

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Верхнепышминская школа – интернат имени С.А.Мартirosяна, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО:

Заседание ШМО

Учителей физкультуры

Протокол № 5 от 24.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 123/2 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**коррекционно-развивающий курс**  
**«Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 1-4 класса (вариант 3.3)

(1 час в неделю)

Составитель:

(ФИО) Упорова Л.П.

учитель Упорова Л.П.

г.Верхняя Пышма

2023г.

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по коррекционно-развивающему курсу «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации»" (ФЗ РФ от 29 декабря 2012г. N 273» (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" и Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28;
- Приказ Министерства образования и науки РФ №1598 от 19.12.2014г., регистрационный № 35847 от 03.02.2015г "Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Приказ Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014г., регистрационный № 35850 от 03.02.2015г "Об утверждении федерального государственного стандарта общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Приказ Министерства просвещения России от 24.03.2021 N 115 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 № 63180);
- Приказ Министерства просвещения России от 22.11.2022 N 1023 Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными

возможностями здоровья (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 7265420.);

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп. вступ. в силу с 24.07.2015) здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Известно, что уровень развития ребенка характеризуется тремя основными показателями: физическим, психическим (в том числе и личностным), социальной адаптацией к условиям меняющегося современного общества.

В науке о человеке и в практике обучения детей в последние годы уделяется большое внимание физическому развитию ребенка как основе формирования разносторонней личности, особенно школьников с тяжелой зрительной патологией.

Физическое воспитание в специальных (коррекционных) школах для слепых обучающихся с легкой умственной отсталостью является неотъемлемой частью всей системы учебной и воспитательной работы. Оно осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, профессионально-трудовым обучением и занимает одно из важных мест в подготовке учащихся к социализации и интеграции в общество зрячих.

Курс АФК является одним из направлений коррекционно-развивающей области, поддерживающей процесс освоения содержания АООП НОО для слепых обучающихся с легкой умственной отсталостью.

Вариант 3.3 предполагает, что слепой обучающийся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) получает образование, которое по содержанию и итоговым достижениям не соотносится к моменту завершения школьного обучения с содержанием и итоговыми достижениями слепых сверстников, не имеющих дополнительные

ограничения по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки. Данный вариант предполагает пролонгированные сроки обучения: пять лет (1 - 5 классы).

Целью реализации адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования слепых с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является создание условий выполнения требований Стандарта через обеспечение личностного развития данной группы обучающихся, достижения ими планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы, обеспечение социальной адаптации и интеграции.

В соответствии со Стандартом начальное общее образование данной группы школьников, будучи по итоговым достижениям к моменту завершения обучения несопоставимым с образованием обучающихся, не имеющих ограничений здоровья, осуществляется в пролонгированные календарные сроки.

Основные задачи АООП НОО для слепых обучающихся с легкой умственной отсталостью: формирование основ общей культуры, нравственное развитие, воспитание слепых обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), сохранение и укрепление их здоровья; личностное развитие слепых обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); создание условий, обеспечивающих достижение обучающимися планируемых результатов по освоению курса коррекционно-развивающей области АФК; оптимизацию процессов социальной адаптации и интеграции.

**Рабочая программа составлена на основании нормативно-правовых документов:**

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» (ФЗ РФ от 29 декабря 2012г. N 273»;

2. Приказ Министерства образования и науки РФ №1598 от 19.12.2014г., регистрационный № 35847 от 03.02.2015г "Об утверждении федерального

государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";

3. Приказ Министерства просвещения России от 24.03.2021 N 115 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 № 63180);

4. Приказ Министерства просвещения России от 22.11.2022 N 1023 Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 7265420.);

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" и Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28.

### **Психолого-педагогическая характеристика слепых обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Развитие обучающихся, имеющих два первичных нарушения - в данном случае слепоты, сочетающейся с интеллектуальной недостаточностью - значительно осложнено, так как каждое первичное нарушение, существует в этом комплексе с характерными для него вторичными расстройствами, что значительно усложняет общую структуру нарушения и затрудняет его компенсацию. Это в свою очередь, значительно затрудняет как адаптацию обучающихся к условиям школьного обучения, так и достижения ими планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования.

Когда речь идет о данной группе обучающихся, большое значение имеет глубина зрительных нарушений. Исходя из данного критерия

выделяются три подгруппы обучающихся: тотально слепые (в качестве ведущих в учебно-познавательной и ориентировочной деятельности выступают осязание и слух, другие анализаторы выполняют вспомогательную роль); обучающиеся со светоощущением (имеется возможность воспринимать свет и тьму, в случае правильной проекции — цвет, но ведущими в учебно-познавательной и ориентировочной деятельности выступают слух и осязание); обучающиеся с практической слепотой (имеет место остаточное зрение, сохраняется способность воспринимать на близком расстоянии цвет, форму, размер предметов и объектов, что обеспечивает возможность формирования у данной подгруппы обучающихся некачественных, но, тем не менее, зрительных образов).

Многие слепые с интеллектуальной недостаточностью отстают в физическом развитии, что выражается в более низком росте, меньшей массе тела и объеме грудной клетки, в наличии стереотипных движений. У многих из них имеет место нарушение осанки, отсутствует пластичность и координированность движений. У обучающихся значительно снижены такие показатели как сила, быстрота и выносливость, нередко проявляются негативные личностные качества и негативные личностные проявления.

#### **Цель программы:**

обеспечение с помощью специальной методики АФК формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);

укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;

создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями.

#### **Оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей с тяжёлой патологией зрения;

- укреплять связочно-суставной аппарата;
- совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствовать деятельности ЦНС.

#### **Коррекционно-образовательные задачи:**

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать физические качества (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- прививать навыки гигиены;
- формировать представление о пользе занятий АФК, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения, о явлениях природы, общественной жизни.

#### **Коррекционно-воспитательные задачи:**

- воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, скромность;
- формировать нравственные качества: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;
- воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.

#### **Коррекционно-развивающие задачи:**

- формировать необходимые умения и навыки самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем и адаптированными пособиями с использованием сохранных анализаторов);
- содействовать минимизации навязчивых стереотипных движений;
- развивать способность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

## Организация и контроль учебного процесса.

Контингент обучающихся - это слепые дети с различной степенью и патологией развития глаз и интеллектуальными нарушениями.

Дети, имеющие различные нарушения осанки, не прогрессирующий сколиоз, плоскостопие, ДЦП, недоразвитие мышечного корсета, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, другие соматические заболевания, а также учащиеся с сочетанным дефектом здоровья.

Нагрузка на занятиях АФК осуществляется с учетом возраста школьников, показателей их физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса. Занятия проводятся с учетом имеющихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога.

Курс занятий: 33 часа в год - 1 раз в неделю для 1 классов

34 часа в год, 1 раз в неделю для 2-4 классов.

АФК проводится в форме групповых занятий.

### Учебно-тематическое планирование

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ КУРСА	Количество часов			
	Классы			
	1	2	3	4
1. Теоретические знания	На каждом занятии			
2. Общие упражнения	8	8	8	8
3. Лечебно-корректирующие упражнения	9	9	9	9
4. Упражнения коррекционно-развивающей направленности	9	9	9	9
5. Упражнения на тренажерах	7	8	8	8
6. Оценка и контроль функционального состояния организма	В начале и конце учебного года			
<b>ИТОГО: 135</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>



## Содержание программы коррекционного курса

### Адаптивная физическая культура

#### *Адаптивная физическая культура (общие знания).*

Разнообразие упражнений адаптивной физической культуры. Правильное дыхание. Осанка человека. Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Гигиенические навыки занятий физкультурой. Занятия на тренажерах. Зрение и упражнения адаптированной физической культуры.

#### *Общие упражнения.*

Строевые упражнения. Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения, формирующие основные движения. Повторение ранее освоенных упражнений. Подвижные игры. Элементы танца. Дыхательные упражнения. Упражнения на подвижность глаз.

#### *Лечебно - корригирующие упражнения.*

Дыхательные упражнения (для обучающихся 1-ой группы). Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для формирования мышц стопы (для обучающихся 2-ой группы). Упражнения для развития подвижности отдельных суставов. Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп. Упражнения для совершенствования зрительных функций. Повышение функциональных возможностей организма (для обучающихся 3-ой группы).

#### *Упражнения коррекционно-развивающей направленности.*

Преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения для развития моторики рук. Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций. Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.

### ***Упражнения на лечебных тренажерах.***

Упражнения на стоппере. Упражнения на велотренажере. Упражнения на беговой дорожке. Упражнения на тренажере «Здоровье». Упражнения на гребном тренажере.

### **Планируемые результаты освоения слепыми обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

#### ***1. Личностные результаты:***

овладение навыками взаимодействия с учителем и одноклассниками на занятиях АФК; развитие любви к своей стране и городу; развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей; владение навыками коммуникации и нормами социального взаимодействия; развитие эстетических чувств; формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни.

#### ***2. Предметные результаты:***

Слепые обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), осваивая содержание курса адаптивной физической культуры, получают возможность преодолеть отклонения в физическом развитии и двигательной сфере. Обучающиеся научатся понимать значимость физических упражнений для своего здоровья и дальнейшего развития. У слепых с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет формироваться потребность в движениях и умение выполнять доступные упражнения.

Слепые обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) получают возможность освоить разнообразные виды движений, упражнений профилактического и оздоровительного характера, игр. У них повысится функциональная деятельность систем организма, разовьётся мышечное и двигательное чувство, будут развиваться двигательные умения и навыки, укрепится здоровье, повысится работоспособность. У обучающихся будет повышаться положительная самооценка.

Слепым обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет доступно освоение общих упражнений: простых строевых упражнений; общеразвивающих упражнений; общеразвивающих упражнений с предметами; упражнений, формирующих основные движения; повторение ранее освоенных упражнений; подвижных игр; упражнений на дыхание; лечебно - корригирующих упражнений: упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнений для формирования мышц стопы; упражнений на ориентировку и координацию движений; упражнений для развития подвижности отдельных суставов; упражнений, повышающих силу отдельных мышечных групп; упражнений, направленных на развитие сохранных анализаторов.

***Адаптивная физическая культура (теоретические знания):***

способностью понимать роль адаптивной физкультуры для сохранения собственного здоровья, развития;

знанием о видах упражнений адаптивной физкультуры, способностью их дифференцировать;

знанием простых подвижных игр и правил их проведения;

знаниями о важности правильного дыхания, учета противопоказаний при выполнении упражнений;

знанием частей тела и их двигательных возможностей.

***Общие упражнения:***

умением дифференцировать упражнения по видам, назначению;

умением организовывать и выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;

умением выполнять виды построений и перестроений: в шеренгу, колонну, круг, равнение в шеренге, расчет в шеренге и в колонне на первый-второй, повороты на месте, размыкание и смыкание, виды ходьбы (противоходом и по диагонали), команды;

овладение упражнениями (общеразвивающими) адаптивной физкультуры: наклонами, поворотами (головы, туловища); основными положениями и движениями рук; совместными движениями головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седами, полуприседами; прыжками (с учетом противопоказаний); движениями ног; медленным бегом; выполнением упражнений в положении стоя, сидя, стоя на коленях;

упражнениями с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой);

упражнениями, формирующими основными движениями: видами ходьбы, бега, подскоков, бросков мяча, лазанья, прыжков;

упражнениями на дыхание: основными, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;

умениями осуществлять простые имитационные и игровые движения в подвижных играх;

умением дифференцировать подвижные игры и в соответствии с их видом организовывать свои движения, проявлять двигательную активность;

умениями выполнять элементы танцев: передвижение приставным шагом, ритмическим (под музыку) хлопкам, приседаниям, подскокам; ритмичным передвижениям: ходьбе, бегу, прыжкам в 1-ой позиции, простейшим соединениям упражнений, выполняемых под музыку;

умением выполнять разные виды ходьбы и бега;

умением принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения;

умением выполнять и регулировать движения тела и его частей в соответствии с освоенным видом упражнения;

умением согласовывать темп движения с командой, заданным ритмом и темпом;

способностью стремиться к точности и выразительности движений;

способностью обогащать представлениями о своих двигательных возможностях;

способностью действенно и результативно реагировать на команды.

***Лечебно-корректирующие упражнения:***

знаниями о различных видах лечебно - корректирующих упражнений;

умением выполнять упражнения на основе координации движения и слова;

умением точно выполнять движения;

дыхательными упражнениями (обучающиеся 1-ой группы): вдоху и выдоху через нос; дыханию под счет; на восстановление дыхания;

умением правильного дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений;

упражнениями, выполняемыми из разных положений тела;

упражнениями, повышающими силу отдельных мышечных групп, отдельных суставов: наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой;

умением осуществлять продолжительную дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием (работа на велотренажере);

упражнениями для осанки и укрепления мышц стопы (обучающиеся 2-ой группы): статические (у вертикальной плоскости, стоя лицом к гимнастической стенке, сидя на гимнастической скамейке, с удержанием груза на голове) и динамические (разные виды ходьбы, приседания, упражнения с предметом, упражнения);

упражнениями на координацию и ориентировку: перемещение на сигнал, индивидуальная игра с большим мячом, поочередные движения рук в основных и заданных направлениях, воспроизведение отрезков, поиск по словесным ориентирам, ходьба (по памяти, в определенном направлении после выполнения упражнений), передвижения по бревну, лежащему на полу, парные игры с мячом;

упражнениями для совершенствования зрительных функций (обучающиеся слепых с остаточным зрением 3-ей группы): движение по световому сигналу, бросок мяча в горизонтальную, вертикальную звучащую мишень,

прокатывание мяча друг другу др. (в соответствии с рекомендациями врача-офтальмолога);

умением принимать правильную осанку.

### ***Упражнения коррекционно-развивающей направленности:***

умением выполнять упражнений на координацию движений, выносливость и ловкость;

умением организовывать и выполнять упражнения на основе координации движения и слова;

умением осуществлять ходьбу и бег с остановкой, с преодолением препятствий;

умением свободно перемещаться в замкнутом пространстве на сигнал с большим мячом, действовать с мячом в паре; поочередного движения рук в основных и заданных направлениях, поиска по словесным ориентирам, ходьбы (по памяти, в определенном направлении после выполнении упражнений), передвижения по бревну, лежащему на полу;

умением осуществлять движения по звуковому, световому (цветовому) сигналу; умениями выполнять упражнения с мячом: бросок, прокатывание, метание, слежение (для слепых с остаточным зрением);

умением выполнять имитационные и игровые движения в подвижных играх;

умением дифференцировать подвижные игры в соответствии с её видом;

способностью преодолевать скованность движений при выполнении упражнений.

### ***Упражнения на лечебных тренажерах***

знаниями о назначении различных видах простых тренажеров;

умением занимать исходное положение на простых тренажерах для выполнения упражнений (проводятся с учетом рекомендаций врача-офтальмолога);

умением выполнения упражнения на простых тренажерах;

способностью проявлять волевые качества.

### ***3. Базовые учебные действия:***

личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта двигательной деятельности;

развитие мотивации достижения успеха и готовности к преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере;

умение придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;

контроль правильности выполнения освоенного движения;

умение оценивать правильность при выполнении упражнения;

саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;

активное использование сохранных анализаторов при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;

выбор способов решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

алгоритмизация практических действий при выполнении движений (упражнений);

умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе координат «слепой – зрячий», «слепой- слепой» в ходе занятий АФК;

умение задавать вопросы уточняющего характера;

умение адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях АФК.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

телевизор (диагональ не менее 72 см), видеоплейер, компьютер, принтер, сканер, мультимедийный проектор, экспозиционный экран, аудиоцентр, магнитофон, комплексы упражнений, напечатанные шрифтом Брайля, аудиозаписи в соответствии с программой обучения, видеофильмы, соответствующие тематике программы по физической культуре, мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие

тематике примерной программы по физической культуре, ресурсы интернета (электронные библиотеки).

**Оборудование спортивного зала:**

тренажеры (тренажер лодка, беговая дорожка, роликовые тренажеры, эллипсоидный тренажер, степ тренажер), наклонная скамейка, шведские стенки, зеркальная стена, гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, скакалки, гимнастические палки, звуковые мишени, озвученные мячи для голбола, торбола, футбола, фитболы, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, малые теннисные мячи, массажные мячи, баскетбольные кольца, эспандеры, вибрационные скамейки, набивные мячи разного веса, индивидуальные коврики, канат, модули, гимнастические ленты.



## Список литературы

1. Азарян Р.Н. Обучение слепых и слабовидящих детей правильной ходьбе. М.,1989.
2. Бастрон О. В., Сафронова И. Н., Коррекционная и профилактическая направленность адаптивного физического воспитания слепых и слабовидящих детей. - Томск.: Из-во ТГПУ, 2007. - С.167-169
3. Беженцева Л. И. Особенности организации процесса физического воспитания детей инвалидов (слепых и слабовидящих) в условиях школы-интерната / Л. И. Беженцева. - Томск. Изд-во ТГПУ,2003. - С. 233-237
4. Демирчоглян Г. Г., Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г. Г. Демирчоглян, А. Г. Демирчоглян. - М.: Советский спорт, 2000. – С. 95-102
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. М., 2001.
6. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 140 с.
7. Лях В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте. // Физическая культура в школе. -1987.- N 5.- С.25.
8. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих / Д. М Маллаев. - М.: Советский спорт, 2002. – С. 32-33
9. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения (метод, рекомендации для учителей, воспитателей, родителей). СПб., - 2001.
10. Семенов Л.А. ЛФК в школе для слепых и слабовидящих детей и организация её реализации путем применения тренажеров. // Дефектология. - 1986.- N 3.
11. Семенов Л.А., Шлыков В.Н. Азбука движения для слепых детей. М.-1984.
12. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие // Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – с. 93-156

### Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	<b>I четверть</b>	<b>9 часов</b>	
<b>Общие упражнения (2 часа)</b>			
1	Правила безопасности. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Знакомятся и стараются соблюдать правила безопасности на занятиях АФК. Выполняют комплекс упражнений без предметов.
2	Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1	Слушают и отвечают на вопросы. Разучивают и запоминают правила игры "Быстро шагай, смотри не зевай". Осваивают общеразвивающие упражнения с мячом.
<b>Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)</b>			
3	Дыхательные упражнения их значение и правильное выполнение. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1	Слушают, вступают в беседу, отвечают на вопросы, пытаются понять важность дыхательных упражнений. Знакомятся с простейшими упражнениями на дыхание. Осваивают упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
4	Зрение и упражнения лечебной физкультуры. Физкультминутки для глаз.	1	Понимают пользу упражнений АФК на функции глаза. Разучивают физкультминутку для глаз. Играют и соблюдать правила подвижных игр.
<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (3 часа)</b>			
5	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	Разучивают и запоминают игру на развитие координации, типа старт и бег на звуковой сигнал из разных и.п.
6	Упражнения на развитие выносливости (полоса препятствий из 3-4 элементов).	1	Повторяют строевые упражнения (шеренга, колонна). Развивают выносливость с помощью полосы препятствий с ползанием, перелезанием, перешагиванием, подлезанием.

7	Упражнения и эстафеты на развитие ловкости.	1	Выполняют строевые упражнения по команде учителя (повороты на лево, на право). Осваивают подвижные игры типа эстафет с переноской предметов и передвижением на звуковой сигнал.
<b>Упражнения на тренажерах (2 часа)</b>			
8	Упражнения на степпере. Подвижные игры на внимание. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Повторяют игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Рассказывают правила игры на внимание "Запрещенное движение". Выполняют тесты под контролем учителя.
9	Упражнения на велотренажере. Подвижные игры с озвученным мячом. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Повторяют игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Осваивают перекачивание и ловлю звенящего мяч в парах. Выполняют тесты под контролем учителя на максимальный результат.
<b>II четверть</b>		<b>7 часов</b>	
<b>Общие упражнения (2 часа)</b>			
10	Упражнения с гимнастической палкой, формирующие правильную осанку.	1	Знакомятся с упражнениями АФК для формирования правильной осанки. Принимают и оценивают положение правильной и не правильной осанки по описанию учителя. Разучивают комплекс упражнений с гимнастической палкой.
11	Упражнения для подвижности глаз и мимики лица.	1	Выполняют строевые упражнения - повороты, расчет на 1,2. Повторяют упражнения для подвижности глаз. Демонстрируют упражнения для мимики лица в игре "Эмоции".
<b>Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)</b>			
12	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и	1	Самостоятельно выполняют ходьбу на носках, пятках, в полуприседе. Разучивают правила игры с выполнением комплекса

	спины.		общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения лежа на полу для мышц спины и пресса по словесному описанию.
13	Упражнения повышающие силу рук и плечевого пояса.	1	Демонстрируют в игре: ходьбу, бег и другие виды передвижений. Осваивают упражнения с гантелями.
<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)</b>			
14	Упражнения для развития моторики рук.	1	Тренируют мелкую моторику рук с помощью упражнений пальчиковой гимнастики и упражнений с мелкими предметами.
15	Игровые упражнения по ориентировке в пространстве.	1	Ориентируются в пространстве спортивного зала в подвижной игре "Найди предмет по словесному описанию".
<b>Упражнения на тренажерах (1 час)</b>			
16	Упражнения на беговой дорожке. Подвижные игры со скакалкой.	1	Осваивают пространство зала в игре с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Учатся вращать скакалку.
	<b>III четверть</b>	<b>9 часов</b>	
<b>Общие упражнения (2 часа)</b>			
17	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры.	1	Выполняют упражнения с гимнастической палкой. Самостоятельно выбирают и играют в ранее изученные подвижные игры.
18	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Упражнения для подвижности глаз.	1	Осваивают в игре комплекс утренней гигиенической гимнастики ( игра "Ровным кругом, друг за другом"). Самостоятельно выполняют упражнения для глаз.
<b>Лечебно-корригирующие упражнения (3 часа)</b>			
19	Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	1	Выполняют комплекс упражнений на дыхание. Самостоятельно выбирают и играют в ранее изученные подвижные

			игры.
20	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц спины.	1	Формируют осанку в подвижной игре "Правильная осанка". Выполняют комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
21	Упражнения повышающие силу мышц голени и свода стопы.	1	Выполняют упражнения для мышц ног и свода стопы для профилактики плоскостопия.
<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)</b>			
22	Упражнения и подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	Выполняют упражнения со сменой места и положения по сигналу, эстафеты с перемещением предметов, челночный бег по сигналу.
23	Упражнения и подвижные игры на развитие выносливости.	1	Преодолевают полосу препятствий из 4-5 элементов.
<b>Упражнения на тренажерах (3 часа)</b>			
24	Упражнения на беговой дорожке. Игры с обручем.	1	Повторяют подвижные игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Учатся вращать и катить обруч.
25	Упражнения на велотренажере. Игры с бегом по звуковому сигналу.	1	Закрепляют подвижные игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Играют в подвижную игру "Вызов номеров"
	<b>IV четверть</b>	<b>8 часов</b>	
<b>Общие упражнения (2 часа)</b>			
26	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1	Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Учатся вращать скакалку.
27	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Выполняют упражнения для ног с гимнастической палкой.
<b>Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)</b>			

28	Дыхательные упражнения. Игры с элементами йоги.	1	Осваивают правильное дыхание при ходьбе и беге. Развивают воображение в игре "Фигуры"
29	Упражнения для укрепления мышц ног.	1	Самостоятельно выполняют упражнения на равновесие, приседания, выпады, лазание по гимнастической стенке, прыжки на 2-х и на одной ноге.
<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)</b>			
30	Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.	1	Учатся ходить в разном темпе на звуковой сигнал.
31	Упражнения и игры на ориентировку в замкнутом пространстве.	1	Узнают и называют предметы, которые находятся в зале, игра "Найди предмет" (по описанию и ориентирам).
<b>Упражнения на тренажерах (2 часа)</b>			
32	Упражнения на степпере. Игры с бегом. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Закрепляют игры с элементами строевых упражнений по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Выполняют тесты под контролем учителя на максимальный результат.
33	Упражнения на велотренажере. Игры на внимание. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Закрепляют игры с элементами строевых упражнений по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Выполняют тесты под контролем учителя на максимальный результат.
<b>Итого: 33</b>			

### Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	<b>I четверть</b>	<b>9 часов</b>	
<b>Общие упражнения (2 часа)</b>			
1	Правила безопасности. Общеразвивающие	1	Знакомятся и стараются соблюдать правила безопасности на занятиях АФК.

	упражнения без предметов.		Выполняют комплекс упражнений без предметов.
2	Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1	Слушают и отвечают на вопросы. Разучивают и запоминают правила игры "Быстро шагай, смотри не зевай". Осваивают общеразвивающие упражнения с мячом.
<b>Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)</b>			
3	Дыхательные упражнения их значение и правильное выполнение. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1	Слушают, вступают в беседу, отвечают на вопросы, пытаются понять важность дыхательных упражнений. Знакомятся с простейшими упражнениями на дыхание. Осваивают упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
4	Зрение и упражнения лечебной физкультуры. Физкультминутки для глаз.	1	Понимают пользу упражнений АФК на функции глаза. Разучивают физкультминутку для глаз. Играют и соблюдать правила подвижных игр.
<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (3 часа)</b>			
5	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	Разучивают и запоминают игру на развитие координации, типа старт и бег на звуковой сигнал из разных и.п.
6	Упражнения на развитие выносливости (полоса препятствий из 3-4 элементов).	1	Повторяют строевые упражнения (шеренга, колонна). Развивают выносливость с помощью полосы препятствий с ползанием, перелезанием, перешагиванием, подлезанием.
7	Упражнения и эстафеты на развитие ловкости.	1	Выполняют строевые упражнения по команде учителя (повороты на лево, на право). Осваивают подвижные игры типа эстафет с переноской предметов и передвижением на звуковой сигнал.
<b>Упражнения на тренажерах (2 часа)</b>			
8	Упражнения на степере. Подвижные игры на внимание. Оценка и	1	Повторяют игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают

	контроль функционального состояния организма.		на простых тренажерах. Рассказывают правила игры на внимание "Запрещенное движение". Выполняют тесты под контролем учителя.
9	Упражнения на велотренажере. Подвижные игры с озвученным мячом. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Повторяют игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Осваивают перекачивание и ловлю звенящего мяч в парах. Выполняют тесты под контролем учителя на максимальный результат.
	<b>II четверть</b>	<b>7 часов</b>	
<b>Общие упражнения (2 часа)</b>			
10	Упражнения с гимнастической палкой, формирующие правильную осанку.	1	Знакомятся с упражнениями АФК для формирования правильной осанки. Принимают и оценивают положение правильной и не правильной осанки по описанию учителя. Разучивают комплекс упражнений с гимнастической палкой.
11	Упражнения для подвижности глаз и мимики лица.	1	Выполняют строевые упражнения - повороты, расчет на 1,2. Повторяют упражнения для подвижности глаз. Демонстрируют упражнения для мимики лица в игре "Эмоции".
<b>Лечебно-корректирующие упражнения (2 часа)</b>			
12	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1	Самостоятельно выполняют ходьбу на носках, пятках, в полуприседе. Разучивают правила игры с выполнением комплекса общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения лежа на полу для мышц спины и пресса по словесному описанию.
13	Упражнения повышающие силу рук и плечевого пояса.	1	Демонстрируют в игре: ходьбу, бег и другие виды передвижений. Осваивают упражнения с гантелями.
<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)</b>			



14	Упражнения для развития моторики рук.	1	Тренируют мелкую моторику рук с помощью упражнений пальчиковой гимнастики и упражнений с мелкими предметами.
15	Игровые упражнения по ориентировке в пространстве.	1	Ориентируются в пространстве спортивного зала в подвижной игре "Найди предмет по словесному описанию".
<b>Упражнения на тренажерах (1 час)</b>			
16	Упражнения на беговой дорожке. Подвижные игры со скакалкой.	1	Осваивают пространство зала в игре с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Учатся вращать скакалку.
	<b>III четверть</b>	<b>9 часов</b>	
<b>Общие упражнения (2 часа)</b>			
17	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры.	1	Выполняют упражнения с гимнастической палкой. Самостоятельно выбирают и играют в ранее изученные подвижные игры.
18	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Упражнения для подвижности глаз.	1	Осваивают в игре комплекс утренней гигиенической гимнастики ( игра "Ровным кругом, друг за другом"). Самостоятельно выполняют упражнения для глаз.
<b>Лечебно-корригирующие упражнения (3 часа)</b>			
19	Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	1	Выполняют комплекс упражнений на дыхание. Самостоятельно выбирают и играют в ранее изученные подвижные игры.
20	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц спины.	1	Формируют осанку в подвижной игре "Правильная осанка". Выполняют комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
21	Упражнения повышающие силу мышц голени и свода стопы.	1	Выполняют упражнения для мышц ног и свода стопы для профилактики плоскостопия.

<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)</b>			
22	Упражнения и подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	Выполняют упражнения со сменой места и положения по сигналу, эстафеты с перемещением предметов, челночный бег по сигналу.
23	Упражнения и подвижные игры на развитие выносливости.	1	Преодолевают полосу препятствий из 4-5 элементов.
<b>Упражнения на тренажерах (3 часа)</b>			
24	Упражнения на беговой дорожке. Игры с обручем.	1	Повторяют подвижные игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Учатся вращать и катить обруч.
25	Упражнения на велотренажере. Игры с бегом по звуковому сигналу.	1	Закрепляют подвижные игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Играют в подвижную игру "Вызов номеров"
26	Упражнения на гребном тренажере. Подвижные игры.	1	Повторяют подвижные игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах.
	<b>IV четверть</b>	<b>8 часов</b>	
<b>Общие упражнения (2 часа)</b>			
27	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1	Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Учатся вращать скакалку.
28	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Выполняют упражнения для ног с гимнастической палкой.
<b>Лечебно-корректирующие упражнения (2 часа)</b>			
29	Дыхательные упражнения. Игры с элементами йоги.	1	Осваивают правильное дыхание при ходьбе и беге. Развивают воображение в игре "Фигуры"
30	Упражнения для	1	Самостоятельно выполняют

	укрепления мышц ног.		упражнения на равновесие, приседания, выпады, лазание по гимнастической стенке, прыжки на 2-х и на одной ноге.
<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)</b>			
31	Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.	1	Учатся ходить в разном темпе на звуковой сигнал.
32	Упражнения и игры на ориентировку в замкнутом пространстве.	1	Узнают и называют предметы, которые находятся в зале, игра "Найди предмет" (по описанию и ориентирам).
<b>Упражнения на тренажерах (2 часа)</b>			
33	Упражнения на степпере. Игры с бегом. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Закрепляют игры с элементами строевых упражнений по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Выполняют тесты под контролем учителя на максимальный результат.
34	Упражнения на велотренажере. Игры на внимание. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Закрепляют игры с элементами строевых упражнений по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Выполняют тесты под контролем учителя на максимальный результат.
<b>Итого: 34</b>			

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	<b>I четверть</b>	<b>9 часов</b>	
<b>Общие упражнения (2 часа)</b>			
1	Правила безопасности. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Знакомятся и стараются соблюдать правила безопасности на занятиях АФК. Выполняют комплекс упражнений без предметов.
2	Подвижные игры, их правила, требования к	1	Слушают и отвечают на вопросы. Вспоминают правила игры "Быстро

	играющим. Общеразвивающие упражнения с мячом.		шагай, смотри не зевай". Пытаются самостоятельно организовать игру. Осваивают общеразвивающие упражнения с мячом.
<b>Лечебно-корректирующие упражнения (2 часа)</b>			
3	Дыхательные упражнения их значение и правильное выполнение. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1	Слушают, вступают в беседу, отвечают на вопросы, объясняют важность дыхательных упражнений. Повторяют простейшие упражнения на дыхание. Укрепляют мышцы спины и брюшного пресса с помощью специальных упражнений.
4	Гигиенические навыки занятий физкультурой.	1	Слушают, отвечают на вопросы, рассуждают о правилах гигиены. Выполняют разминку. Играют в подвижные игры.
<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (3 часа)</b>			
5	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	Повторяют игры на развитие координации, типа старт и бег на звуковой сигнал из разных и.п.
6	Упражнения на развитие выносливости (полоса препятствий из 4-5 элементов).	1	Повторяют строевые упражнения (шеренга, колонна). Развивают выносливость с помощью полосы препятствий с ползанием, перелезанием, перешагиванием, подлезанием.
7	Упражнения и эстафеты на развитие ловкости.	1	Выполняют строевые упражнения по команде учителя (повороты на лево, на право). Развивают быстроту и координацию в подвижных играх типа эстафет с переноской предметов и передвижением на звуковой сигнал.
<b>Упражнения на тренажерах (2 часа)</b>			
8	Упражнения на степере. Подвижные игры на внимание. Оценка и контроль функционального	1	Повторяют игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Рассказывают правила игры на внимание "Запрещенное движение", выбирают

	состояния организма.		водящего, самостоятельно играют. Выполняют тесты под контролем учителя.
9	Упражнения на велотренажере. Подвижные игры с озвученным мячом. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Повторяют игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Тренируют точность перекатывая и звенящий мяч в парах. Выполняют тесты под контролем учителя на максимальный результат.
	<b>II четверть</b>	<b>7 часов</b>	
<b>Общие упражнения (2 часа)</b>			
10	Упражнения с гимнастической палкой, формирующие правильную осанку.	1	Знакомятся с упражнениями АФК для формирования правильной осанки. Оценивают положение правильной и не правильной осанки по описанию учителя. Разучивают комплекс упражнений с гимнастической палкой.
11	Упражнения для подвижности глаз и мимики лица.	1	Выполняют строевые упражнения - повороты, расчет на 1,2, перестроение в 2 шеренги. Повторяют упражнения для подвижности глаз. Демонстрируют упражнения для мимики лица в игре "Эмоции".
<b>Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)</b>			
12	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1	Самостоятельно выполняют ходьбу на носках, пятках, в полуприседе. Повторяют игру с выполнением комплекса общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения лежа на полу для мышц спины и пресса по словесному описанию.
13	Упражнения повышающие силу рук и плечевого пояса.	1	Демонстрируют в игре: ходьбу, бег и другие виды передвижений. Выполняют упражнения с гантелями.
<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)</b>			
14	Упражнения для развития моторики рук.	1	Тренируют мелкую моторику рук с помощью упражнений пальчиковой

			гимнастики и упражнений с мелкими предметами.
15	Игровые упражнения по ориентировке в пространстве.	1	Ориентируются в пространстве спортивного зала в подвижной игре "Найди предмет по словесному описанию".
<b>Упражнения на тренажерах (1 час)</b>			
16	Упражнения на беговой дорожке. Подвижные игры со скакалкой.	1	Ориентируются в пространстве зала в игре с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Учатся вращать скакалку.
	<b>III четверть</b>	<b>9 часов</b>	
<b>Общие упражнения (2 часа).</b>			
17	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры.	1	Выполняют упражнения с гимнастической палкой. Самостоятельно выбирают и играют в ранее изученные подвижные игры.
18	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Упражнения для подвижности глаз.	1	Осваивают комплекс утренней гигиенической гимнастики под музыку. Самостоятельно выполняют упражнения, зарядку для глаз.
<b>Лечебно-корректирующие упражнения (3 часа)</b>			
19	Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	1	Изучают и запоминают правила дыхания при выполнении физических упражнений. Выполняют комплекс упражнений на дыхание. Самостоятельно выбирают и играют в ранее изученные подвижные игры.
20	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц спины.	1	Слушают, отвечают запоминают: что нужно делать для улучшения осанки. Формируют осанку в подвижной игре "Правильная осанка". Выполняют комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
21	Упражнения повышающие силу мышц голени и свода стопы.	1	Выполняют упражнения для мышц ног и свода стопы для профилактики плоскостопия. Играют в подвижные

			игры с мячом.
<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)</b>			
22	Упражнения и подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	Выполняют упражнения со сменой места и положения по сигналу, эстафеты с перемещением предметов, челночный бег по сигналу.
23	Упражнения и подвижные игры на развитие выносливости.	1	Преодолевают полосу препятствий из 4-5 элементов. Повторяют упражнения на дыхание, физкультминутки.
<b>Упражнения на тренажерах (3 часа)</b>			
24	Упражнения на беговой дорожке. Игры с обручем.	1	Повторяют подвижные игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах в умеренном темпе. Учатся выполнять упражнения с обручем.
25	Упражнения на велотренажере. Игры с бегом по звуковому сигналу.	1	Закрепляют подвижные игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах чередуя умеренный и быстрый темп. Играют в подвижную игру "Вызов номеров".
26	Упражнения на гребном тренажере. Подвижные игры.	1	Повторяют подвижные игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах 5 X 3 мин.
	<b>IV четверть</b>	<b>8 часов</b>	
<b>Общие упражнения (2 часа)</b>			
27	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1	Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Учатся вращать скакалку. Разучивают игры со скакалкой.
28	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Выполняют упражнения для ног с гимнастической палкой. Тренируют равновесие и координацию в упражнениях на гимнастической

			скамейке.
<b>Лечебно-корректирующие упражнения (2 часа)</b>			
29	Дыхательные упражнения. Игры с элементами йоги.	1	Осваивают правильное дыхание при ходьбе и беге. Развивают воображение в игре "Фигуры".
30	Упражнения для укрепления мышц ног.	1	Самостоятельно выполняют упражнения на равновесие, приседания, выпады, лазание по гимнастической стенке, прыжки на 2-х и на одной ноге на месте и с продвижением вперед.
<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)</b>			
31	Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.	1	Учатся ходить в разном темпе на звуковой сигнал. Выполняют упражнения по словесному описанию учителя. Учатся играть в игру голбол.
32	Упражнения и игры на ориентировку в замкнутом пространстве.	1	Узнают и называют предметы, которые находятся в зале, игра "Найди предмет" (по описанию и ориентирам). Играют в голбол или шоудаун (настольный теннис для слепых).
<b>Упражнения на тренажерах (2 часа)</b>			
33	Упражнения на степпере. Игры с бегом. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Закрепляют игры с элементами строевых упражнений по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Выполняют тесты под контролем учителя на максимальный результат.
34	Упражнения на велотренажере. Игры на внимание. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Закрепляют игры с элементами строевых упражнений по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Выполняют тесты под контролем учителя на максимальный результат.
<b>Итого: 34</b>			



### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
<b>I четверть</b>		<b>9 часов</b>	
<b>Общие упражнения (2 часа)</b>			
1	Правила безопасности. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Знакомятся и стараются соблюдать правила безопасности на занятиях АФК. Выполняют комплекс упражнений без предметов.
2	Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1	Слушают и отвечают на вопросы. Разучивают и запоминают правила игры "Быстро шагай, смотри не зевай". Осваивают общеразвивающие упражнения с мячом.
<b>Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)</b>			
3	Дыхательные упражнения их значение и правильное выполнение. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1	Слушают, вступают в беседу, отвечают на вопросы, пытаются понять важность дыхательных упражнений. Знакомятся с простейшими упражнениями на дыхание. Осваивают упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
4	Зрение и упражнения лечебной физкультуры. Физкультминутки для глаз.	1	Понимают пользу упражнений АФК на функции глаза. Разучивают физкультминутку для глаз. Играют и соблюдать правила подвижных игр.
<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (3 часа)</b>			
5	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	Разучивают и запоминают игру на развитие координации, типа старт и бег на звуковой сигнал из разных и.п.
6	Упражнения на развитие выносливости (полоса препятствий из 3-4 элементов).	1	Повторяют строевые упражнения (шеренга, колонна). Развивают выносливость с помощью полосы препятствий с ползанием, перелезанием, перешагиванием, подлезанием.

7	Упражнения и эстафеты на развитие ловкости.	1	Выполняют строевые упражнения по команде учителя (повороты на лево, на право). Осваивают подвижные игры типа эстафет с переноской предметов и передвижением на звуковой сигнал.
<b>Упражнения на тренажерах (2 часа)</b>			
8	Упражнения на степпере. Подвижные игры на внимание. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Повторяют игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Рассказывают правила игры на внимание "Запрещенное движение". Выполняют тесты под контролем учителя.
9	Упражнения на велотренажере. Подвижные игры с озвученным мячом. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Повторяют игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Осваивают перекачивание и ловлю звенящего мяч в парах. Выполняют тесты под контролем учителя на максимальный результат.
<b>II четверть</b>		<b>7 часов</b>	
<b>Общие упражнения (2 часа)</b>			
10	Упражнения с гимнастической палкой, формирующие правильную осанку.	1	Знакомятся с упражнениями АФК для формирования правильной осанки. Принимают и оценивают положение правильной и не правильной осанки по описанию учителя. Разучивают комплекс упражнений с гимнастической палкой.
11	Упражнения для подвижности глаз и мимики лица.	1	Выполняют строевые упражнения - повороты, расчет на 1,2. Повторяют упражнения для подвижности глаз. Демонстрируют упражнения для мимики лица в игре "Эмоции".
<b>Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)</b>			
12	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и	1	Самостоятельно выполняют ходьбу на носках, пятках, в полуприседе. Разучивают правила игры с выполнением комплекса

	спины.		общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения лежа на полу для мышц спины и пресса по словесному описанию.
13	Упражнения повышающие силу рук и плечевого пояса.	1	Демонстрируют в игре: ходьбу, бег и другие виды передвижений. Осваивают упражнения с гантелями.
<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)</b>			
14	Упражнения для развития моторики рук.	1	Тренируют мелкую моторику рук с помощью упражнений пальчиковой гимнастики и упражнений с мелкими предметами.
15	Игровые упражнения по ориентировке в пространстве.	1	Ориентируются в пространстве спортивного зала в подвижной игре "Найди предмет по словесному описанию".
<b>Упражнения на тренажерах (1 час)</b>			
16	Упражнения на беговой дорожке. Подвижные игры со скакалкой.	1	Осваивают пространство зала в игре с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Учатся вращать скакалку.
	<b>III четверть</b>	<b>9 часов</b>	
<b>Общие упражнения (2 часа)</b>			
17	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры.	1	Выполняют упражнения с гимнастической палкой. Самостоятельно выбирают и играют в ранее изученные подвижные игры.
18	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Упражнения для подвижности глаз.	1	Осваивают в игре комплекс утренней гигиенической гимнастики ( игра "Ровным кругом, друг за другом"). Самостоятельно выполняют упражнения для глаз.
<b>Лечебно-корригирующие упражнения (3 часа)</b>			
19	Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	1	Выполняют комплекс упражнений на дыхание. Самостоятельно выбирают и играют в ранее изученные подвижные

			игры.
20	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц спины.	1	Формируют осанку в подвижной игре "Правильная осанка". Выполняют комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
21	Упражнения повышающие силу мышц голени и свода стопы.	1	Выполняют упражнения для мышц ног и свода стопы для профилактики плоскостопия.
<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)</b>			
22	Упражнения и подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	Выполняют упражнения со сменой места и положения по сигналу, эстафеты с перемещением предметов, челночный бег по сигналу.
23	Упражнения и подвижные игры на развитие выносливости.	1	Преодолевают полосу препятствий из 4-5 элементов.
<b>Упражнения на тренажерах (3 часа)</b>			
24	Упражнения на беговой дорожке. Игры с обручем.	1	Повторяют подвижные игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Учатся вращать и катить обруч.
25	Упражнения на велотренажере. Игры с бегом по звуковому сигналу.	1	Закрепляют подвижные игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Играют в подвижную игру "Вызов номеров"
26	Упражнения на гребном тренажере. Подвижные игры.	1	Повторяют подвижные игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах.
	<b>IV четверть</b>	<b>8 часов</b>	
<b>Общие упражнения (2 часа)</b>			
27	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1	Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Учатся вращать скакалку.

28	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Выполняют упражнения для ног с гимнастической палкой.
<b>Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)</b>			
29	Дыхательные упражнения. Игры с элементами йоги.	1	Осваивают правильное дыхание при ходьбе и беге. Развивают воображение в игре "Фигуры"
30	Упражнения для укрепления мышц ног.	1	Самостоятельно выполняют упражнения на равновесие, приседания, выпады, лазание по гимнастической стенке, прыжки на 2-х и на одной ноге.
<b>Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)</b>			
31	Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.	1	Учатся ходить в разном темпе на звуковой сигнал.
32	Упражнения и игры на ориентировку в замкнутом пространстве.	1	Узнают и называют предметы, которые находятся в зале, игра "Найди предмет" (по описанию и ориентирам).
<b>Упражнения на тренажерах (2 часа)</b>			
33	Упражнения на степпере. Игры с бегом. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Закрепляют игры с элементами строевых упражнений по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Выполняют тесты под контролем учителя на максимальный результат.
34	Упражнения на велотренажере. Игры на внимание. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Закрепляют игры с элементами строевых упражнений по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Выполняют тесты под контролем учителя на максимальный результат.
<b>Итого: 34</b>			