

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«БРАТСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ  
ДЕТЕЙ»



КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВА ДВИЖЕНИЯ»

Составители:

Заведующий отделением социально-  
психологической реабилитации

Н.В.Цыганкова

Инструктор по АФК

А.А.Фаткулина

Братск

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«БРАТСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ  
ДЕТЕЙ»

Рассмотрено:  
на заседании МО

Согласовано:  
зам. директора по РВР  
Половцева М.В.

Утверждено:  
Директор ОГБУСО БДДИ  
Н.В.Карнаухова

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВА ДВИЖЕНИЯ»

Составители:  
зав.отделением СПР

Н.В.Цыганкова

Инструктор АФК

А.А.Фаткулина

Братск – 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Цели и задачи	8
Организация реализации программы	10
Планируемые результаты	18
Календарно-тематическое планирование	19
Диагностика	22
Список литературы	23

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Здоровье — не все, но все без здоровья — ничто», — говорил древнегреческий философ Сократ в далеком прошлом, но его слова очень актуальны и в XXI веке.

Повсеместно наблюдается ослабление здоровья человека. И, конечно, самыми уязвимыми, становятся дети. В настоящее время средства массовой информации открыто освещают эту проблему. Уровень общей заболеваемости российских детей увеличивается. Растет количество детей с ОВЗ. Значительное количество детей имеют выраженные нарушения психического и психологического статуса. У детей раннего возраста наблюдается социально-педагогическая запущенность, умственная отсталость, неврозоподобные и психопатические расстройства.

По официальным данным в настоящее время в России насчитывается 13,2 миллиона инвалидов, что составляет 9% страны. В их числе 546 тысяч детей – 2% от общей популяции. Если численность детей с нарушением слуха, зрения, речи не изменилась, то среди групп с нарушением интеллекта произошли значительные изменения: их число возросло почти вдвое.

Проблема здоровья нации в XXI веке остаётся одной из приоритетных в России, здоровье детей является главной характеристикой нации.

С каждым годом увеличивается количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Это, прежде всего, связано с недостаточной двигательной активностью («*гиподинамией*») детей. Систематический дефицит движений приводит к снижению всех жизненно важных функций организма, ухудшает общее и местное кровообращение; нарушаются секреторная функция пищеварительного тракта и газообмен в тканях и легких, что ведет к ухудшению общего состояния здоровья» понижению зрительных функций и работоспособности детей. Таким образом, увеличивается статическая нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление, снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки и плоскостопие.

Потребность ребенка в движении — одна из важнейших биологических особенностей растущего организма, обязательное условие его нормального

формирования и развития, причем как физического, так и интеллектуального: эти два аспекта у детей не просто взаимосвязаны, а составляют единое целое. Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности детей с умственной отсталостью, улучшение состояния здоровья, психофизического развития и являются важным средством коррекционной работы и успешной адаптации детей

Исследования отечественных учёных показывают, что многие умственно-отсталые дети имеют значительные потенциальные возможности. В настоящее время процесс физического воспитания в коррекционных учреждениях реализуется в общепринятых формах: утренняя гимнастика, прогулки, занятия по физической культуре (по расписанию), спортивные мероприятия, спартакиады (по плану). Низкая двигательная активность приводит к тому, что у данной категории детей не формируется мотивация и свойственная их возрасту потребность в движении, и как следствие, незаинтересованность в занятиях физической культурой.

В областном государственном учреждении социального обслуживания «Братский детский дом-интернат для умственно отсталых детей» проживают воспитанники от 6 до 19 лет с диагнозами «Умеренная и тяжёлая умственная отсталость». Все они являются инвалидами детства. Установлено, что умственно отсталые дети отличаются относительно низкими по сравнению с возрастными нормами показателями физического и психомоторного развития и физической подготовленности. Поэтому, значительное место должны занимать дыхательные упражнения, позволяющие нормализовать механику дыхания, укрепить дыхательные мышцы, улучшить подвижность грудной клетки и диафрагмы, ликвидировать застойные явления в легких.

Актуальность программы заключается в том, что у детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости, снижение тонуса коры головного мозга приводит к неравномерному напряжению мышц; скованности в движениях, встречаются «стертые» или явные двигательные нарушения. Некоторые из них,

часто незаметны в бытовых условиях, но проявляются при физической нагрузке, особенно при выполнении сложных движений. Программа позволит детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры. Под влиянием физических упражнений будут активизироваться физиологические процессы, совершенствоваться строение, улучшаться деятельность всех органов и систем человека, повысится работоспособность, укрепится здоровье. Занятия по направлениям разделов программы способствуют улучшению их физического состояния, коррекции нарушений двигательной сферы, реабилитации и в целом социализации личности умственно отсталого ребенка.

Новизна данной программы заключается в сочетании упражнений с использованием тренажеров и без них, а так же творческий подход и многообразие разнонаправленных комплексов:

- корригирующие упражнения: с предметами и без предметов;
- бег, метания, прыжки, упражнения с мячом;
- упражнения на развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений;
- в использовании современных инновационных технологий (здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования);
- вариативность за счёт учёта гендерных особенностей, физических способностей и реабилитационного потенциала.

Ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, ползание восстанавливает вегетативно-трофическую способность, общую выносливость и общую тренированность организма.

На занятиях АФК широко используются подвижные и спортивные игры. Положительные эмоции повышают эффект положительного, терапевтического

влияния значительно больше, чем аналогичные по интенсивности гимнастические упражнения.

В основном занятия АФК проводятся в связи с имеющимися, у подавляющего большинства учащихся, нарушениями осанки опорно-двигательного аппарата, дыхания с преимущественным применением корригирующих упражнений, подвижных и спортивных игр, а также тренажеров.

Спорт должен стать неотъемлемой частью ежедневной деятельности воспитанников. Мы считаем, что использование современных и разнообразных энергосберегающих технологий поможет осуществить ежедневную потребность в спортивных занятиях, как мальчиков, так и девочек. Программа по адаптивной физической культуре «Основа движения» подразумевает занятия в тренажёрном зале, а также разнообразие движений и упражнения, направленных на различные группы мышц и коррекцию двигательных нарушений, и следовательно, обогащение двигательного опыта и повышение культуры движений. Данная программа, обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс (в рамках адаптивной физической культуры), получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

Программа по адаптивной физической культуре Областного государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Братский детский дом-интернат для умственно отсталых детей», «Основа движения» (далее Программа), разработана для детей-инвалидов с умеренной умственной отсталостью.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.

- Постановление правительства РФ от 15.04.2014 г. № 295 « Об учреждении государственной программы РФ « Развитие образования» на 2013-2020 годы».

- Концепция развития дополнительного образования детей(утвержена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726 – р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 №41 «Об образовании СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)» Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года №09-3242.

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей Министерства образования и науки российской Федерации от 29.02.2016 года №ВК-641\09.

- Локальные акты, регламентирующие образовательный процесс.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

**Цель программы:** создание условий для улучшения общего состояния детей, обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам, восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств АФК физических и психических способностей детей, имеющих нарушения здоровья, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

**Задачи программы:**

- Организация мониторинга физического развития каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с заболеванием опорно-



двигательного аппарата (сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие), сердечно-сосудистой системы и других.

- Формирование теоретических знаний о здоровом опорно-двигательном аппарате.

- Формирование практических навыков, способствующих развитию правильной осанки у детей, мышечного корсета, увеличению силовой выносливости мышц, развитию мелкой моторики, совершенствованию координации движений

- Обучение необходимым видам дыхательных упражнений.

- Воспитание в детях внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела.

- Формирование и развитие морально-волевых качеств и мотивации к регулярным занятиям АФК, утренней гимнастикой и спорту.

- Создание благоприятных условий для реабилитации и оздоровления

- Занятость воспитанников, повышение интереса к занятиям физкультурой и спортом.

- Создание эмоционального благополучия.

В результате освоения программного материала по лечебной физической культуре учащиеся специальных медицинских групп должны **знать**:

- связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

- способы изменения направления и скорости передвижения;

- правила составления комплексов утренней зарядки;

- правила проведения на занятиях физической культурой;

- правила подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

- названия различных упражнений и основы правильной техники

## ОРГАНИЗАЦИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Используются специальные коррекционно-развивающие педагогические технологии.

Проведение занятий по АФК, подвижные игры, игры с элементами спорта, аутотренинг, музыкотерапия, дыхательная гимнастика, корригирующая гимнастика и др. Введется работа по формированию у детей волевых качеств: самостоятельности, ответственности, активности, решительности, умения работать в команде, помогать товарищам.

В процессе обучения и коррекции нарушений, используются темы, связанные со специфическими особенностями детей с сочетанной патологией. При планировании и проведении занятий учитываются индивидуальные особенности организма детей, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическими нагрузками. В зависимости от вида и глубины заболевания, отклонения от нормы, - предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Программа предусматривает диагностику, для определение уровня физической подготовленности и двигательных возможностей ребенка.

В процессе освоения программного материала по адаптивной физической культуре используются словесные, наглядные и практические методы.

В *словесных* методах часто используются

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.

- пояснения и комментарии при выполнении детьми отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей.

Главное требование: конкретность и точность пояснений.

При правильном выполнении упражнений комментариев играет роль поощрения интереса к занятию, повышения мотивации на учебу.

- Рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности. Диалог помогает активизации студентов на освоение данного материала.

- Для повышения активности деятельности детей на занятиях применяются следующие словесные методы:

- 1) команды: для перестроений и построений, движений по залу.
- 2) указания (методические и организационные)
- 3) подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

Чтобы повысить эмоциональность занятий дается музыкальное сопровождение при проведении разминки.

- Метод проблемного обучения применяется как на теоретических занятиях, так и на практических. Например, на практическом занятии ставится задача: развитие двуглавой мышцы плеча (бицепс), а дети, в зависимости от их реабилитационного потенциала и умственных способностей должны сами выбрать средства её тренировки из предложенных на выбор упражнений.

Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа. Кроме выполнения упражнений преподавателем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий: карточек, видео материалов.

Показ на уроках физкультуры играет особую роль, так как студенты запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу. Он должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно-временными характеристиками. Показ преподавателя часто сопровождается словесными комментариями.

Очень большая и важная группа методов – это *практическое* выполнение упражнений. Сколько бы учащийся не знал и не видел упражнений, если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание.

Методы практического выполнения упражнений проводятся:

- целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения.
- расчлененным упражнением
- игровым методом
- соревновательным методом

Варьирование методов, методических приемов, многообразие физических упражнений, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Отличительной чертой является индивидуальный подход к каждому ребенку. Это объясняется, прежде всего, различными уровнями здоровья детей, их физическими и психическими способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раз в неделю, продолжительностью от 25 до 40 минут, в зависимости от психо-физических особенностей ребенка.

Формы проведения занятий:

- Учебно – тренировочные занятия;
- Познавательные беседы;
- Участие в соревнованиях, спартакиадах.

Принципы построения программы:

- принцип учета возрастных особенностей (динамика психических и физических возможностей ребенка сугубо индивидуальна, у ребенка с отклонением в развитии периоды ускорения наступают на 2-3 года позднее);

- принцип оптимальности педагогических воздействий (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, которые определяются силой и характером внешних стимулов. В качестве стимулов выступают физические упражнения, различные по характеру, направленности, координационной сложности);

- принцип дифференциации и индивидуализации (объединение детей в относительно однородные группы, учет особенностей ребенка, состояния сохранных функций – двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных);

- принцип адекватности педагогических воздействий (решение коррекционно-развивающих, компенсаторных, лечебно-восстановительных задач, подбор средств, методов, методических приемов должны соответствовать возможностям, интересам и потребностям);

- принцип вариантности педагогических воздействий (многообразие не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способов регулирования эмоционального состояния, воздействия на различные сенсорные ощущения, мелкую моторику, интеллект.

### **Ресурсное обеспечение реализации программы:**

Беговая дорожка - 2 шт;

Степпер – 1 шт;

Велотренажер – 2шт;

Эллиптический тренажер – 1 шт;

Гребной тренажер – 1 шт;

Скамья для пресса - 1 шт;

Силовой многофункциональный центр;

Мягкие детские модули «Веселые ребята»;

Коврики для йоги;

Шведские стенки;

Профилактор Евминова;

Физиомячи;

Резиновыми мячами разных размеров;

Гимнастическими скамейками;

Мягкими матами;

Массажные полусферы;

Ортопедическая дорожка;

Сенсорная тропа;

Степ-платформы;  
Турник;  
Резинки для фитнеса;  
Набор для подвижных игр;  
Баскетбольное кольцо;  
Гантели;  
Гимнастические палки;  
Обручи;  
Диск здоровья;  
Массажные мячи;  
Дуги спортивные;  
Батуты;  
Гамаки;  
Дартс;

Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся, уровня их знаний и умений.

Материал программы преподается по принципу от простого к сложному. Занятия проходят при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального подхода к учащимся. Дозирование физической нагрузки адекватно состоянию здоровья ребенка и его психомоторного развития.

Применяемые с лечебно-оздоровительной целью физические упражнения просты и доступны для выполнения, не вызывают побочного воздействия, а проводимые в игровой форме становятся более привлекательными, повышают эмоциональное состояние ребенка, его физические возможности, способствуют профилактике и устранению имеющихся нарушений.

Изучение, упражнений, корригирующих комплексов проходит как серия пяти – семи занятий т.к. дети с нарушением интеллекта страдают нарушением двигательной памяти, быстро забывают разучиваемый материал, если он не закреплен до автоматизма.

Для детей с тяжелой патологией предусмотрены индивидуальные и малогрупповые (2-3 чел.) занятия, для воспитанников с более высоким реабилитационным потенциалом допускаются занятия в группах до 6 человек.

Так же, в рамках реализации индивидуального подхода к обучению, используются конкретные рекомендации специалистов (логопед, педагог-психолог, социальный педагог, медицинский работник).

*Почасовая сетка прохождения программного материала*

№ п/п	Вид программного материала	Реабилитационный потенциал		
		ВРП	СРП	НРП
1	Основы знаний. Техника безопасности в кабинете АФК и тренажерном зале	2	2	-
2	Статические и динамические дыхательные упражнения	4	4	4
3	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения.	4	4	4
4	Упражнения для коррекции правильной осанки.	12	12	12
5	Упражнения для укрепления мышц живота.	4	4	4
6	Упражнения для устранения моторной неловкости. Развитие координации движений	8	8	10
7	Упражнения для профилактики, коррекции плоскостопия.	10	10	10
8	Упражнения на тренажерах, тренировочных устройствах, с различным спортивным инвентарем	12	12	12
9	Упражнения на расслабление, вытяжение	2	2	2
10	Подвижные игры	4	4	4
	Всего	62	62	62

Отбор содержания программного материала произведен с учетом физиологических, психологических, двигательных возможностей и различного рода заболеваний учащихся, в соответствии с чем, ведется разно уровневый подход в соответствии с имеющейся патологией ребенка. Уроки проводятся с детьми отнесенным по состоянию здоровья к спец. мед. группе. В связи с тем, что в группе занимаются дети с различными нарушениями опорно-двигательного аппарата и сопутствующими заболеваниями, уроки могут проводиться как по одному основному комплексу упражнений в течение урока, так и с добавлением нескольких комплексов или упражнений, в зависимости от преобладающих заболеваний учащихся.

Кроме этого на каждом уроке в течение 5-7 минут могут проводиться подвижные игры, направленные на решение задач восстановления здоровья. Выбор комплексов, упражнений и игр производит учитель, отмечая данную информацию в календарно-тематическом плане.

#### Содержание курса

##### 1. Основы знаний.

Соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка; субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность); значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток. Техника безопасности на занятиях в каюинете АФК и тренажерном зале.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.

Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочками на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.). Упражнения с предметами и на тренажерах для коррекции осанки.



3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Специальные упражнения, выполняемые из различных исходных положений для укрепления силы мышц брюшного пресса, мышц спины, позвоночника, верхнего плечевого пояса

Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой. Висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны. Упражнения на тренажере.

4. Самоконтроль.

Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдение режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствие, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.

5. Развитие выносливости.

Ритмическая гимнастика, подвижные игры, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз. Упражнения на тренажерах в тренажерном зале.

6. Развитие силы.

Длительная статическая задержка поз: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др. (см. Методические разработки). Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой. Занятия на тренажерах.

7. Элементы самомассажа. Упражнения на расслабление, вытяжение

Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивание кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной

областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей. Упражнения для расслабления мышц ног, рук, всего тела.

8. Профилактика плоскостопия. Специальные упражнения, выполняемые из различных исходных положений для укрепления силы мышц стоп.

Комплексы корригирующей гимнастики. (см. Методические разработки).

9. Развитие координации движений.

Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки. Упражнения на стечах. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Островки», «Ходунки» и др.; специальные плавательные упражнения.

10. Дыхательные упражнения.

Несколько упражнений из вариантов дыхательной гимнастики йогов: упражнения с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук, в разных И.П. и другие варианты (см. Методические рекомендации). Статические и динамические дыхательные упражнения.

11. Проведение контрольных мероприятий.

Диагностика

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты комплексной физической реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата и сопутствующими заболеваниями.

Укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей организма, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

Коррекция и компенсация двигательных нарушений.

Развитие основных видов движений и физических качеств, формировать пространственной ориентации, развитие равновесия и координации движений.

Стимулирование общего развития ребенка (речевого, интеллектуального, личностного).

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.
- выполнять упражнения на координацию и ритм движений.

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	МЕСЯЦ	ТЕМА	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1.	Сентябрь	Диагностика	1
2.		Диагностика	1
3.		Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях АФК. Специальные упражнения на коррекцию расслабления. Дыхательные упражнения.	2
4.		дыхательные упражнения. Диафрагмальное дыхание. Сочетание дыхания и упражнений.	2
5.	Октябрь	Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагивание через предметы, коррекционные упражнения.	2
6.		Упражнения для развития силы и гибкости плечевого пояса. Коррекционные упражнения. Игра «Донеси предмет».	2

		Ходьба с мешочком на голове	
7.		Виды ходьбы с различным положением рук, ходьба по перешагивание через предметы, коррекционные упражнения.	2
8.		Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	2
9.	Ноябрь	Коррекционные упражнения, Упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса стоя. Дыхательные упражнения.	2
10.		Специальные упражнения с гимнастической палкой сидя и лежа. Коррекционные упражнения со скамьей	2
11.		Специальные упражнения на фитболе	2
12.		Упражнения на формирование правильной осанки. Коррекционные упражнения. Ползание, пролезание на четвереньках	2
13.		Ходьба босиком по неровной поверхности. Ходьба босиком и ее разновидности по тактильной дорожке	2
14.	Декабрь	Упражнения для укрепления мышц стоп сидя на полу и на скамейке. Коррекционные упражнения. Игра «Донеси предмет».	2
15.		Коррекционные упражнения, Упражнения для развития силы мышц стоп лежа. Дыхательные упражнения.	1
16.		Специальные упражнения с захватыванием и перекладыванием пальцами стоп мелких предметов сидя на полу, на скамейке. Специальные упражнения на развитие мелкой моторики	2
17.	Январь	Специальные упражнения для укрепления силы мышц ног стоя. Дыхательные упражнения.	1

18.		Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	2
19.		Ходьба на пятках, носках, наружной стороне стопы, с параллельной установкой стоп.	2
20.		Комплекс упражнений для мышц стопы с использованием различных предметов. Подвижные игры «Я возьму ногой»	2
21.	Февраль	Специальные упражнения с малым и массажным мячом стоя, с использованием гимнастической палки, стоя и в движении. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения.	2
22.		Упражнение для развития координации. Работа со степ-платформой.	2
23.		Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз. Дыхательные упражнения.	2
24.		Специальные упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и брюшного пресса лежа.  Упражнения на фитболе.	2
25.	Март	Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	2
26.		Специальные упражнения с обручем, стоя. Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения	2
27.		Упражнения около гимнастической стенки. Работа с резинками.  Висы на гимнастической стенке с удержанием 3-5 секунд. Дыхательные упражнения	2
28.		ОРУ для всех мышечных групп	2
29.	Апрель	Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	2
30.		ОРУ с мячом	2
31.		ОРУ с гимнастической палкой	2

32		Простейшие элементы самомассажа	2
33	Май	Статическая задержка поз. Элементы Йоги.	2
34.		Специальные упражнения на тренажерах Дыхательные упражнения. Коррекционные упражнения.	2
35.		Диагностика	1
36		Диагностика	1

## ДИАГНОСТИКА

В начале и в конце учебного года инструктором АФК проводится вводная диагностика, проверяются показатели двигательных качеств (гибкость, скорость, сила, выносливость, скорость). Проводится тестирование функционального состояния организма. Все полученные результаты заносятся в паспорт здоровья обучающихся. В конце учебного года проводится итоговая диагностика. Показатели сравниваются, анализируются, выводится прирост двигательных навыков.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барсов С.И. «Современные тренажеры». М. 2005г.
2. Березин А.В., Пушков Г.Г, «С помощью тренажеров».2005г.
3. Волошин А.М. «Развивая силу рук и плечевого пояса». М.2001г.
4. Дикуль В.И. «Как стать сильным». «Физическая культура в школе» 1991 №11 с.38-40
5. Журнал «Сила и красота», сентябрь 2006г..
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: методическое пособие». М.Издательство НЦ ЭНАС, 2001 г.
7. Лях В.И. «Физическая культура» М. «Просвещение».2001.
8. Орехова В. «Секреты гибкости» М., «ТЕРРА» 1997г
9. Орехова В. «В тренажерном зале» М., «ТЕРРА» 1997
10. Остапенко Л. «Школа атлетизма для юношей» «Физическая культура в школе» 1997.№5 с.52-55
11. Старинин Ю.Л., Крапивник В.В., Усвицкий И.М. «Машины, дарящие здоровье». М. «Физкультура и спорт»2003г..с.80
12. Тартаковский М. «Уроки физической гармонии» М.1983. с.109
13. Фаламеев А.И. «Как стать сильным» Лениздат. 1998 С.95