи
3.	2 балла	преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно
4.	3 балла	способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя
5.	4 балла	способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя
6.	5 баллов	самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Содержание внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «школьный спортивный клуб «Уралец»»

5 класс (вариант 2)

Раздел 1. Личная гигиена.

Определение понятий «личная гигиена» Изучение средств личной гигиены. Правила личной гигиены.

Раздел 2. Питание и здоровье.

Определение понятий «витамины», «правильное питание», Ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, формирование представлений о пользе витаминов, взаимосвязи питания и здоровья. Рисование на тему: витамины всем нужны.

Раздел 3. Правила закаливания.

Определение понятия «закаливание». Виды закаливания. Полезные свойства закаливания. Основные правила закаливания и правила закаливания в домашних условиях Определение понятий воздушные и солнечные ванны, водные процедуры.

Раздел 4. Охрана здоровья.

Определение понятия «здоровый образ жизни». Правила здорового образа жизни.

Раздел 5. Физическое развитие.

Строение человека. Определение роста и вес – главные показатели физического развития. Сдача контрольных нормативов.

Комплекс упражнений для развития мелкой моторики рук.

✓ сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;

✓ сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем

✓ хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;

✓ круговые движения кистями;

✓ руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;

✓ пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев;

✓ сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;

✓ держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Комплекс упражнения для формирования правильной осанки.

✓ - Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.

✓ - Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.

✓ - Поднимание согнутой в колено ноги.

✓ - Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

✓ - Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.

✓ - Ходьба высоко поднимая ноги.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

✓ Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)

✓ Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнения для развития координации.

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

✓ Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)

✓ Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)

✓ Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)

✓ Стоя на месте, имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)

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

Комплекс упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

✓ Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

✓ Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

✓ Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)

✓ Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

✓ Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

✓ Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс специальных упражнений для глаз.

И.п. – стоя у гимнастической стенки

✓ Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).

✓ Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).

✓ Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).

✓ Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).

✓ Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).

✓ Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).

✓ Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

6 класс (вариант 2)

Раздел 1. Личная гигиена.

Определение понятия «личная гигиена» Средства личной гигиены. Правила использования средств личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Раздел 2. Питание и здоровье.

Определение понятий «витамины», «правильное питание», Ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, формирование представлений о пользе витаминов, взаимосвязи питания и здоровья. Правила здорового питания.

Раздел 3. Правила закаливания.

Определение понятий «естественный иммунитет», «приобретенный иммунитет», «закаливание». Виды закаливания. Полезные свойства закаливания. Основные правила закаливания. Определение понятий Воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Основные правила закаливания с помощью воздушных и солнечных ванн, водных процедур.

Раздел 4. Охрана здоровья.

Определение понятия «здоровый образ жизни». Правила здорового образа жизни. Гимнастика для глаз. Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки. Изучение физкультминуток.

Раздел 5. Физическое развитие.

Строение человека. Определение роста и вес – главные показатели физического развития. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Факторы, влияющие на рост и вес человека. Определение понятий двигательных качеств человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Сдача контрольных нормативов.

Комплекс упражнений, направленных коррекцию бега.

- ✓ «бег» руками стоя на месте;
- ✓ бег с забрасыванием голени назад на месте;
- ✓ бег «змейкой», не задевая предметов;
- ✓ бег с предметами в руках;
- ✓ переход с бега на ускоренную ходьбу с сохранением правильной осанки;
- ✓ бег по кругу с остановкой по сигналу и выполнение упражнений на коррекцию осанки.

Комплекс упражнений направленных коррекцию прыжков.

- ✓ прыжки на месте на двух ногах с хлопками спереди, сзади, над головой;
- ✓ прыжки ноги вместе — ноги врозь;
- ✓ прыжки через гимнастическую палку вправо-влево, вперед-назад;
- ✓ подскоки на двух ногах с продвижением вперед;
- ✓ прыжки на месте с закрытыми глазами;
- ✓ прыжки на батуте с ноги на ногу, вперед-назад, вправо-влево.

Комплекс упражнений направленных на развитие навыков расслабления.

- ✓ «Балерина» — подъем на носки, руки вверх, тянуться за руками; расслабиться.
- ✓ «Обними себя» — 1 — руки в стороны, вдох, 2–3 —крепко обнять себя за плечи, выдох, 4 — расслабиться.
- ✓ «Страхнуть воду с пальцев» — сжимание и разжимание кистей; расслабление — встряхивание кистями.

- ✓ Выполнение упражнений в разном темпе и из различных исходных положений: лежа на спине, сидя, стоя.

Комплекс упражнений направленных для развития мышц плечевого пояса, верхних конечностей.

- ✓ повторение основных движений, изученных ранее, усложняя их согласованием с движением рук (руки в стороны, за спину, на голову, на пояс);
- ✓ вращение выпрямленными руками в плечевых суставах вперед и назад;
- ✓ сведение и разведение рук в горизонтальной плоскости;
- ✓ вращение в плечевых суставах — руки согнуты в локтевых суставах, пальцы касаются плечевых суставов.

✓ Выполнение упражнений стоя, сидя на фитболе, сидя ноги скрестно.

Комплекс упражнений, направленных на развитие для мышц туловища.

✓ Упражнения для рук с хлопками над головой, перед собой, за спиной, с поворотами вправо-влево, наклонами вперед-назад, вправо-влево.

✓ Упражнения у гимнастической стенки:

- ✓ «Самовытяжение». Вытягивание прямых рук вверх, считая до 6–8;
- ✓ висы, стоя спиной к гимнастической стенке: с широким хватом на уровне плеч, сгибая колени;
- ✓ висы, стоя спиной к гимнастической стенке: руки хватом выше головы;
- ✓ упражнения «Велосипед», «Ножницы» — руками и ногами;
- ✓ «Лодочка». Счет до 6–8.

Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с фитболом.

- ✓ приподнимать до горизонтального уровня над мячом голову и плечи;
- ✓ лежа на спине, стопы на фитболе;
- ✓ поднимая верхнюю часть туловища, тянуться руками вперед;
- ✓ поднимать мяч согнутыми в коленных суставах ногами,
- ✓ лежа на спине на фитболе, руки за головой, скрестно на плечах, в «крылышки»;

Комплекс упражнений, направленных на коррекцию фигуры.

- ✓ бег с переходом на ускоренную ходьбу;
- ✓ ходьба с изменением скорости;
- ✓ ходьба с высоким подниманием колен, с гантелями в руках;
- ✓ наклоны туловища вперед и назад, вправо-влево с различными положениями рук;

- ✓ круговые движения руками вперед и назад с гантелями по 0, 5 кг;
- ✓ махи руками вперед и назад;
- ✓ движения руками, имитирующие срывание яблок с дерева;
- ✓ повороты туловища с отведением вытянутых рук в стороны;
- ✓ приседания с утяжелителем (0, 5 кг).

Комплекс упражнений на укрепление мышц свода стопы.

- ✓ ходьба на носках, крадучись, по канату, гимнастической палке;
- ✓ прыжки на месте и с продвижением вперед-назад, вправо-влево;
- ✓ полуприсед на наружных сводах стоп;
- ✓ подъем на носки, стоя след в след;
- ✓ стоя носки вместе, пятки врозь — подниматься и опускаться, не касаясь пола;
- ✓ круговые поочередные и одновременные движения стопой;

Комплекс упражнений, направленных на коррекцию мелкой моторики рук.

- ✓ упражнения с мелким спортивным инвентарем: мячами, гимнастическими палками, экспандерами;
- ✓ сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно с разворотом рук наружу;
- ✓ круговые движения кистями с теннисным мячом в руках;
- ✓ переключивание, перебрасывание мячей разного диаметра;

- ✓ гимнастическая палка в вытянутых руках перед грудью;
- ✓ движения кистями вверх-вниз.

7 класс (вариант 2)

Раздел 1. Личная гигиена.

Определение понятия «личная гигиена» Средства личной гигиены. Правила использования средств личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Раздел 2. Питание и здоровье.

Определение понятий «витамины», «правильное питание», Ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, формирование представлений о пользе витаминов, взаимосвязи питания и здоровья. Правила здорового питания.

Раздел 3. Правила закаливания.

Определение понятий «естественный иммунитет», «приобретенный иммунитет», «закаливание». Виды закаливания. Полезные свойства закаливания. Основные правила закаливания. Определение понятий Воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Основные правила закаливания с помощью воздушных и солнечных ванн, водных процедур.

Раздел 4. Охрана здоровья.

Определение понятия «здоровый образ жизни». Правила здорового образа жизни. Гимнастика для глаз. Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки. Изучение физкультурминут.

Раздел 5. Физическое развитие.

Строение человека. Определение роста и вес – главные показатели физического развития. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Факторы, влияющие на рост и вес человека. Определение понятий двигательных качеств человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Сдача контрольных нормативов.

Комплекс упражнений, направленных на коррекцию дыхания.

Основные движения и задания: дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.

Дыхательные упражнения:

- ✓ «Шарик». 1–2–3–4 — четыре глубоких вдоха, задержка дыхания, затем на счет 1–8 — медленный выдох;
- ✓ «Пловец». 1 — резкий вдох, присесть, зажать пальцами нос; 2–3 — держать, 4 — встать, руки вверх — выдох.
- ✓ Упражнения на развитие носового дыхания: закрывать правую (левую) ноздрю 4 раза — вдох — выдох.
- ✓ И. п. — стоя прямо, руки за спиной в захвате кистью локтевого сустава противоположной руки. На вдохе — плечи назад, на выдохе
- ✓ И. п. — стоя прямо, руки за спиной, пальцы сплетены. На вдохе — плечи назад с одновременным подъемом на носки; на выдохе — И. п.;
- ✓ И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Выдох — подъем верхней части тела, обхватывая колени руками; вдох — И. п.;
- ✓ И. п. — лежа на спине, руки за головой. Выдох — поднимать
- ✓ одну ногу, сгибая ее в колене; вдох — И. п.

Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц свода стопы.

- ✓ ходьба на носках, на пятках и наружной стороне стоп, гусиным шагом, в полуприседе в сочетании с прыжками;
- ✓ прыжки на месте на носках, с поворотом;

- ✓ перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке;
- ✓ захватывание и перекладывание пальцами ног различных предметов;
- ✓ подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке; левая — правая нога на носок в быстром темпе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- ✓ катать палку отдельно каждой ногой и двумя ногами вместе (стоя и сидя);
- ✓ ходьба боковыми шагами по палке от края до края так, чтобы палка располагалась посреди стопы поперек ее;
- ✓ ходьба вдоль по палке вперед носками, обратно — пятками;
- ✓ приседания на палке.

Специальные упражнения для укрепления свода стоп:

✓ И. п. — лежа на спине. Ноги сомкнуты, бедра разведены, стопы касаются друг друга подошвенными поверхностями: разведение пяток — в исходное положение; ноги согнуты в коленных суставах и упираются в пол: поочередное и одновременное отрывание пяток от пола.

✓ Сидя на полу, ноги вытянуты. Носки и пальцы ног тянуть на себя — И. п.

✓ И. п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе: поочередно отставлять ногу вперед, в сторону, назад;

✓ И. п. — стоя, носки вместе, пятки врозь, руки на поясе: одновременно подниматься на носки и опускаться, не касаясь пола пятками;

✓ И. п. — стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки на поясе: полуприседания, одновременно устанавливая стопу на ее наружный край.

Комплекс упражнений, направленных на коррекцию лазанья и перелезания.

✓ Сочетание ползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет;

✓ лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы;

✓ лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках;

✓ перешагивание через препятствия различной высоты.

Коррекция нарушения осанки.

Комплекс упражнений на укрепление мышц плечевого пояса и верхних конечностей (1 час)

✓ Основные движения и задания

✓ перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот;

✓ вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево;

✓ маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз;

✓ поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).

Комплекс упражнений направленных, на развитие силовой выносливости мышц спины.

Выполнение упражнений лежа на животе на полу:

✓ подъем головы и плеч с различными движениями рук: в стороны

✓ сжимание и разжимание пальцев;

✓ прямые руки назад, в стороны, вверх, за голову;

✓ имитация «бокса»;

✓ прокатывание теннисного мяча под руками детей;

✓ поочередное и одновременное поднимание прямых ног.

Лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной:

- ✓ движение прямых рук вперед-назад;
- ✓ руки в «крылышки»;
- ✓ разгибание в грудном отделе позвоночника;
- ✓ упражнение «ножницы».

Комплекс упражнений для развития гибкости позвоночника.

- ✓ И.п. — лежа на спине на фитболе, тянуть руки в стороны — вверх;
- ✓ сидя на фитболе, глубокий наклон вперед, обхватывая мяч руками, тянуть к себе;
- ✓ наклоны вправо-влево в разном темпе;
- ✓ наклоны вперед до горизонтального положения, затем до горизонтальной опорной поверхности;
- ✓ стоя на коленях повороты вправо-влево;
- ✓ сидя на пятках, руки подняты вверх — наклоны вперед;
- ✓ сидя на полу, ноги скрестно — наклоны вперед до касания вытянутыми руками опорной поверхности;
- ✓ сидя на полу, правая (левая) нога вытянута вперед, левая согнута и лежит на полу — наклоны к правой (левой) ноге, растягивая мышцы спины.

Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.

- ✓ И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки скрещены на груди;
- ✓ выдох — подъем верхней части туловища вверх, вдох — в И. п.
- ✓ руки вытянуты вдоль тела; выдох — подъем верхней части тела и ног, сгибая их в коленных суставах, вдох — в И. п.;
- ✓ одна нога согнута в колене; выдох — подъем верхней части тела до положения сидя, вдох — в И. п.;
- ✓ сидя на полу в упоре сзади на локтях; попеременно и подтягивать колени к груди;
- ✓ одновременно подтягивать колени к груди выпрямлять ноги, не касаясь опорной поверхности;
- ✓ И. п. — стоя: подъем правой (левой) ноги, возвращение в И. п.;
- ✓ подтягивать правое (левое) колено обеими руками к груди.

Комплекс упражнений с мячом для коррекции нарушения осанки.

- ✓ толчки, броски, ловля мячей;
- ✓ подъем мяча вверх;
- ✓ повороты вправо (влево) с ударом мячом у правой (левой) ноги;
- ✓ наклоны вниз — вправо (влево)
- ✓ прокатывание мяча вокруг правой (левой) ноги;
- ✓ перебрасывание мяча из одной руки в другую.
- ✓ И. п. — лежа на спине: подъем ног с мячом, зажатым между ступней.
- ✓ И. п. — лежа на животе: катание мяча друг другу.

Комплекс упражнений с фитболом для коррекции сутулой и круглой спины.

- ✓ подскоки на фитболе, сохраняя правильную осанку, с работой плеч, стоп — с отрывом от пола только пяток или только носков;
- ✓ упражнения для рук сидя на фитболе: круговые вращения прямыми руками вперед и назад;
- ✓ хлопки над головой, перед собой, за спиной;
- ✓ «ножницы» руками
- И. п. — лежа на животе на фитболе.
- ✓ Движения рук:
- ✓ вперед, в стороны, к плечам, «бокс» руками, «ножницы», «крылышки»;

✓ горизонтальные «ножницы» ногами.

И. п. — лежа на спине на фитболе:

✓ руки в стороны, прогнуться — держать;

✓ руки в «крылышки», прогнуться — держать;

✓ подъем правой (левой) ноги до горизонтального уровня;

✓ перекатываться на фитболе, сгибая и разгибая ноги в коленных суставах.

Комплекс упражнений, направленных на коррекцию метания.

✓ метание мяча через плечо с места на дальность;

✓ метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени;

✓ броски из-за головы двумя руками баскетбольного мяча в стену с прогибанием туловища назад;

✓ выпускать теннисные мячи и ловить их захватом сверху

Упражнения с набивным мячом

✓ подъем мяча вверх, вперед, вправо, влево;

✓ ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой;

✓ наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди, за головой;

✓ броски мяча в стену и ловля его после приседания;

✓ то же после отскока от пола;

✓ то же после хлопка в ладоши;

✓ перебрасывание мяча двумя руками из-за головы партнеру и ловля двумя руками с постепенным увеличением расстояния и высоты полета.

Комплекс упражнений, направленных на коррекцию мелкой моторики рук.

✓ «Птица, высиживающая птенцов». Пальцы одной руки слегка прикрыты и согнуты, другая рука покоится между большим и указательным пальцами.

✓ «Птички клюют». Большой палец поочередно соединять с остальными пальцами.

✓ «Полет птицы». Пальцы рук прогибаются назад и сгибаются вперед.

✓ «Зайчики». Указательный и средний пальцы разведены, безымянный и мизинец полусогнуты и наклонены к большому.

✓ «Большой зайчик». Руки на столе ладонью вниз, три первых пальца вытянуты вперед, два последних назад.

✓ «Бежит собачка». Рука на столе ладонью вниз, указательный палец вытянут вперед, остальные «бегут» по столу.

✓ «Дама с собачкой». Локоть левой руки на столе, рука сжата в кулак, указательный и большой пальцы вытянут вверх, локоть двигается вперед — бегущая женщина. Правая рука изображает собачку.

✓ «Пила». Лева рука (кисть и предплечье) лежит на столе ладонью вверх. Ребром правой ладони имитируем движение пилы по всей поверхности левой ладони в направлении вверх — вниз. То же для другой руки.

Комплекс упражнений, направленных на коррекцию зрения.

✓ смотреть вверх-вниз, вверх-вправо (влево);

✓ круговые вращения глазами по часовой стрелке и обратно;

✓ частые моргания в течение 15–20 секунд 4–5 раз;

✓ махи руками с фиксацией взгляда на одной кисти руки;

✓ скрестные движения прямыми руками с фиксацией взгляда на движении кисти одной, затем другой руки из исходного положения

✓ махи одной ногой к одноименной руке с фиксацией взгляда на носке;

И. п. — лежа на спине:

- ✓ поочередный подъем ног с фиксацией взгляда на носке одной ноги;
- ✓ одновременный подъем прямых ног с фиксацией взгляда на носках;

И.п — сидя на полу, упор руками сзади: скрестные движения прямыми ногами с фиксацией взгляда на носке одной ноги.

8 класс (вариант 2)

Раздел 1. Личная гигиена.

Определение понятия «личная гигиена» Средства личной гигиены. Правила использования средств личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Раздел 2. Питание и здоровье.

Определение понятий «витамины», «правильное питание», Ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, формирование представлений о пользе витаминов, взаимосвязи питания и здоровья. Правила здорового питания.

Раздел 3. Правила закаливания.

Определение понятий «естественный иммунитет», «приобретенный иммунитет», «закаливание». Виды закаливания. Полезные свойства закаливания. Основные правила закаливания. Определение понятий Воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Основные правила закаливания с помощью воздушных и солнечных ванн, водных процедур.

Раздел 4. Охрана здоровья.

Определение понятия «здоровый образ жизни». Правила здорового образа жизни. Гимнастика для глаз. Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки. Изучение физкультминутки.

Раздел 5. Физическое развитие.

Строение человека. Определение роста и вес — главные показатели физического развития. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Факторы, влияющие на рост и вес человека. Определение понятий двигательных качеств человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Сдача контрольных нормативов.

Комплекс упражнений, направленных на коррекцию дыхания.

Основные движения и задания: дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.

Дыхательные упражнения:

✓ «Шарик». 1–2–3–4 — четыре глубоких вдоха, задержка дыхания, затем на счет 1–8 — медленный выдох;

✓ «Пловец». 1 — резкий вдох, присесть, зажать пальцами нос; 2–3 — держать, 4 — встать, руки вверх — выдох.

✓ Упражнения на развитие носового дыхания: закрывать правую

✓ (левую) ноздрю 4 раза — вдох — выдох.

✓ И. п. — стоя прямо, руки за спиной в захвате кистью локтевого сустава противоположной руки. На вдохе — плечи назад, на выдохе

✓ И. п. — стоя прямо, руки за спиной, пальцы сплетены. На вдохе — плечи назад с одновременным подъемом на носки; на выдохе — И. п.;

✓ И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Выдох — подъем верхней части тела, обхватывая колени руками; вдох — И. п.;

✓ И. п. — лежа на спине, руки за головой. Выдох — поднимать

✓ одну ногу, сгибая ее в колене; вдох — И. п.

Комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц свода стопы.

- ✓ ходьба на носках, на пятках и наружной стороне стоп, гусиным шагом, в полуприседе в сочетании с прыжками;
- ✓ прыжки на месте на носках, с поворотом;
- ✓ перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке;
- ✓ захватывание и перекладывание пальцами ног различных предметов;
- ✓ подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке; левая — правая нога на носок в быстром темпе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- ✓ катать палку отдельно каждой ногой и двумя ногами вместе (стоя и сидя);
- ✓ ходьба боковыми шагами по палке от края до края так, чтобы палка располагалась посреди стопы поперек ее;
- ✓ ходьба вдоль по палке вперед носками, обратно — пятками;
- ✓ приседания на палке.

Специальные упражнения для укрепления свода стоп:

- ✓ И. п. — лежа на спине. Ноги сомкнуты, бедра разведены, стопы касаются друг друга подошвенными поверхностями: разведение пяток — в исходное положение; ноги согнуты в коленных суставах и упираются в пол: поочередное и одновременное отрывание пяток от пола.
- ✓ Сидя на полу, ноги вытянуты. Носки и пальцы ног тянуть на себя — И. п.
- ✓ И. п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе: поочередно отставлять ногу вперед, в сторону, назад;
- ✓ И. п. — стоя, носки вместе, пятки врозь, руки на поясе: одновременно подниматься на носки и опускаться, не касаясь пола пятками;
- ✓ И. п. — стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки на поясе: полуприседания, одновременно устанавливая стопу на ее наружный край.

Комплекс упражнений, направленных на коррекцию лазанья и перелезания.

- ✓ Сочетание ползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет;
- ✓ лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы;
- ✓ лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках;
- ✓ перешагивание через препятствия различной высоты.

Коррекция нарушения осанки.

Комплекс упражнений на укрепление мышц плечевого пояса и верхних конечностей (1 час)

- ✓ Основные движения и задания
- ✓ перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот;
- ✓ вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево;
- ✓ маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз;
- ✓ поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).

Комплекс упражнений направленных, на развитие силовой выносливости мышц спины.

Выполнение упражнений лежа на животе на полу:

- ✓ подъем головы и плеч с различными движениями рук: в стороны
- ✓ сжимание и разжимание пальцев;
- ✓ прямые руки назад, в стороны, вверх, за голову;

- ✓ имитация «бокса»;
- ✓ прокатывание теннисного мяча под руками детей;
- ✓ поочередное и одновременное поднимание прямых ног.

Лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной:

- ✓ движение прямых рук вперед-назад;
- ✓ руки в «крылышки»;
- ✓ разгибание в грудном отделе позвоночника;
- ✓ упражнение «ножницы».

Комплекс упражнений для развития гибкости позвоночника.

- ✓ И.п. — лежа на спине на фитболе, тянуть руки в стороны — вверх;
- ✓ сидя на фитболе, глубокий наклон вперед, обхватывая мяч руками, тянуть к себе;
- ✓ наклоны вправо-влево в разном темпе;
- ✓ наклоны вперед до горизонтального положения, затем до горизонтальной опорной поверхности;
- ✓ стоя на коленях повороты вправо-влево;
- ✓ сидя на пятках, руки подняты вверх — наклоны вперед;
- ✓ сидя на полу, ноги скрестно — наклоны вперед до касания вытянутыми руками опорной поверхности;
- ✓ сидя на полу, правая (левая) нога вытянута вперед, левая согнута и лежит на полу — наклоны к правой (левой) ноге, растягивая мышцы спины.

Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.

- ✓ И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки скрещены на груди;
- ✓ выдох — подъем верхней части туловища вверх, вдох — в И. п.
- ✓ руки вытянуты вдоль тела; выдох — подъем верхней части тела и ног, сгибая их в коленных суставах, вдох — в И. п.;
- ✓ одна нога согнута в колене; выдох — подъем верхней части тела до положения сидя, вдох — в И. п.;
- ✓ сидя на полу в упоре сзади на локтях; попеременно и подтягивать колени к груди;
- ✓ одновременно подтягивать колени к груди выпрямлять ноги, не касаясь опорной поверхности;
- ✓ И. п. — стоя: подъем правой (левой) ноги, возвращение в И. п.;
- ✓ подтягивать правое (левое) колено обеими руками к груди.

Комплекс упражнений с мячом для коррекции нарушения осанки.

- ✓ толчки, броски, ловля мячей;
- ✓ подъем мяча вверх;
- ✓ повороты вправо (влево) с ударом мячом у правой (левой) ноги;
- ✓ наклоны вниз — вправо (влево)
- ✓ прокатывание мяча вокруг правой (левой) ноги;
- ✓ перебрасывание мяча из одной руки в другую.
- ✓ И. п. — лежа на спине: подъем ног с мячом, зажатым между ступней.
- ✓ И. п. — лежа на животе: катание мяча друг другу.

Комплекс упражнений с фитболом для коррекции сутулой и круглой спины.

- ✓ подскоки на фитболе, сохраняя правильную осанку, с работой плеч, стоп — с отрывом от пола только пяток или только носков;
- ✓ упражнения для рук сидя на фитболе: круговые вращения прямыми руками вперед и назад;
- ✓ хлопки над головой, перед собой, за спиной;
- ✓ «ножницы» руками

И. п. — лежа на животе на фитболе.

✓ Движения рук:

✓ вперед, в стороны, к плечам, «бокс» руками, «ножницы», «крылышки»;

✓ горизонтальные «ножницы» ногами.

И. п. — лежа на спине на фитболе:

✓ руки в стороны, прогнуться — держать;

✓ руки в «крылышки», прогнуться — держать;

✓ подъем правой (левой) ноги до горизонтального уровня;

✓ перекатываться на фитболе, сгибая и разгибая ноги в коленных суставах.

Комплекс упражнений, направленных на коррекцию метания.

✓ метание мяча через плечо с места на дальность;

✓ метание мяча в цель по горизонтальной и вертикальной мишени;

✓ броски из-за головы двумя руками баскетбольного мяча в стену с прогибанием туловища назад;

✓ выпускать теннисные мячи и ловить их захватом сверху

Упражнения с набивным мячом

✓ подъем мяча вверх, вперед, вправо, влево;

✓ ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой;

✓ наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди, за головой;

✓ броски мяча в стену и ловля его после приседания;

✓ то же после отскока от пола;

✓ то же после хлопка в ладоши;

✓ перебрасывание мяча двумя руками из-за головы партнеру и ловля двумя руками с постепенным увеличением расстояния и высоты полета.

Комплекс упражнений, направленных на коррекцию мелкой моторики рук.

✓ «Птица, высиживающая птенцов». Пальцы одной руки слегка прикрыты и согнуты, другая рука покоится между большим и указательным пальцами.

✓ «Птички клюют». Большой палец поочередно соединять с остальными пальцами.

✓ «Полет птицы». Пальцы рук прогибаются назад и сгибаются вперед.

✓ «Зайчики». Указательный и средний пальцы разведены, безымянный и мизинец полусогнуты и наклонены к большому.

✓ «Большой зайчик». Руки на столе ладонью вниз, три первых пальца вытянуты вперед, два последних назад.

✓ «Бежит собачка». Рука на столе ладонью вниз, указательный палец вытянут вперед, остальные «бегут» по столу.

✓ «Дама с собачкой». Локоть левой руки на столе, рука сжата в кулак, указательный и большой пальцы вытянут вверх, локоть двигается вперед – бегущая женщина. Правая рука изображает собачку.

✓ «Пила». Лева рука (кисть и предплечье) лежит на столе ладонью вверх. Ребром правой ладони имитируем движение пилы по всей поверхности левой ладони в направлении вверх – вниз. То же для другой руки.

Комплекс упражнений, направленных на коррекцию зрения.

✓ смотреть вверх-вниз, вверх-вправо (влево);

✓ круговые вращения глазами по часовой стрелке и обратно;

✓ частые моргания в течение 15–20 секунд 4–5 раз;

✓ махи руками с фиксацией взгляда на одной кисти руки;

✓ скрестные движения прямыми руками с фиксацией взгляда на движении кисти одной, затем другой руки из исходного положения

✓ махи одной ногой к одноименной руке с фиксацией взгляда на носке;

И. п. — лежа на спине:

✓ поочередный подъем ног с фиксацией взгляда на носке одной ноги;

✓ одновременный подъем прямых ног с фиксацией взгляда на носках;

И.п — сидя на полу, упор руками сзади: скрестные движения прямыми ногами с фиксацией взгляда на носке одной ноги.

Материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности

«школьный спортивный клуб «Уралец»

Тренажерный зал, расположенный на 1 этаже школы. Оборудование тренажерного зала: эллиптический тренажер – (1шт.), стенка спортивная – (3шт.), коврик гимнастический – (12шт.), скамейка гимнастическая – (2шт.), обруч гимнастический – (2шт.), палка гимнастическая (дерево) – (5шт.), мяч д/ занятий ЛФК – (5шт.), мяч б/т. – (5шт.), коврик массажный Ортодон Набор Универсал №1, 8 модулей - (1шт.), коврик массажный Ортодон Волна жесткая 6 модулей -(1шт.), тактильная дорожка (1 шт.), массажные мячики с шипами (12 шт.) 5 см. – 2 шт., 6 см. – 3 шт., 8 см. – 2 шт., 9 см. – 3 шт., 12 см. – 2 шт. мяч массажный Torneo, 65 см (4 шт.). Мяч гимнастический Torneo, 65 см (3 шт.), 55 см (3 шт.). Мяч гимнастический с эспандером d=65, 1000 гр, до 150кг, МИКС (4 шт.). Спортивное полотно "Гусеница"(1 шт.). Игровой комплекс для двигательной активности (1 шт.). Беговая дорожка с подъемом полотна (1 шт.). Коврики гимнастические (12 шт.). Массажная роликовая доска (2 шт.). Наклонная доска (1 шт.). Педали-балансир ЛАН-561 (1 набор). Балансировочная доска (1 шт.). Полусфера (6 шт.). Гантель неопреновая DB-201 0,5 кг - 4 кг (42 шт.). Подвесная консоль для 10 фитболов с полкой для не крупного инвентаря (1 шт.). Стойка на 15 пар гантелей односторонняя (1 шт.). Стеллаж для хранения инвентаря закрытый 1250x500x2000 (разборный) (1 шт.). Диск здоровья Тривес (4 шт.). Степ-платформа трехуровневая (6 шт.)

Спортивный зал, расположенный отдельно стоящее здание во дворе школы. Оборудование спортивного зала: лыжи – (25 шт.), палки лыжные – (50.), маты спортивные – (8 шт.), мячи баскетбольные – (15.), мячи футбольные – (6.), мячи волейбольные – (20.), мяч набивной – (7.), набор настольный теннис – (2.), обруч гимнастический взросл. – (5.), палки гимнастические пластик. –(15.), ракетка настольный теннис – (10.), сетка волейбольная – (1.), сетка баскетбольная капрон – (2.), щит баскетбольный – (2.), стол теннисный – (1.), фитбол – (4.), стенка гимнастическая – (5.), гимнастические скамейки – (6.), скакалки – (15.), набор для бадминтона – (6.), коврик гимнастический – (4.)

Кабинет № 314, расположенный на 3 этаже школы. Оборудование кабинета здоровья: стол большой письменный (1 шт.), стулья (4 шт.) стол малый (1 шт.), стула (2 шт.), шкафы (6 шт.), ковер (1 шт.), сухой бассейн с шариками (1 шт.), гимнастические коврики (8 шт.), скамья (2 шт.), массажные мячи (12 шт.), Елка с отверстиями (1 шт.), палки гимнастические (8 шт.), колокольчики (20 шт.), скакалки (20 шт.), эспандеры (10 шт.), батут Triumph Nord Спортивный 183 см. (1 шт.). иппо – тренажер (1 шт.), кресло (1 шт.), телевизор (1 шт.), парта (1 шт.), обручи (12 шт.).