**Пояснительная записка.**

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Адаптированная основная образовательная программа (АООП) по физической культуре, разработана в полном соответствии с Программами специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, Москва «Владос» 1-4 классы 2013г., 5-9 классы 2011г.

Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция и компенсация нарушений физического развития;

развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

**Цели и задачи программы**

(АООП) по физической культуре, направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

***Цель программы:***

-Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

***Задачи программы:***

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки.

-Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности

-Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

**Образовательные задачи:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3.  Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4.  Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

**Развивающие задачи:**

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

4. Обогащение словарного запаса.

**Оздоровительные и коррекционные задачи:**

**1.** Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

2. Активизация защитных сил организма ребёнка.

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы,   плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание   устойчивого   интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры (пионербол).

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Учащимся 1 класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.

У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа, годовой план-график прохождения учебного материала, тематический план на четверть, поурочные планы-конспекты. В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**Содержание программного материала 4 класс.**

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы:

**Гимнастика**

**Лёгкая атлетика**

**Подвижные игры (пионербол)**

Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение детей элементам лёгкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств.

При проведении уроков широко используется дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

В целях контроля в 2-4 классах проводится два раза в год ( в сентябре и в мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности обучающихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету « Физическая культура » определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Общее количество 68 часов. 2 часа в неделю.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

**Лёгкая атлетика:**

*Знать:*

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Понятие о правильной ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

Понятие низкий старт, понятие эстафета (круговая)

*Уметь выполнять:*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Ходить в быстром темпе (наперегонки)

Выполнять челночный бег (3\*10м)

Метать мяч в цель и на дальность

Прыгать в длину с места и небольшого разбега.

Выполнять прыжок в высоту способом перешагивание

**Пионербол:**

*Знать:*

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

Правила игры в пионербол (ознакомление)

*Уметь*:

Передавать мяч руками, ловить его

Подавать одной рукой снизу

**Гимнастика:**

*Знать:*

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

Название снарядов и гимнастических элементов,

*Уметь*:

Выполнять перестроение из одной шеренги в две и наоборот

Выполнять кувырок назад

Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла

Выполнять равновесие « ласточка »

**Критерии и нормы оценки ЗУН обучающихся.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

-как ученик овладел основами двигательных навыков;

-как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;

-как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;

-как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;

-как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;

-как относится к урокам;

-каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Последнее требование не влияет на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом учащимся 2—4 классов.

**Критерии отметок по предмету «Физическая культура».**

**Практическая часть**

**Отметка 5**- двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, уверенно, легко и чётко.

**Отметка 4**- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко.

**Отметка 3**- двигательное действие выполнено правильно, но напряжённо и вяло.

**Отметка 2-** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, небрежно.

**Отметка 1-** отказ выполнить действие без уважительной причины или не смог самостоятельно.

**Теоретическая часть**

**Отметка 5**- глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, использование приёмов из практики и личного опыта.

**Отметка 4**- при признаках, характерных отметке « 5 » допустимы несущественные отклонения и незначительные ошибки.

**Отметка 3**– основная информация воспроизведена, но с нарушениями логичной последовательности, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала.

**Отметка 2** – ставится, если учащийся не знает существа излагаемого материала, искажает факты.

**Отметка 1** – отказ отвечать, полное незнание темы вопроса.

**Содержание программного материала 1 класс.**

**В программу включены следующие разделы:**

***Гимнастика***

***Лёгкая атлетика***

***Подвижные игры***

Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение детей элементам лёгкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств.

При проведении уроков широко используется дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

В целях контроля в 2-4 классах проводится два раза в год (в сентябре и в мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности обучающихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места и разбега, метанию на дальность.

Оценка по предмету « Физическая культура » определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Общее количество 66 часов. 2 часа в неделю.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**Лёгкая атлетика:**

*Знать:*

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Понятие о правильной ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

*Уметь выполнять:*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Выполнять ходьбу в чередовании с бегом

Прыгать в длину с места и небольшого разбега.

Метать малый мяч с места правой и левой рукой

**Гимнастика**

*Знать:*

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

Название снарядов и гимнастических элементов,

*Уметь:*

Выполнять группировку лёжа на спине

Передвигаться на четвереньках по гимнастической скамейке

Ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук.

**Содержание программного материала 2 класс.**

**В программу включены следующие разделы:**

***Гимнастика***

***Лёгкая атлетика***

***Подвижные игры***

Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение детей элементам лёгкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств.

При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

При проведении уроков широко используется дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

В целях контроля в 2-4 классах проводится два раза в год (в сентябре и в мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности обучающихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету « Физическая культура » определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Общее количество 68 часов. 2 часа в неделю.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

**Лёгкая атлетика:**

*Знать:*

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Понятие о правильной ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

*Уметь выполнять:*

Основные положения и движения рук, ног, туловища ,головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Выполнять ходьбу с перешагиванием через предметы

Бегать на скорость до 30м

Прыгать в длину с места

Метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м с места и на дальность

**Гимнастика:**

*Знать:*

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке,

*Уметь:*

Выполнять команды: « Равняйсь!», « Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», « Класс, стой! »,

Расчет по порядку

Выполнять кувырок вперёд по наклонному мату, стойку на лопатках

Ходить по гимнастической скамейке с предметами ( по выбору), на носках с различным движением рук.

**Критерии и нормы оценки ЗУН обучающихся.**

**Практическая часть**

**Отметка 5**- двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, уверенно, легко и чётко.

**Отметка 4**- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко.

**Отметка 3**- двигательное действие выполнено правильно, но напряжённо и вяло.

**Отметка 2-** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, небрежно.

**Отметка 1-** отказ выполнить действие без уважительной причины или не смог самостоятельно.

**Теоретическая часть**

**Отметка 5**- глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, использование приёмов из практики и личного опыта.

**Отметка 4**- при признаках, характерных отметке « 5 » допустимы несущественные отклонения и незначительные ошибки.

**Отметка3**-основная информация воспроизведена, но с нарушениями логичной последовательности, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала.

**Отметка 2** – ставится, если учащийся не знает существа излагаемого материала, искажает факты.

**Отметка 1** – отказ отвечать, полное незнание темы вопроса.

**Содержание программного материала 3 класс.**

**В программу включены следующие разделы:**

***Гимнастика***

***Лёгкая атлетика***

***Подвижные игры***

Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение детей элементам лёгкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств.

При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

При проведении уроков широко используется дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

В целях контроля в 2-4 классах проводится два раза в год (в сентябре и в мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности обучающихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету « Физическая культура » определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Общее количество 68 часов. 2 часа в неделю.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

**Лёгкая атлетика:**

*Знать:*

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Понятие о правильной ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

Понятие высокий старт; понятие эстафетный бег (встречная эстафета)

*Уметь выполнять:*

Основные положения и движения рук, ног, туловища ,головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

**Гимнастика:**

*Знать:*

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями,

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке,

*Уметь:*

Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом

Выполнять перекаты в группировке

Из положения, лёжа на спине «мостик»

Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.

**Критерии и нормы оценки ЗУН обучающихся.**

**Практическая часть**

**Отметка 5**- двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, уверенно, легко и чётко.

**Отметка 4**- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко.

**Отметка 3**- двигательное действие выполнено правильно, но напряжённо и вяло.

**Отметка 2-** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, небрежно.

**Отметка 1-** отказ выполнить действие без уважительной причины или не смог самостоятельно

**Теоретическая часть**

**Отметка 5**- глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, использование приёмов из практики и личного опыта.

**Отметка 4**- при признаках, характерных отметке « 5 » допустимы несущественные отклонения и незначительные ошибки.

**Отметка 3**-основная информация воспроизведена, но с нарушениями логичной последовательности, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала.

**Отметка 2**- ставится, если учащийся не знает существа излагаемого материала, искажает факты.

**Отметка 1**- отказ отвечать, полное незнание темы вопроса.

**Содержание программного материала 5 класс.**

**В программу включены следующие разделы:**

***Гимнастика***

***Акробатика (элементы)***

***Лёгкая атлетика***

***Игры-подвижные и спортивные ( пионербол, баскетбол)***

Успеваемость по предмету « Физическая культура » в 5 классе специальной коррекционной школе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей.

Занятия с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если обучающиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Необходимо заключение врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося.

Контроль за двигательной активностью обучающихся (ДА) осуществляется по мере прохождения учебного материала-проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 60 м; прыжки в длину с места; метание на дальность.

Тесты проводятся два раза в год: сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес), записываются в специально отведённый журнал учёта двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных вместе с врачом школы определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, энурез, гидроцефалия, врождённые пороки сердца и т.д.)

Общее количество 102 часа. 3 часа в неделю.

**Требования к уровню подготовки.**

Знать: Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Раздел:

**1.Гимнастика**

*Знать*:

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «налево!», «направо!»

*Уметь*:

Выполнять команды: «направо!», «налево!», «кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; выбирать рациональный способ преодоления препятствий; выбирать наиболее рациональный способ переноски груза.

**2.Лёгкая атлетика.**

*Знать:*

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Фазы прыжка в высоту с бокового разбега, фазы прыжка в длину с разбега;

*Уметь*:

Выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин; бегать на время 60 м.; прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега, фазы прыжка в длину с разбега;

**4.Спортивные и подвижные игры. Пионербол.**

*Знать*: Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.

*Уметь*: Подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

**Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.**

*Знать*: Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

*Уметь*: Вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

**Критерии и нормы оценки ЗУН обучающихся.**

**Практическая часть**

**Отметка 5**- двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, уверенно, легко и чётко.

**Отметка 4**- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко.

**Отметка 3**- двигательное действие выполнено правильно, но напряжённо и вяло.

**Отметка 2-** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, небрежно.

**Отметка 1-** отказ выполнить действие без уважительной причины или не смог самостоятельно.

**Теоретическая часть**

**Отметка 5**-глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, использование приёмов из практики и личного опыта.

**Отметка 4**- при признаках, характерных отметке « 5 » допустимы несущественные отклонения и незначительные ошибки.

**Отметка 3-** основная информация воспроизведена, но с нарушениями логичной последовательности, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала.

**Отметка 2**- ставится, если учащийся не знает существа излагаемого материала, искажает факты.

**Отметка 1**-отказ отвечать, полное незнание темы вопроса.

**Содержание программного материала 6 класс.**

**В программу включены следующие разделы:**

***Гимнастика***

***Акробатика (элементы)***

***Лёгкая атлетика***

***Игры-подвижные и спортивные (пионербол, баскетбол)***

Успеваемость по предмету « Физическая культура » в 6 классе специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей.

Занятия с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если обучающиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Необходимо заключение врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося.

Контроль за двигательной активностью обучающихся (ДА) осуществляется по мере прохождения учебного материала-проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 60 м; прыжки в длину с места; метание на дальность.

Тесты проводятся два раза в год: сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес), записываются в специально отведённый журнал учёта двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных вместе с врачом школы определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, энурез, гидроцефалия, врождённые пороки сердца и т.д.)

Общее количество 102 часа. 3 часа в неделю.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

*Знать*: Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Раздел:

**1. Гимнастика.**

*Знать:*

Правила безопасности при выполнении физических упражнений . Как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении опорного прыжка.

*Уметь*:

Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через гимнастического козла способом « ноги врозь» с усложнениями;

Сохранять равновесие на гимнастической скамейке.

**2. Лёгкая атлетика.**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнении.

Фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание »; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете, фазы прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.

*Уметь:* Ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание», метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4- 6 шагов разбега, правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги".

**4. Спортивные и подвижные игры. Пионербол.**

*Знать*: Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Правила перехода.

*Уметь:* Перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

**Баскетбол.**

*Знать:* Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Правила поведения игроков во время игры.

*Уметь*: Выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно

( правой- левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

**Критерии и нормы оценки ЗУН обучающихся.**

**Практическая часть**

**Отметка 5**- двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, уверенно, легко и чётко.

**Отметка 4**- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко.

**Отметка 3**-двигательное действие выполнено правильно, но напряжённо и вяло.

**Отметка 2-** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, небрежно.

**Отметка 1-**отказ выполнить действие без уважительной причины или не смог самостоятельно.

**Теоретическая часть**

**Отметка 5**-глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, использование приёмов из практики и личного опыта.

**Отметка 4** при признаках, характерных отметке « 5 » допустимы несущественные отклонения и незначительные ошибки.

**Отметка 3**-основная информация воспроизведена, но с нарушениями логичной последовательности, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала.

**Отметка 2**-ставится, если учащийся не знает существа излагаемого материала, искажает факты.

**Отметка 1**-отказ отвечать, полное незнание темы вопроса.

**Содержание программного материала 7 класс.**

**В программу включены следующие разделы:**

***Гимнастика***

***Акробатика (элементы)***

***Лёгкая атлетика***

***Игры-подвижные и спортивные (волейбол, баскетбол)***

Успеваемость по предмету « Физическая культура » в 7 классе специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей.

Занятия с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если обучающиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Необходимо заключение врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося.

Контроль за двигательной активностью обучающихся (ДА) осуществляется по мере прохождения учебного материала-проводятся проверочные (контрольные ) испытания по видам упражнений: бег 60 м; прыжки в длину с места и разбега; метание на дальность.

Тесты проводятся два раза в год: сентябре–мае(избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес), записываются в специально отведённый журнал учёта двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных вместе с врачом школы определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, энурез, гидроцефалия, врождённые пороки сердца и т.д.)

Общее количество 102 часа. 3 часа в неделю.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

*Знать:* Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приёмы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Разделы:

**1. Гимнастика**

*Знать:*

Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнений на гимнастической скамейке.

*Уметь*:

Различать и правильно выполнять команды: «шире шаг!», «короче шаг!», «чаще шаг!», реже шаг!; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла ,различать фазы опорного прыжка; выполнять простейшие комбинации на гимнастической скамейке;

**2.Лёгкая атлетика**

*Знать:*

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу, правильность выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете.

*Уметь*:

Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять переход через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание», выполнять метание малого мяча на дальность с разбега.

**4. Спортивные и подвижные игры**. **Волейбол.**

*Знать*:

Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

*Уметь*:

Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

**Спортивные и подвижные игры. Баскетбол.**

*Знать*:

Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

*Уметь:*

Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места, выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги".

**Критерии и нормы оценки ЗУН обучающихся.**

**Практическая часть**

**Отметка 5**- двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, уверенно, легко и чётко.

**Отметка 4**- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко.

**Отметка 3**- двигательное действие выполнено правильно, но напряжённо и вяло.

**Отметка 2-** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, небрежно.

**Отметка 1-** отказ выполнить действие без уважительной причины или не смог самостоятельно.

**Теоретическая часть**

**Отметка 5**- глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, использование приёмов из практики и личного опыта.

**Отметка 4**- при признаках, характерных отметке « 5 » допустимы несущественные отклонения и незначительные ошибки.

**Отметка 3**- основная информация воспроизведена, но с нарушениями логичной последовательности, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала.

**Отметка 2**- ставится, если учащийся не знает существа излагаемого материала, искажает факты.

**Отметка 1**-отказ отвечать, полное незнание темы вопроса.

**Содержание программного материала 8 класс.**

**В программу включены следующие разделы:**

***Гимнастика***

***Акробатика (элементы)***

***Игры-подвижные и спортивные (волейбол, баскетбол)***

Успеваемость по предмету « Физическая культура » в 8 классе специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей.

Занятия с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если обучающиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Необходимо заключение врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося.

Контроль за двигательной активностью обучающихся (ДА) осуществляется по мере прохождения учебного материала-проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 60 м; прыжки в длину с места; метание на дальность.

Тесты проводятся два раза в год: сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес), записываются в специально отведённый журнал учёта двигательной активности( ДА ) и физического развития. На основе этих данных вместе с врачом школы определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями( эпилепсия, шизофрения, гидроцефалия, врождённые пороки сердца и т.д.)

Общее количество 102 часа. 3 часа в неделю.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

*Знать*: Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приёмы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Разделы:

**1. Гимнастика**

*Знать*:

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

*Уметь:*

Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на скамейке; проводить анализ выполненного движения учащихся.

**2. Лёгкая атлетика**

*Знать:*

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять пульс; правильность выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги", подбор индивидуального разбега.

*Уметь*:

Бежать с переменной скоростью 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать.

**4. Спортивные и подвижные игры. Волейбол.**

*Знать:*

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

*Уметь:*

Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

**Баскетбол**

*Знать:*

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Как правильно выполнять штрафные броски.

*Уметь:*

Выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге; выполнение бросков в движении на месте с различных положений и расстояния.

**Критерии и нормы оценки ЗУН обучающихся 8 класса.**

**Практическая часть**

**Отметка 5**- двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, уверенно, легко и чётко.

**Отметка 4**- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко.

**Отметка 3**- двигательное действие выполнено правильно, но напряжённо и вяло.

**Отметка 2-** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, небрежно.

**Отметка 1-** отказ выполнить действие без уважительной причины или не смог самостоятельно

**Теоретическая часть**

**Отметка 5**- глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, использование приёмов из практики и личного опыта.

**Отметка 4**- при признаках, характерных отметке « 5 » допустимы несущественные отклонения и незначительные ошибки.

**Отметка 3**-основная информация воспроизведена, но с нарушениями логичной последовательности, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала.

**Отметка 2**- ставится, если учащийся не знает существа излагаемого материала, искажает факты.

**Отметка 1**- отказ отвечать, полное незнание темы вопроса.

**Содержание программного материала 9 класс.**

**В программу включены следующие разделы:**

***Гимнастика***

***Акробатика (элементы)***

***Лёгкая атлетика***

***Игры-подвижные и спортивные (волейбол, баскетбол)***

Успеваемость по предмету « Физическая культура » в 9 классе специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей.

Занятия с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если обучающиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы обучающихся с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Необходимо заключение врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося.

Контроль за двигательной активностью обучающихся (ДА) осуществляется по мере прохождения учебного материала- проводятся проверочные ( контрольные ) испытания по видам упражнений: бег 60 м; прыжки в длину с места; метание на дальность.

Тесты проводятся два раза в год: сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес), записываются в специально отведённый журнал учёта двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных вместе с врачом школы определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями( эпилепсия, шизофрения, гидроцефалия, врождённые пороки сердца и т.д.)

Общее количество102часа. 3 часа в неделю.

**Требования к уровню подготовки**

*Знать*: Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Раздел:

**1. Гимнастика**

*Знать:*

Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Что такое строй; как выполнять перестроения; как проводятся соревнования по гимнастике

*Уметь*:

Выполнять все виды опорных прыжков, равновесия; составить 5- 6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

**2. Лёгкая атлетика**

*Знать:*

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; правила выполнения прыжка в длину с полного разбега способом "согнув ноги";

*Уметь*:

Пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересечённой местности; пробежать в медленном темпе 12- 15 мин; бегать на короткую дистанцию 60 м; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание »; метать малый мяч с полного разбега на дальность и в обозначенное место; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место;

**4. Спортивные и подвижные игры. Волейбол.**

*Знать*:

Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку

*Уметь*:

Выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

**Баскетбол**

*Знать:*

Правила безопасности при выполнении физических упражнений .

Что значит «тактика » игры, роль судьи.

*Уметь*:

Выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

**Критерии и нормы оценки ЗУН обучающихся**

**Практическая часть**

**Отметка 5**- двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, уверенно, легко и чётко.

**Отметка 4**- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко.

**Отметка 3**- двигательное действие выполнено правильно, но напряжённо и вяло.

**Отметка 2-** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, небрежно.

**Отметка 1-** отказ выполнить действие без уважительной причины или не смог самостоятельно

**Теоретическая часть**

**Отметка 5**- глубокое понимание сущности обсуждаемой темы, использование приёмов из практики и личного опыта.

**Отметка 4**- при признаках, характерных отметке « 5 » допустимы несущественные отклонения и незначительные ошибки.

**Отметка 3**-основная информация воспроизведена, но с нарушениями логичной последовательности, имеются пробелы в знаниях, отсутствует аргументация излагаемого материала.

**Отметка 2**- ставится, если учащийся не знает существа излагаемого материала, искажает факты.

**Отметка 1-** отказ отвечать, полное незнание темы вопроса.

**Перечень информационно-методического обеспечения.**

*Печатные пособия:*

**Список использованных источников:**

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.

2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.

3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.

4. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.

5. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.

6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.

7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.

8. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

9. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.

10. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 1982.

11. Немов Р.С. Психология: Кн. 2. - М., 1997.

12. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.

13. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.

14. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.

15. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 1999.

16. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.

17. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.

18. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фадина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.

***Оборудование:***

1. Футбольный мяч
2. Волейбольный мяч
3. Баскетбольный мяч
4. Гимнастические коврики
5. Малый мяч
6. Гантели (1, 2, 3, кг)
7. Обручи
8. Скакалки
9. Гимнастические палки
10. Мяч для метания
11. Гимнастическая стенка
12. Велотренажер
13. Беговая дорожка
14. Турник=брусья
15. Скамейки гимнастические.

**Приложения**

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.).

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.

2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.

3. Подъем рук через стороны вверх над головой.

4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.

5. В положении стоя попеременный жим гантелей.

6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.

7. В положении сидя попеременный жим гантелей.

8. Лежа на животе на  скамье, отведение рук с гантелями в стороны.

9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.

10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.

11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.

12. Лежа на скамье, на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.

13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.

14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.

15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.

16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.

17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.

18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение  рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

**Примерный комплекс дыхательных упражнений**

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

**Упражнения на координацию**

**Упражнение 1. Пространство**

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

**Упражнение 2. Равновесие**

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

**Упражнение 3. Дуновение ветра**

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

**Упражнение 4. Полсвета**

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

**Упражнение 5. Палочник**

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Проделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.   
3. Проделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.   
**Упражнение 7. Уголок**

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

**Упражнение 8. Журавль**

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

**Упражнение 12. Неваляшка**

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

**Упражнение 17. Краб**

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

**Упражнения для мышц пресса**

1. **Скручивание.** Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. **Диагональное скручивание.** В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым  тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. **Обратное скручивание.**  Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса, и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. **Двойное скручивание.**  И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. **«Поднимаем ногу».** Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.