

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №27 г. Нязепетровска»**

**Адаптированная рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Двигательное развитие»
(для детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)).**

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст учащихся: 1-4 кл. (7-10 лет)

Срок реализации: 4 года (135 часов)

г. Нязепетровск, 2018 г.

Нормативные документы и методические рекомендации, раскрывающие вопросы разработки и реализации рабочих программ курсов внеурочной деятельности

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ (ред. 19.12.2016)).
2. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (с изм. от 25.12.2014 г.).
3. Приказ Минтруда России от 05.08.2016 г. № 422н) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550).
4. Письмом Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 г. № 1241, от 22.09.2011 г. № 2357, от 18.12.2012 г. № 1060, от 29.12.2014 г. № 1643, от 18.05.2015 г. № 507, от 31.12.2015 г. № 1576) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009 г. № 17785).
6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 24.11.2015 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами. Письмо Минобрнауки России от 18 апреля 2008 г. N АФ-150/06.
7. О дополнительных мерах по соблюдению права на образование детей инвалидов с отклонениями в умственном развитии. Письмо Минобрнауки РФ от 06.04.2004 №26/188-6и.

8. О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы. Указ Президента РФ от 1 июня 2012г. № 761.

9. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Министерство образования и науки Российской Федерации Приказ от 19 декабря 2014 г. № 1599

Региональный уровень:

7. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-ЗО (ред. от 28.08.2014) «Об образовании в Челябинской области (подписан Губернатором Челябинской области 30.08.2013 г.) / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.

11. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 17 сентября 2014 г. № 03-02/7233 «О направлении информации по вопросам разработки и утверждения образовательных программ в общеобразовательных организациях»;

12. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 11.09.2015 № 03-02/7732» О направлении рекомендаций по вопросам разработки и реализации адаптированных общеобразовательных в общеобразовательных организациях».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

класс	знания	умения
1	- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре; - понятие о правильной осанке; - название снарядов; - терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).	-наклоны головы; - перекаты с носка на пятку; - передачу и переноску предметов; - лазание и перелазание; - принятие правильной осанки; - ходьбу по ребристой доске; - ходьбу на носках, на пятках; - приседания; - упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.
2	-- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре; - понятие о правильной осанке; - название снарядов; - терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).	• готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

		• ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; • ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии; • ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
3	правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре; - понятие о правильной осанке; - название снарядов; - терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание). -правильное исходное положение. -перестроение в круг из шеренги -выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. -- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре; - понятие о правильной осанке; - название снарядов; - терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).	• готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне; • ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; • ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии; • ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; • ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
4	- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре; - понятие о правильной осанке; - название снарядов; - терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание). -ходьба и бег с высоким подниманием колен,с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. -перестроение в круг из шеренги -выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны	• готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне; • ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; • ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не

	туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя.	сужая круг и не сходя с его линии; • ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; • ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; • ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии; ритмично выполнять несложные движения руками и ногами.
--	--	--

Содержание учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета

класс	знания	умения
1	- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре; - понятие о правильной осанке; - название снарядов; - терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).	- наклоны головы; - перекаты с носка на пятку; - передачу и переноску предметов; - лазание и перелазание; - принятие правильной осанки; - ходьбу по ребристой доске; - ходьбу на носках, на пятках; - приседания; - упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем.
2	-- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре; - понятие о правильной осанке; - название снарядов; - терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).	• готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне; • ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; • ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии; • ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

3	правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре; - понятие о правильной осанке; - название снарядов; - терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание). -правильное исходное положение. -перестроение в круг из шеренги -выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. -- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре; - понятие о правильной осанке; - название снарядов; - терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).	• готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне; • ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; • ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии; • ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; • ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
4	- правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре; - понятие о правильной осанке; - название снарядов; - терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание). -ходьба и бег с высоким подниманием колен,с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. -перестроение в круг из шеренги -выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя.	• готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне; • ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; • ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии; • ритмично выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; • ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; • ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

		ритмично выполнять несложные движения руками и ногами.
--	--	--

Рабочая программа рассчитана на 33 часа в год в 1 классе и 34 часа во 2-4 классах, 1 час в неделю.

Целью программы является: коррекционно-развивающее обучение, улучшение состояния здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Коррекционный курс направлен на решение основных задач:

- мотивация двигательной активности,
- поддержка и развитие имеющихся движений,
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений,
- освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации.

Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся заключается в следующем:

- - на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- - на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- - 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.);
- - на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т. д.);
- - на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3;
- комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп;
- специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Все занятия проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Оценка по занятиям не выставляется.

Программа по двигательному развитию включает пять разделов:

- упражнения для развития мелкой моторики рук;
- упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3;
- комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
- упражнения для развития координации;
-

Упражнения 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. Поочередное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;
- держать и передавать между пальцами теннисный шарик.

Игровые упражнения: "Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", " По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.", "Скачет зайчик.", " Где твой пальчик.", "Колыбельная.", "Балалайка".

Упражнения для формирования правильной осанки № 1

- 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.

Упражнения для формирования правильной осанки № 2

1. И. п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх - вдох, опускание - выдох.
(Повторить 3-4 раза.)

2. И. п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
3. И. п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
4. И. п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.
5. И. п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжатие и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки № 3

1. И. п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. И. п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
3. И. п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
4. И. п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
5. И. п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)
6. И. п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
7. И. п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)
8. И. п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И. п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и. п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)
6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 2

1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. То же с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.)
3. О. с - руки в стороны. Полуприседая на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стойка, руки за спину. Полуприседая подняться на носки, полуприседая перекаат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекаатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 3

1. Ходьба перекаатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.)
2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, вправо, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.)
6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.)

7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)
8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Упражнения для развития координации.

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)
4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)
6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

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

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
8. Тоже с поворотом на 90 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп.

I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) на эрографе; в) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

Ниже в методической последовательности приводится перечень специальных упражнений для лечения больных с миопией. Интенсивность этих упражнений увеличивают постепенно: в 1-2-е занятие включают 2 упражнения, выполняя их 2 раза, начиная с 3-го занятия, те же 2 упражнения выполняют 3 раза, затем через каждые 3 занятия прибавляют по одному упражнению и доводят их до 5-6, выполняя каждое упражнение по 3 раза. По этой методике рекомендуется заниматься 11/2-2 мес, в течение следующего месяца увеличивают число повторений каждого упражнения до 5-6 раз. Затем также постепенно включают последующие упражнения.

Специальные упражнения для глаз

И. п. – стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).

5. 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).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И. п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И. п. – стоя.

11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
8. Тоже с поворотом на 90 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Формы организации образовательного процесса: дифференцированные, коллективные, групповые.

Ключевые компетенции

- Ценностно-смысловые
- Общекультурные
- Учебно-познавательные
- Информационные
- Коммуникативные
- Социальные
- На занятиях по двигательному развитию учитывается дифференциация

учащихся

I группа. (основная) Задачи, поставленные учителем, выполняются. Работоспособность хорошая.

II группа. (подготовительная) Задачи, поставленные учителем, выполняются не всегда. Работоспособность средняя.

III группа. (специальная) Учащиеся, имеющие слабую физическую подготовку. Темп работы низкий. Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляется после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися

Тематическое планирование

Класс	№ п/п	Тематический блок / Разделы	Часы
1 класс	1	упражнения для развития мелкой моторики рук;	6ч
	2	упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3;	8ч
	3	комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3	6ч
	4	комплекс упражнений дыхательной гимнастики;	6ч
	5	упражнения для развития координации;	7ч
	Всего		33ч
2 класс	1	упражнения для развития мелкой моторики рук;	10 ч
	2	упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3;	10ч
	3	комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3	4 ч
	4	комплекс упражнений дыхательной гимнастики;	4 ч
	5	упражнения для развития координации;	6 ч
	Всего		34 ч
3 класс	1	упражнения для развития мелкой моторики рук;	6ч
	2	упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3;	10ч
	3	комплекс упражнений для профилактики	4 ч

		плоскостопия № 1,2,3	
	4	комплекс упражнений дыхательной гимнастики;	10 ч
	5	упражнения для развития координации;	4 ч
	Всего		34ч
4 класс	1	упражнения для развития мелкой моторики рук;	10 ч
	2	упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3;	6 ч
	3	комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3	6 ч
	4	комплекс упражнений дыхательной гимнастики;	6 ч
	5	упражнения для развития координации;	6 ч
	Всего		34 ч
Всего часов			135 ч

Информационно-методическое обеспечение

1. Базисный учебный план (письмо Минобразования РФ от 18.09.2002 №29/2331-6)
2. Физическая культура под руководством В.В. Воронковой 1-9 класс - М: Просвещение, 2014
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / ред. В. В. Воронковой – М: Владос, 2015

Литература для учителя и обучающихся

- 1.В.П.Правосудов «Учебник инструктора по лечебной физкультуре». -М.: Физкультура и спорт,2015.
- 2.М.И.Фонарева «Справочник по детской лечебной физкультуре»-Л.: Медицина,2013.
- 3.Г. Л. Апанасенко «Лечебная физкультура и лечебный контроль». -М.: Медицина,2014.
- 4.В.А.Епифанов –Лечебная физкультура-Справочник.-М.; Медицина,2013.

Адреса электронных ресурсов:

<http://www.trainer.h1.ru/>

<http://zdd.1september.ru/>

<http://spo.1september.ru/>

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

