



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА МОСКВЫ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 31»

111395, Москва, ул. Молдагуловой, д.6А  
Телефон: 8 (499) 374-11-31

E-mail: [sk31@edu.mos.ru](mailto:sk31@edu.mos.ru)  
URL: <http://schiv31.mskobr.ru>

<p><b>«Рассмотрено»</b> на заседании МО учителей физической культуры и инструкторов физической культуры Руководитель МО <i>Зуева М.С.</i> Зуева М.С. Протокол № 1 от «28» августа 2017 года</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора <i>Т.А. Андреева</i> Андреева Т.А. «30» августа 2017 года</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор ГКОУ СКОШИ № 31 <i>Е.Ю. Ередкина</i> Ередкина Е.Ю. «30» августа 2017 года</p>
---	---	--

## РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

### адаптированная физическая культура

Класс 5а, 5б, 6а, 7а, 7б

на 2017-2018 учебный год

Учитель: Зуева М.С., без категории

#### Количество часов по программе:

в 5 классе 1 урок в неделю, 33 урока в год,

в 6 классе 1 урок в неделю, 33 урока в год,

в 7 классе 1 урок в неделю, 33 урока в год

АРООП СОО по адаптивной физической культуре для обучающихся с НОДА разрабатывалась на основе:

- Федерального закона " Об образовании в Российской Федерации" от 29. 12. 2012. № 273-ФЗ.

ФГОС СОО (утвержден Минобрнауки РФ № 1598-ФЗ от 19.12.2014г, СанПин - 15 ОВЗ от 10.07.15г., №26);

- устава ГКОУ СКОШИ №31;

-типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для учащихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья;

- инструктивными письмами Министерства образования и науки;

- учебного плана на 2017-2018 учебный год.

Рабочая программа разработана для детей с НОДА на основе предметной линии учебников (М.Я. Виленского, И.М. Туревского, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я.Виленского. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013.

**Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

К личным результатам освоения учащимися содержания программы по АФК относятся следующие умения:

- включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброты, взаимопомощи.

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

- помогать сверстникам.

К метапредметным результатам относятся следующие умения:

- охарактеризовать свои действия и поступки.

- находить ошибки в выполненных физических упражнениях.

-знать технику безопасности при выполнении физических упражнений.

-анализировать результаты собственного труда.

К предметным результатам освоения программы относятся умения:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, использовать занятия физической культурой, спортивные игры для индивидуального отдыха и досуга;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;

- выполнять общеразвивающие упражнения;

- выполнять элементы акробатических комбинаций;

- выполнять легкоатлетические элементы;

- выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, упражнения на развитие координационных качеств;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития;

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

**Содержание учебного предмета, форма организации учебного предмета и основные виды учебной деятельности.**

Методы и приемы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, работа с учебником и книгой);

- наглядные (показ, просмотр);

- практические (упражнения);

Для реализации основных целей и задач курса адаптивной физической культуры применяются

разнообразные типы уроков:

- урок объяснения нового материала;

- урок повторения знаний;

- урок закрепления знаний, умений, навыков;

- урок проверки знаний;

- комбинированный урок;
- нестандартные уроки (урок-сказка, урок-викторина, урок-игра и др.).

Настоящая программа рассчитана на учащихся 5-7 классов с НОДА. Срок реализации настоящей программы 1 учебный год. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока (40 мин). На курс отведено 33 часа в год (1 час в неделю). Возможно изменение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Знания о физической культуре.

История физической культуры:

- олимпийские игры древности, возрождение олимпийских игр и олимпийского движения;
- история зарождения олимпийских игр в России;
- физическая культура в современном обществе;
- требования к технике безопасности.

Адаптивная физическая культура:

- Теоретические сведения о структуре опорно-двигательной системы организма.
- физическое развитие человека;
- организация самостоятельных занятий;
- техника движений;

Физическая культура человека:

- режим дня;
- закаливание организма;
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств;
- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

1	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. История физической культуры.	8
2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с элементами легкой атлетики. Адаптивная физическая культура (основное понятие).	13
3	Корригирующие упражнения с фитболами. Физическая культура человека.	12
Итого		33

Продолжительность занятия корригирующей гимнастики – 40 минут. Оно делится на 4 части:

- Вводная часть: 10 мин.

Задача: Организация группы для занятий, проведение инструктажа, подготовка организма.

Средства: Построение, приветствие, ходьба, бег.

- Подготовительная часть: 5 мин.

Задача: Повышение выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие координации.

Средства: Упражнения на растяжение, укрепление, расслабление мышц и связок, упражнения у гимнастической стенки и на гимнастической скамейке. Корректирующие упражнения для мышц, менее всего вовлеченных в компенсаторные реакции по сохранению равновесия. Дыхательные упражнения.

- Основная часть: 20 мин.

Задача: Развитие мышечного чувства, укрепление правильной осанки, развитие координационных движений и дыхания.

Средства: Специальные корректирующие упражнения, упражнения с элементами легкой атлетики.

Заключительная часть: 5 мин.

Задача: Успокоить организм.

Средства: Медленная ходьба, дыхательные упражнения, стретчинг.

Продолжительность каждой части урока зависит от подготовленности учащихся.

По воздействию корректирующие упражнения можно разделить на следующие большие группы:

- упражнения на гибкость,
- упражнения на вытяжение,
- упражнения на силу,
- упражнения на коррекцию.

Так же в содержание программы входят:

- Упражнения с дополнительной нагрузкой (резиновая лента, гантели, гимнастическая палка, фитболы, степ-платформы, медболы);

- примерные комплексы упражнений при сутулой спине, при сколиозах и дефектах осанки;

- суставная гимнастика с медитацией;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- упражнения с элементами йоги;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для мышц спины и ног;
- упражнения на равновесие тела и гибкость.

**Тематическое планирование.**

5 класс.

Оздоровительная и корректирующая гимнастика. История физической культуры.		
	Развитие гибкости. Олимпийское движение.	
		1. Техника безопасности на уроке физкультуры. ОРУ, дыхательные упражнения, изучение упражнений на растяжку. Игра с элементами волейбола.
		2. Олимпийские игры древности. Тестирование функционального состояния мышечной системы.
		3. Олимпийские игры древности. ОРУ, повторение упражнений на растяжку. Игра с элементами волейбола.
		4. Возрождение олимпийских игр. ОРУ, повторение упражнений на растяжку. «Бочче»
	Гимнастика с элементами акробатики. Олимпийское движение.	
		5. Возрождение олимпийских игр. Разминка на матах. Передвижение по матам, перелазание, подползание, перекаты. «Вышибалы».
		6. История зарождения олимпийских игр в России. Разминка на матах.

		Передвижение по матам, перелазание, подползание, перекаты. «Пионербол».
		7.История зарождения олимпийских игр в России. Разминка на матах. Передвижение по матам, перелазание, подползание, перекаты. «Поймай мяч»
		8.Физическая культура в современном обществе. Разминка на матах. Контрольный урок.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с элементами легкой атлетики. Адаптивная физическая культура.		
	Корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета. Физическое развитие человека.	
		9.Теоретические сведения о структуре опорно-двигательной системы организма. Ходьба, бег. Комплекс упражнений с гимнастической палкой в сочетании с дыхательными упражнениями. Корригирующие упражнения для укрепления свода стопы. Броски и ловля мяча. Пионербол.
		10.Теоретические сведения о структуре опорно-

		двигательной системы организма. Ходьба, бег. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Метание мяча в мишени разного уровня высоты. «Пионербол».
	Корректирующие упражнения на развитие дыхательной системы с элементами легкой атлетики и стретчинга. Системы организма.	
		11. Работа сердечно-сосудистой системы. Ходьба. бег. Специальное грудное и брюшное дыхание. Упражнения укрепляющие мышцы груди, спины и пресса. Упражнения в парах с волейбольным мячом, Передачи сверху.
		12. Работа дыхательной системы. Ходьба. Бег. Комплекс с гимнастической палкой. Совершенствование передач сверху двумя руками.
		13. Работа дыхательной системы. Ходьба, бег. ОРУ. Техника владения мячом в парах через сетку, сверху двумя руками. «Пионербол».
		14. Пищеварительная система. Ходьба, бег. Упражнения с резиновыми



		эспандерами для мышц плечевого пояса в сочетании с дыхательной гимнастикой. Владение мячом двумя руками у стены. «Отбери мяч».
	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки. Опорно-двигательный аппарат.	
		15.Осанка и влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. ОРУ. Корректирующая гимнастика в сочетании с дыхательной. Владение мячом в тройках. Игра с элементами баскетбола.
		16.Осанка и влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. ОРУ. Корректирующие упражнения в положении лежа на спине и животе для формирования правильной осанки. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками. Стретчинг.
		17. Мышечный корсет. ОРУ. Упражнения укрепляющие мышцы спины, пресса. Передача мяча снизу. Игра с элементами баскетбола.
		18. Мышечный корсет.

		Ходьба, бег. Упражнения на координацию. «Вышибала»
		19. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. ОРУ. Комплекс упражнений с набивными мячами. Метание мяча из-за головы, от груди на дальность. «Вышибалы»
		20. Организация самостоятельных занятий. ОРУ. Комплекс упражнений с набивными мячами. Метание мяча из разных позиций. Стретчинг.
		21. Организация самостоятельных занятий. ОРУ. Контрольный урок.
Корректирующие упражнения с фитболом. Физическая культура человека.		
	Фитбол гимнастика. Здоровый образ жизни.	
		22. Техника безопасности при использовании фитболов. Обучение правильной посадке и различным исходным положениям на мяче. Развитие равновесия. Игра «Поймай мяч».
		23. Значение ЗОЖ для человека. ОРУ на мячах, упражнения на развитие

		гибкости. Дыхательные упражнения. Стретчинг.
		24. Значение ЗОЖ для человека. ОРУ на мячах. Упражнения для укрепления мышц ног, свода стоп, мышц спины, упражнения на развитие гибкости. «Вышибалы».
		25. Вредные привычки. ОРУ на матах. Упражнения для укрепления мышц спины, тазового дна и брюшного пресса, упражнения на развитие гибкости. Работа с теннисными мячами.
		26. Вредные привычки. ОРУ с медболами. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц спины. Пионербол.
		27. Режим дня. ОРУ на матах. Комплекс упражнений на развитие равновесия. Упражнения с фитболами стоя. «Запрещенное движение»
		28. Режим дня. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнение на развитие равновесия, укрепление мышечного корсета. «Перебрось мяч»
		29. Закаливание. ОРУ на мячах. Упражнения для укрепления мышц спины,

		тазового дна и брюшного пресса, упражнения на развитие гибкости. Работа с теннисными мячами.
		30. Закаливание. ОРУ. Диагностика состояния костно-мышечной системы организма. Зачет упражнений на фитболах.
		31. Первая помощь во время занятий физической культурой. ОРУ с медболами. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц спины. «Пионербол».
		32. Первая помощь во время занятий физической культурой. ОРУ с гимнастическими палками. Тестирование.
		33. ОРУ. Эстафета с фитболами.

6 класс.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика. История физической культуры.		
	Развитие гибкости. Олимпийское движение.	
		1. Техника безопасности на уроке физкультуры. ОРУ, строевые упражнения, дыхательные упражнения, комплекс упражнений на

		растяжку. Игра с элементами волейбола.
		2. Олимпийские игры древности. Тестирование функционального состояния мышечной системы.
		3. Олимпийские игры древности. ОРУ, комплекс упражнений на растяжку. Игра с элементами волейбола.
		4. Возрождение олимпийских игр. ОРУ, комплекс упражнений на растяжку. «Бочче»
	Гимнастика с элементами акробатики. Олимпийское движение.	
		5. Возрождение олимпийских игр. Разминка на матах. Передвижение по матам, перелазание, подползание, перекаты. «Вышибалы».
		6. История зарождения олимпийских игр в России. Разминка на матах. Передвижение по матам, перелазание, подползание, перекаты. «Пионербол».
		7. История зарождения олимпийских игр в России. Разминка на матах. Передвижение по матам, перелазание, подползание, перекаты. «Поймай мяч»
		8. Физическая культура в современном обществе.

		Разминка на матах. Контрольный урок.
Общеразвивающие и корректирующие упражнения с элементами легкой атлетики. Адаптивная физическая культура.		
	Корректирующие упражнения на укрепление мышечного корсета. Физическое развитие человека.	
		9. Теоретические сведения о структуре опорно- двигательной системы организма. Ходьба, бег. Комплекс упражнений с гимнастической палкой в сочетании с дыхательными упражнениями. Корректирующие упражнения для укрепления свода стопы. Броски и ловля мяча. «Пионербол.»
		10. Теоретические сведения о структуре опорно-двигательной системы организма. Ходьба, бег. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнения для мышц спины, груди и шеи. Метание мяча в мишени разного уровня высоты. «Пионербол.»
	Корректирующие	

	упражнения на развитие дыхательной системы с элементами легкой атлетики и стретчинга. Системы организма.	
		11. Работа сердечно-сосудистой системы. Ходьба, бег. Упражнения укрепляющие мышцы груди, спины и пресса. Упражнения в парах с волейбольным мячом, Передачи сверху.
		12. Работа дыхательной системы. Ходьба, бег. 13. Комплекс с гимнастической палкой. Метание мяча в корзину, в верхнюю мишень. Совершенствование передач вверху двумя руками.
		14. Работа дыхательной системы. Ходьба, бег. ОРУ. Диафрагмальное дыхание. Техника владения мячом в парах через сетку. «Пионербол».
		15. Пищеварительная система. Ходьба, бег. Упражнения с резиновыми эспандерами для мышц плечевого пояса в сочетании с дыхательной гимнастикой. Владение мячом двумя руками у стены. «Отбери мяч».
	Корректирующие упражнения для	

	формирования правильной осанки. Опорно-двигательный аппарат.	
		16. Осанка и влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. Ходьба, бег. Корректирующая гимнастика в сочетании с дыхательной. Владение мячом в тройках. Игра с элементами баскетбола.
		17. Осанка и влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. Ходьба, бег. Корректирующие упражнения в положении лежа на спине и животе для формирования правильной осанки. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками.
		18. Мышечный корсет. ОРУ. Упражнения укрепляющие мышцы спины, пресса. Передача мяча снизу. Игра с элементами баскетбола.
		18. Мышечный корсет. ОРУ. Упражнения на координацию. «Вышибала»
		19. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Комплекс



		упражнений с набивными мячами. Метание мяча из-за головы, от груди на дальность.
		20. Организация самостоятельных занятий. Комплекс упражнений с набивными мячами. Метание мяча из разных позиций. Стретчинг.
		21. Организация самостоятельных занятий. ОРУ. Контрольный урок.
Корректирующие упражнения с фитболом. Физическая культура человека.		
	Фитбол гимнастика. Здоровый образ жизни.	
		22. Техника безопасности при использовании фитболов. Обучение правильной посадке и различным исходным положениям на мяче. Развитие равновесия. Игра «Поймай мяч».
		23. Значение ЗОЖ для человека. ОРУ на мячах, упражнения на развитие гибкости. Дыхательные упражнения. Стретчинг.
		24. Значение ЗОЖ для человека. ОРУ на мячах. Упражнения для укрепления мышц ног, свода стоп, мышц спины, упражнения на развитие гибкости. «Вышибалы».

		25. Вредные привычки. ОРУ на матах. Упражнения для укрепления мышц спины, тазового дна и брюшного пресса, упражнения на развитие гибкости. Работа с теннисными мячами.
		26. Вредные привычки. ОРУ с медболами. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц спины. Пионербол.
		27. Режим дня. ОРУ на матах. Комплекс упражнений на развитие равновесия. Упражнения с фитболами стоя. «Запрещенное движение»
		28. Режим дня. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнение на развитие равновесия, укрепление мышечного корсета. «Перебрось мяч»
		29. Закаливание. ОРУ на мячах. Упражнения для укрепления мышц спины, тазового дна и брюшного пресса, упражнения на развитие гибкости. Работа с теннисными мячами.
		30. Закаливание. ОРУ. Диагностика состояния костно-мышечной системы организма. Зачет упражнений на фитболах.

		31. Первая помощь во время занятий физической культурой. ОРУ с медболами. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц спины. «Пионербол».
		32. Первая помощь во время занятий физической культурой. ОРУ с гимнастическими палками. Тестирование.
		33. ОРУ. Эстафета с фитболами.

7 класс.

Оздоровительная и коррегирующая гимнастика. История физической культуры.		
	Развитие гибкости. Олимпийское движение.	
		1. Техника безопасности на уроке физкультуры. ОРУ, строевые упражнения, комплекс упражнений на растяжку. Игра с элементами баскетбола.
		2. Олимпийские игры древности. Тестирование функционального состояния мышечной системы.
		3. Олимпийские игры древности. ОРУ, комплекс упражнений на растяжку.

		Игра с элементами баскетбола.
		4. Возрождение олимпийских игр. ОРУ, комплекс упражнений на растяжку. Игра с элементами баскетбола.
	Гимнастика с элементами акробатики. Олимпийское движение.	
		5. Возрождение олимпийских игр. Разминка на матах. Передвижение по матам, перелазание, подползание, перекаты. «Вышибалы».
		6. История зарождения олимпийских игр в России. Разминка на матах. Передвижение по матам, перелазание, подползание, перекаты. «Пионербол».
		7. История зарождения олимпийских игр в России. Разминка на матах. Передвижение по матам, перелазание, подползание, перекаты. «Поймай мяч»
		8. Физическая культура в современном обществе. Разминка на матах. Контрольный урок.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с элементами легкой атлетики. Адаптивная физическая культура.		
	Корригирующие	

	упражнения на укрепление мышечного корсета. Физическое развитие человека.	
		9. Теоретические сведения о структуре опорно-двигательной системы организма. Ходьба, бег. Комплекс упражнений с набивными мячами. «Пионербол.»
		10. Теоретические сведения о структуре опорно-двигательной системы организма. Ходьба, бег. Комплекс упражнений с набивными мячами. Метание мяча в мишени разного уровня высоты. «Пионербол.»
	Корректирующие упражнения на развитие дыхательной системы с элементами легкой атлетики и стретчинга. Системы организма.	
		11. Работа сердечно-сосудистой системы. Ходьба, бег. Упражнения укрепляющие мышцы груди, спины и пресса. Упражнения в парах с волейбольным мячом, Передачи сверху.
		12. Работа дыхательной системы. Ходьба, бег. Комплекс с гимнастической палкой. Метание мяча в корзину, в

		<p>верхнюю мишень. Совершенствование передач вверху двумя руками.</p>
		<p>13. Работа дыхательной системы. Ходьба, бег. ОРУ. Техника владения мячом в парах через сетку. «Пионербол».</p>
		<p>14. Пищеварительная система. Ходьба, бег. Упражнения с резиновыми эспандерами для мышц плечевого пояса в сочетании с дыхательной гимнастикой. Владение мячом двумя руками у стены. «Отбери мяч».</p>
	<p>Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки. Опорно-двигательный аппарат.</p>	
		<p>15. Осанка и влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. Корректирующая гимнастика в сочетании с дыхательной. Владение мячом в тройках. Игра с элементами баскетбола.</p>
		<p>16. Осанка и влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. Корректирующие упражнения в положении лежа на спине и животе</p>

		для формирования правильной осанки. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками.
		17. Мышечный корсет. ОРУ. Упражнения укрепляющие мышцы спины, пресса. Передача мяча снизу. Игра с элементами баскетбола.
		18. Мышечный корсет. ОРУ. Упражнения на координацию. «Вышибала»
		19. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Комплекс упражнений с набивными мячами. Метание мяча из-за головы, от груди на дальность.
		20. Организация самостоятельных занятий. Комплекс упражнений с набивными мячами. Метание мяча из разных позиций. Стретчинг.
		21. Организация самостоятельных занятий. ОРУ. Контрольный урок.
Корректирующие упражнения с фитболом. Физическая культура человека.		
	Фитбол гимнастика. Здоровый образ жизни.	

		<p>22. Техника безопасности при использовании фитболов. Обучение правильной посадке и различным исходным положениям на мяче. Развитие равновесия. Игра «Поймай мяч».</p>
		<p>23. Значение ЗОЖ для человека. ОРУ на мячах, упражнения на развитие гибкости. Дыхательные упражнения. Стретчинг.</p>
		<p>24. Значение ЗОЖ для человека. ОРУ на мячах. Упражнения для укрепления мышц ног, свода стоп, мышц спины, упражнения на развитие гибкости. «Вышибалы».</p>
		<p>25. Вредные привычки. ОРУ на матах. Упражнения для укрепления мышц спины, тазового дна и брюшного пресса, упражнения на развитие гибкости. Работа с теннисными мячами.</p>
		<p>26. Вредные привычки. ОРУ с медболами. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц спины. Пионербол.</p>
		<p>27. Режим дня. ОРУ на матах. Комплекс упражнений на развитие равновесия. Упражнения с</p>



		фитболами стоя. «Запрещенное движение»
		28. Режим дня. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнение на развитие равновесия, укрепление мышечного корсета. «Перебрось мяч»
		29. Закаливание. ОРУ на мячах. Упражнения для укрепления мышц спины, тазового дна и брюшного пресса, упражнения на развитие гибкости. Работа с теннисными мячами.
		30. Закаливание. ОРУ. Диагностика состояния костно-мышечной системы организма. Зачет упражнений на фитболах.
		31. Первая помощь во время занятий физической культурой. ОРУ с медболами. Упражнения для укрепления мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц спины. «Пионербол».
		32. Первая помощь во время занятий физической культурой. ОРУ с гимнастическими палками. Тестирование.
		33. ОРУ. Эстафета с фитболами.

## **Нормативные показатели для характеристики силовой выносливости мышц спины. Живота и нижних конечностей.**

Для определения функциональной силы передних, средних и задних лестничных мышц шеи обследуемому в положении лежа предлагается повернуть голову последовательно на 10- 30-60 градусов и в каждом из этих положений произвести давление на руку обследующего, который оказывает сопротивление этому давлению. Следует использовать равномерное сопротивление в объеме всего тестового движения. Результаты теста оцениваются по пятибалльной шкале.

- 5 баллов- мышца совершает полный объем движения, противодействуя максимальному ручному сопротивлению.

-4 балла- движение происходит на 75%.

-3 балла- движение происходит на 50%

-2 балла- мышца может совершить полный объем движения без ручного сопротивления.

-1 балл- при попытке сделать движение наблюдается видимое сокращение мышцы, но не достаточной силы.

-0 баллов- при попытке совершить движение мышца не дает никакого видимого пальпарного сокращения.

Для определения функциональной силы мышц-разгибателей шеи обследуемому предлагается давить головой, повернутой в ту или иную сторону в дорзальном направлении, в то время как обследующий оказывает сопротивление этому движению. Сила мышцы определяется на стороне поворота головы. Принципы оценки результатов аналогичны представленным выше.

Для оценки функциональной силы мышц-разгибателей позвоночника обследуемому, находящемуся в положении лежа на животе, руки вытянуты вперед, предлагалось одновременно максимально приподнять слегка разведенные руки и ноги на 10-15 см и удержать данную позу в течении 60 с.

-5 баллов-время удержания 50-60 с и более;

-4 балла-время удержания 40-49с;

-3 балла-время удержания 30-39с;

-2 балла-время удержания 20-29с;

-1 балл-время удержания 20с;

-0 баллов-0с.

Для оценки суммарной и дифференцированно функциональной силы правой и левой ромбовидных мышц обследуемому, находящемуся в положении лежа на животе, пальцы стоп упираются в пол, руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне сосков, предлагается медленно отжаться, равномерно приподнимая верхнюю и нижнюю части тела над полом.

-5 баллов- выполнение теста в полном объеме;

-4 балла-при выполнении теста правая и левая ромбовидные мышцы включаются в работу не одновременно;

-3 балла-при выполнении теста приподнимание верхней и нижней частей туловища производится не одновременно;

-2 балла-при выполнении теста приподнимание туловища производится не более чем на половину от максимально возможного;

-1 балл-абсолютная невозможность выполнения теста.

Для оценки функциональной силы ягодичных мышц обследуемому предлагается из положения полулежа на животе (край кушетки на уровне гребней подвздошных костей, ноги опущены, руки вперед, фиксированы за край кушетки) одновременно поднять обе ноги выше горизонтальной линии, развести их на 10 см и удерживать данную позу в течении 60с.

-5 баллов- удержании позы 50-60с;

-4 балла-40-49с;

-3 балла-30-39с;

-2 балла-20-29с;

-0 баллов- меньше 20с.

Для определения функциональной силы прямых мышц живота обследуемому из положения сидя, руки за головой, ноги максимально согнуты в коленных суставах, предлагалось медленно и плавно в течении 45с перейти в положение лежа.

-5 баллов- время перехода из положения сидя в положение лежа 36-45с и более;

-4 балла- 26-35с;

-3 балла-16-26с;

-2 балла-5-15с;

-1 балл-0с.

Для определения косых мышц живота обследуемому предлагается выполнить следующее задание: в положении сидя максимально согнуть ноги в коленях, развернуть туловище на 45 градусов, отклониться назад на 45 градусов и удержать позу в течении 45с.

При повороте туловища вправо тестируется левая наружная и правая внутренняя косые мышцы живота; при повороте влево- правая наружная и левая внутренняя косые мышцы живота.

-5 баллов- время удержания позы 45с;

-4 балла-35-40с;

-3 балла-25-34с;

-2 балла-15-24с;

-1 балл- меньше 15с.

Для оценки функции подвздошно-поясничных мышц, прямых мышц бедра и напрягателей широкой фасции бедра обследуемому в положении стоя предлагается

обхватить руками ногу, согнутую в колене. И максимально привести ее к груди. Затем, не меняя положения. При помощи обследующего он должен сесть на край кушетки, а потом медленно лечь на спину.

Учитывается:

-положение свободной ноги относительно горизонтальной плоскости кушетки, характеризующее

Функциональный тонус подвздошно-поясничной мышцы. Результаты оцениваются по трехбалльной системе (от нормальных к измененным).

-3 балла-бедро свободной конечности расположено горизонтально;

-2 балла-бедро приподнято над уровнем кушетки до 30 градусов;

-1 балл- бедро приподнято над уровнем кушетки более чем на 30 градусов.

- положение свободной ноги относительно сагиттальной оси, характеризующее функциональный

Тонус мышц-напрягателя широкой фасции бедра. Результаты оцениваются по трехбалльной системе:

-3 балла-бедро расположено строго сагиттально;

-2 балла-бедро отведено на угол до 20 градусов;

-1 балл-бедро отведено на угол свыше 20 градусов.

-угол между бедром и голенью свободной ноги, характеризующий функциональный тонус четырехглавой мышцы бедра.

Результаты оцениваются по трехбалльной шкале.

-3 балла-угол равен 90 градусов;

-2 балла-угол составляет от 90 до 120 градусов.

- 1 балл-угол превышает 120 градусов.

Для определения симметричности функции тест проводится на обеих свободных нижних конечностях.

Для оценки функции трехглавой мышцы голени обследуемому из положения стоя, руки на поясе, предлагается медленно сесть на корточки, не сгибая спины и не отрывая пятки от пола. Измеряется угол между полом и плоскостью подошвы.

Результаты теста оцениваются по трехбалльной системе:

-3 балла-пятки не отрываются от пола;

-2 балла-угол между стопой и полом менее 30 градусов;

-1 балл-угол между стопой и полом более 30 градусов.

Тестирование проводится трижды в год и делается вывод о проделанной работе. Если существует слабая динамика в развитии физических качеств, то в программу вносятся коррективы.

### **Литература.**

М.Я Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. учебное пособие

«Физическая культура 5-7 классы».

Б.А. Поляев, Г.Е. Иванова. Внедрение системы оздоровительных мероприятий по коррекции нарушений осанки на уроках физической культуры.

С.А. Абаянова. Уроки физического воспитания для старшеклассников специальной медицинской группы.

В.А. Епифанов. Лечебная физкультура и врачебный контроль.

Л. М. Белозёрова, Л.Н. Власова. А.Б. Сиротин. Лечебная физическая культура в педиатрии.

И. А. Калюжнова, О.В.Перепелова Лечебная физкультура.

Н.Г.Коновалова Профилактика. Нарушения осанки.

Е.А.Бабенкова, О.М.Федоровская. Игры, которые лечат.

Е.В. Сулим. Детский фитнес.

К.К. Утробина. Подвижные игры для детей.

Н.А.Фёдорова. Физическая культура. Подвижные игры.

В.С. Мартынихин. Лечебная физкультура и другие методы немедикаментозного воздействия при некоторых заболеваниях опорно- двигательного аппарата у детей и подростков.

Л.О. Бадалян. Невропатология.