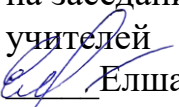






ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 31»

111395, Москва, ул. Молдагуловой, д. 6А
Email: sk31@edu.mos.ru

Телефон: (499) 374-11-31, (499) 374-13-01
Факс: (499) 374-11-31

«Рассмотрено» на заседании МО учителей  Елша Н.Ю. Протокол № 1 от 28.08.2018	«Согласовано» Заместитель директора  Андреева Т.А. 29.08.2018	«Утверждаю» Директор ГКОУ СКОШИ №31  Середкина Е.Ю. 31.08.2018
---	--	--

**Рабочая адаптированная общеобразовательная программа
(среднее общее образование)
для обучающихся с НОДА
по «адаптированной физической культуре»
на 2018 – 2019 учебный год**

класс



**Количество часов по программе:
в 5 классе 1 урок в неделю, 34 урока в год,
в 6 классе 1 урок в неделю, 34 урока в год,**

**Составитель:
учитель физической культуры
Зуева М.С.**

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

- Закона Российской Федерации «Об образовании» (статья 32);

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

Рабочая программа разработана для детей с НОДА на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по учебным предметам «Стандарты второго поколения».

- Инструктивных писем Министерства образования и науки.

- Учебного плана на 2018-2019 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.

Цели обучения:

Настоящая образовательная программа призвана содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся специальной медицинской группы, обеспечить сохранность и укрепление их здоровья, расширить двигательный опыт, развить и закрепить интерес к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями.

Задачи обучения.

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности;

- обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование индивидуального телосложения, правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта, а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;

- освоение комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности.

Общая характеристика учебного предмета.

Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

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, устанавливая 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.

Настоящая программа рассчитана на учащихся 5-6 классов с НОДА. Срок реализации настоящей программы 1 учебный год. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока (40 мин). На курс отведено 34 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.

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.).

В программе выделяют основные разделы в разделе в распределении учебного материала: «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», «Основы знаний о физической культуре», «Способы деятельности» в раздел входят: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с элементами легкой атлетики. Физическая подготовка. Адаптивная физическая культура (основы знаний), «Корригирующие упражнения с фитболами. Физическое совершенствование. Физическая культура человека».

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. Основы знаний о физической культуре.	8
2	Способы деятельности: общеразвивающие и корригирующие упражнения с элементами легкой атлетики. Физическая подготовка. Адаптивная физическая культура (основы знаний).	13
3	Корригирующие упражнения с фитболами. Физическое совершенствование. Физическая культура человека.	13
Итого		34

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. Корригирующие 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 корригирующие 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 корригирующие 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.

Формы контроля и вес оценки

На уроках адаптивной физической культуры могут использоваться следующие формы контроля:

№	формы контроля	вес оценки (1-5)
1	Контрольное тестирование	
2	Самостоятельная работа	
3	Устный ответ	
4	Реферат	
5	Зачет	

Тематическое планирование

5 класс

	Оздоровительная и корригирующая 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. Контрольное 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, перекувырки. «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. Зачет.
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.
		Корригирующие 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. Зачет.
Корригирующие упражнения для формирования правильной осанки. Опорно-двигательный аппарат.		
15		Осанка и влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. ОРУ. Корригирующая гимнастика в сочетании с дыхательной. Владение мячом в тройках. Игра с элементами баскетбола.
16		Осанка и влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. ОРУ. Корригирующие 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		Самостоятельная работа. 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. Контрольное тестирование.
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. Велопрогулка.
33		ОРУ. Эстафета с фитболами. Велопрогулка.
34		ОРУ. Велопрогулка.

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 .Контрольное 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. Зачет.
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. Упражнения для мышц спины, груди и

		шей. 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 верхнюю мишень. Совершенствование передачи сверху двумя руками.
13		Работа дыхательной системы. Ходьба, бег. ОРУ. Диафрагмальное дыхание. Техника владения мячом в парах через сетку.
14		Пищеварительная система. Ходьба, бег. Упражнения с резиновыми эспандерами для мышц плечевого пояса в сочетании с дыхательной гимнастикой. Владение мячом двумя руками у стены. Зачет.
Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки. Опорно-двигательный аппарат.		
15		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.
16		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.
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. Контрольное тестирование.
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. Велопрогулка.
33		ОРУ. Эстафета с фитболами. Велопрогулка.
34		ОРУ. Велопрогулка.

Нормативные показатели для характеристики силовой выносливости мышц спины и живота

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.

Статическое равновесие «Поза Ромберга»

-5 баллов-15 с;

-4 балла- 10 с;

-3 балла- 6 с;

-2 балла- 4 с;

-1 балл – 2 с.

Тесты на гибкость из положения сидя:

-5 баллов +10 см;

-4 балла +5 см;

-3 балла +3 см;

-2 балла -0 см;

-1 балл – 5 см.

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.