

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Верхнепышминская школа-интернат имени С.А.Мартиросяна, 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 4.3)

(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 детей с глубоким нарушением зрения 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 слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью.

Целью реализации адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является создание условий выполнения требований ФГОС НОО слабовидящих через обеспечение личностного развития данной группы

обучающихся, достижения ими планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы, обеспечение социальной адаптации и интеграции.

Вариант 4.3 предполагает, что слабовидящий 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 слабовидящих сверстников, не имеющих дополнительных ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки. Данный вариант предполагает пролонгированные сроки обучения: пять лет (1 - 5 классы).

Основными задачами АООП НОО для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является создание условий, обеспечивающих достижение планируемых результатов по освоению курсов коррекционно-развивающей области; формирование основ общей культуры, нравственного развития, сохранение и укрепление их здоровья; личностное развитие слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); оптимизация процессов социальной адаптации и интеграции; предоставление слабовидящим обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможности накопления социального опыта, знаний, умений и способов деятельности, сформированных в процессе изучения АФК.

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 слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Развитие детей, имеющих два первичных нарушения - в данном случае слабовидения, сочетающегося с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - 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 обучающегося к условиям школьного обучения, так и достижение им планируемых результатов освоения АООП НОО.

Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) могут отставать в физическом развитии, что выражается в более низком росте, меньшей массе тела и объеме грудной

клетки, могут иметь место навязчивые движения. У многих из них имеет место быть нарушение осанки, снижение пластичности и координированности движений. Снижение эмоциональной выразительности обуславливает затрудненность зрительного восприятия эмоциональных проявлений других людей.

У обучающихся снижены такие показатели как сила, быстрота и выносливость, они испытывают достаточно серьезные трудности при сохранении рабочей позы в течение урока, быстро утомляются, у них значительно снижена работоспособность (в том числе и зрительная), снижено внимание, что проявляется в трудностях привлечения внимания, невозможностью длительной его концентрации, наличии быстрой и легкой отвлекаемости, рассеянности, низком объеме.

Особенности зрительного восприятия - острота зрения находится в пределах от 0,05 до 0,4 на лучше видящий глаз в условиях оптической коррекции.

При слабовидении различают три степени нарушения зрения:

тяжелая — острота зрения находится в пределах от 0,05 до 0,09;

средняя — острота зрения находится в пределах от 0,1 до 0,2;

легкая — острота зрения находится в пределах от 0,3 до 0,4.

Кроме сниженной остроты зрения на снижение зрительных возможностей слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) негативно влияет снижение других зрительных функций (поля зрения, цветоразличение, снижение контрастной чувствительности, нарушение глазодвигательных функций), что является весьма характерным для слабовидения. Это в свою очередь, осложняется как наличием различных клинических форм слабовидения (нарушение рефракции, патология хрусталика, глаукома, заболевание нервно-двигательного аппарата и др.), так и наличием глазных заболеваний (врожденная миопия, катаракта, гиперметропия высокой степени, ретинопатия недоношенных, частичная атрофия зрительного нерва и др.).

Вследствие выше обозначенных причин у слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нарушены: пространственное восприятие и ориентировка в пространстве, установление причинно-следственных связей, формирование адекватных, точных, целостных зрительных образов. У них значительно снижены скорость и точность восприятия, имеются трудности дистантного восприятия, трудности в различении сенсорных эталонов, затруднения в зрительно-моторной координации, ослабевают все свойства зрительного восприятия (целостность, избирательность, константность и др.).

Кроме того, у многих обучающихся имеет место незрелость и недоразвитие эмоциональной сферы. Эмоциональные реакции зачастую неадекватны, не пропорциональны по своей динамике воздействиям окружающего мира, имеют место быстрые переходы от одного настроения к другому. Часто у обучающихся нарушены волевые процессы, что проявляется в безынициативности, неспособности самостоятельно руководить своей деятельностью, подчинять ее определенной цели, неспособности адекватно оценивать свои поступки.

У обучающихся данной группы нередко могут проявляться негативные личностные качества и негативные личностные проявления.

Цель программы:

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

охрана и 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.

Основные задачи реализации содержания:

- преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере;
- развитие функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательных умений, совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков;
- совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, походки;
- формирование навыков свободного безбоязненного передвижения в пространстве, развитие мышечного чувства;
- развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей с тяжёлой патологией зрения;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствование деятельности ЦНС.

Коррекционно-образовательные задачи:

- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических качеств (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- привитие навыков гигиены;
- сообщение знаний, связанных с физическим воспитанием: о пользе занятий ЛФК, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения; знания о явлениях природы, общественной жизни.

Коррекционно-воспитательные задачи:

- воспитание положительных черт характера: организованность, дисциплинированность, скромность;

- формирование нравственных качеств: честность, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка;
- воспитывать самостоятельность, сообразительность, находчивость.

Коррекционно-развивающие задачи:

- формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем и адаптированными пособиями с использованием сохранных анализаторов);
- коррекция навязчивых стереотипных движений;
- развитие готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;

формирование жизненно-необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Организация и контроль учебного процесса.

Контингент обучающихся - это дети с глубоким нарушением зрения с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, слабовидящие учащиеся с различной степенью и патологией развития глаз). 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 фронтальных и 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			
ИТОГО: 135	33	34	34	34

Содержание программы коррекционного курса

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 - корректирующие упражнения.

Дыхательные упражнения (для учащихся 1-ой группы). Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для формирования мышц стопы (для учащихся 2-ой группы). Упражнения для

развития подвижности отдельных суставов. Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп. Упражнения для совершенствования зрительных функций (для учащихся 3-ой группы). Повышение функциональных возможностей организма.

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

Планируемые результаты освоения слабовидящими обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программы по АФК.

1. Личностные результаты:

овладение социальной ролью обучающегося, сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками;

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, интереса к предметно-практической деятельности и трудовым действиям.

2. Предметные результаты:

Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), осваивая содержание курса «Адаптивная физическая культура», получают возможность преодолеть отклонения в физическом развитии и двигательной сфере. Обучающиеся научатся понимать значимость физических упражнений для своего здоровья и дальнейшего развития. У слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет формироваться потребность в движениях и умение выполнять доступные упражнения. Занятия АФК будут способствовать укреплению и охране здоровья, в том числе охране нарушенного зрения.

Адаптивная физическая культура (теоретические знания):

способностью понимать роль АФК для сохранения собственного здоровья; умением дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры; знанием простых подвижных игр, и правил их проведения; знанием о важности правильного дыхания, учета противопоказаний при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры; знанием части тела и их двигательными возможностями.

Общие упражнения:

умением дифференцировать упражнения по видам, назначению; умением организовывать и выполнять упражнения на основе и под контролем зрительно-двигательной координации; видами построений и перестроений: в шеренгу, колонну, круг; равнением в шеренгу; расчету в шеренге и в колонне на первый-второй; поворотам на месте; размыканием и смыканием; видами ходьбы (противоходом и по диагонали) и выполнением различных команд; общеразвивающими упражнениями 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 основные движения: виды ходьбы, бега, подскоков, бросков мяча, лазанье, прыжки; упражнениями на дыхание: основными, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания; простыми имитационными и игровыми движениями в подвижных играх; умением дифференцировать подвижные игры, в соответствии с их видом, организовывать свои движения, проявлять двигательную активность; элементам танцев: передвижением приставным шагом, ритмичными (под музыку) хлопками, приседаниями, подскоками; ритмичными передвижениями (ходьбой, бегом, прыжками в 1-ой позиции, простейшими соединениями упражнений, выполняемых под музыку); умением осваивать новые виды ходьбы и бега; умением принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения; умением осваивать содержание, амплитуду, смену движений в соответствии с видом упражнений, 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 выполняемого упражнения; способностью обогащать представления о собственных двигательных возможностях; умением выполнять упражнения для глаз (проводятся с учетом рекомендаций врача-офтальмолога); способностью действенно и результативно реагировать на команды.

Лечебно-корректирующие упражнения:

знаниями о различных видах лечебно - корректирующих упражнений; умением выполнять упражнения на основе зрительно-двигательной координации; умением выполнять движения; дыхательными упражнениями (учащиеся 1-ой группы): вдоху и выдоху через нос; дыханию под счет; на восстановление дыхания; правильным дыханием 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; продолжительной дозированной ходьбой в разном темпе с правильным дыханием, либо работой на велотренажере; упражнениями для осанки и укрепления мышц стопы (учащиеся 2-ой группы); статические (у вертикальной плоскости, стоя лицом к гимнастической стенке, сидя на гимнастической скамейке, упражнения с удержанием груза на голове) и динамические (разные виды ходьбы, приседания, упражнения с предметом); 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), передвижение по бревну, лежащему на полу, парные игры с мячом; упражнениями для совершенствования зрительных функций (учащиеся 3-ей группы): движение по световому сигналу, бросок мяча в горизонтальную, вертикальную звучащую мишень, прокатывание мяча друг другу, и др. (с учетом рекомендаций врача-офтальмолога); умением принимать правильную осанку.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности:

упражнениями на координацию движений, выносливость и ловкость; умением организовывать и выполнять упражнения под зрительно-двигательным контролем; ходьбой и бегом с остановкой, с преодолением препятствий; свободным перемещением в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, действиями с мячом в паре; поочередными движениями рук в основных и заданных направлениях, поиском по словесным ориентирам, ходьбой (по памяти, в определенном направлении после выполнения упражнений), передвижением по бревну, лежащему на полу; движениями глаз; движением по звуковому сигналу, по световому (цветовому) сигналу, умениями выполнять упражнения с мячом (бросок, прокатывание, метание слежение); имитационными и игровыми

движениями в подвижных играх; умением дифференцировать подвижные игры, в соответствии с их видом; способностью преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.

Упражнения на лечебных тренажерах:

знаниями о назначении различных видов простых тренажеров; умением занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения; умением выполнять 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 движений;

контроль правильности выполнения освоенного движения;

умение оценивать правильность выполнения упражнения;

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

активное использование всех анализаторов при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности;

алгоритмизация практических действий при выполнении движений и упражнений;

умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе координат: «слабовидящий – нормально видящий», «слабовидящий-слабовидящий» в ходе занятий АФК;

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

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 1класс

№ п\п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
----------	-----------------------	-----------------	---

	I четверть	9 часов	
Общие упражнения (2 часа)			
1	Правила безопасности. Занятия адаптивной физкультурой и их роль для здоровья человека. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Повторяют, запоминают и стараются соблюдать правила безопасного поведения на занятиях АФК. Пытаются понять роль адаптивной физкультуры для здоровья. Осваивают комплекс общеразвивающих упражнений.
2	Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1	Вспоминают и называют простые подвижные игры изученные в 1 классе. Повторяют правила их проведения. Разучивают новую игру. Осваивают комплекс ОРУ с мячом.
Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)			
3	Дыхательные упражнения их значение и правильное выполнение. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1	Пытаются осознать важность правильного дыхания. Осваивают дыхательные упражнения: вдох и выдох через нос; дыхание под счет. Выполняют упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины под контролем зрительно-двигательной координации.
4	Зрение и упражнения лечебной физкультуры. Упражнения для совершенствования зрительных функций	1	По рассказу учителя пытаются осознать значение и влияние АФК на зрение человека. Повторяют комплекс упражнений для совершенствования зрительных функций.
Упражнения коррекционно-развивающей направленности (3 часа)			
5	Упражнения на развитие координационных способностей.	1	Осваивают упражнения на координацию и ориентировку: перемещение на сигнал, индивидуальная игра с большим мячом; групповая игра с мячом.
6	Упражнения на развитие общей выносливости.	1	Преодолевают правильно и без значимых ошибок несколько раз подряд полосу препятствий из 4-6

			элементов.
7	Упражнения на развитие ловкости.	1	Знакомятся с игрой типа "Веселых стартов". Воспроизводят эстафеты по показу и рассказу учителя. Учатся взаимодействовать в команде.
Упражнения на тренажерах (2 часа)			
8	Упражнения на степпере. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Повторяют знания о назначении различных видов простых тренажеров. Осваивают исходные положения на тренажерах для выполнения упражнений. Учатся самостоятельно работать на степпере. Выполняют тесты под контролем учителя.
9	Упражнения на велотренажере. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Осваивают исходные положения на тренажерах для выполнения упражнений. Учатся самостоятельно работать на велотренажере. Выполняют тесты под контролем учителя.
	II четверть	7 часов	
Общие упражнения (2 часа)			
10	Упражнения, формирующие правильную осанку.	1	Пытаются понять и оценивать положение правильной и не правильной осанки. Осваивают положение правильной осанки с помощью подвижной игры. Разучивают и запоминают комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
11	Строевые упражнения. Упражнения для подвижности глаз. Подвижные игры.	1	Демонстрируют построение в шеренгу, колонну, круг; равнение в шеренге; расчет на первый-второй; повороты на месте. Повторяют комплекс упражнений для совершенствования зрительных функций. Взаимодействуют друг с другом в подвижных играх.

Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)			
12	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Подвижные игры.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины под контролем зрительно-двигательной координации. Воспроизводят имитируют виды спорта в подвижной игре.
13	Части тела и их двигательные возможности. Упражнения повышающие силу рук и плечевого пояса. Подвижные игры на координацию.	1	Демонстрируют знание частей тела и их двигательные возможности. Осваивают игровые упражнения повышающие силу рук и плечевого пояса.
Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)			
14	Упражнения для развития моторики рук. Упражнения повышающие силу ног и нижних конечностей.	1	Разучивают и повторяют за учителем комплекс пальчиковой гимнастики. Демонстрируют знание частей тела и их двигательные возможности. Осваивают игровые упражнения повышающие силу ног и нижних конечностей, тренируют мышцы стопы.
15	Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций.	1	Повторяют комплекс упражнений для совершенствования зрительных функций. Осваивают комплекс упражнений с мячом, игровые упражнения с мячом - взаимодействие в парах.
Упражнения на тренажерах (1 час)			
16	Упражнения на беговой дорожке	1	Осваивают исходные положения на тренажерах для выполнения упражнений. Учатся самостоятельно работать на беговой дорожке, проявляют волевые качества.
	III четверть	9 часов	
Общие упражнения (2 часа)			
17	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	Разучивают комплекс упражнений и подвижные игры с гимнастической

	Подвижные игры.		палкой.
18	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Упражнения для подвижности глаз.	1	Учатся выполнять утреннюю гимнастику самостоятельно в группе (каждый показывает и пытается объяснить по одному упражнению). Повторяют и закрепляют комплекс упражнений для совершенствования зрительных функций.
Лечебно-корректирующие упражнения (3 часа)			
19	Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	1	Закрепляют дыхательные упражнения: вдох и выдох через нос; дыхание под счет. Осваивают упражнения для восстановления дыхания. Развивают быстроту в играх с бегом, ходьбой и ориентировкой в пространстве.
20	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1	Демонстрируют знание частей тела. Осваивают игровые упражнения укрепляющие мышцы спины и живота.
21	Упражнения для развития общей выносливости. Игры на внимание.	1	Тренируют выносливость, проявляют волевые качества, преодолевая полосу препятствий из 4-6 элементов несколько раз подряд (без остановки). Развивают внимание в игре.
Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)			
22	Упражнения на развитие координационных способностей.	1	Совершенствуют упражнения по строевой подготовке: шеренга, колонна, круг, повороты. Осваивают упражнения на координацию и ориентировку: находят предметы по описанию учителя, выполняют старт и движение из разных исходных положений.
23	Упражнения и игры для развития силовых качеств.	1	Осваивают комплекс упражнений с гантелями. Разучивают правила и играют в игры-противоборства (типа бой петухов, кто кого перетянет и

			т.п.).
Упражнения на тренажерах (3 часа)			
24	Упражнения на тренажерах по круговой системе.	1	Учатся самостоятельно работать на тренажерах по круговой системе, переход по сигналу на другой тренажер, проявляют волевые качества.
25	Упражнения на тренажерах по круговой системе.	1	Самостоятельно работают на тренажерах по круговой системе, осуществляя переход на другой тренажер по сигналу учителя, проявляют волевые качества.
	IV четверть	8 часов	
Общие упражнения (2 часа)			
26	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1	Осваивают общеразвивающие упражнения со скакалкой. Пытаются выполнить прыжки на скакалке произвольным способом. Разучивают и запоминают подвижные игры со скакалкой.
27	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Повторяют ходьбу с выполнением простейших упражнений для рук и ног. Знакомятся с упражнениями для профилактики и коррекции плоскостопия.
Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)			
28	Дыхательные упражнения. Подвижные игры типа эстафет.	1	Повторяют дыхательные упражнения: вдох и выдох через нос; дыхание под счет. Закрепляют упражнения для восстановления дыхания. Развивают быстроту в эстафетах с бегом, переноской разных предметов, преодолением препятствий.
29	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1	Повторяют знание частей тела и игровые упражнения укрепляющие мышцы спины и живота.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)			
30	Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.	1	Выполняют игровые упражнения с ходьбой, бегом, прыжками, лазанием, перелезанием, ползанием. Осуществляют взаимопомощь.
31	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Пытаются понять и оценить положение своей осанки. Принимают положение правильной осанки в подвижной игры. Закрепляют комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
Упражнения на тренажерах (2 часа)			
32	Упражнения на степпере. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Закрепляют умение самостоятельно работать на тренажерах по круговой системе, переход по сигналу учителя на другой тренажер, проявляют волевые качества. Выполняют тесты под контролем учителя.
33	Упражнения на велотренажере. Подвижные игры с элементами голбола. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Самостоятельно работают на тренажерах, проявляют волевые качества. Закрепляют игру со звенящим мячом (забей гол), взаимодействуют в командах. Выполняют тесты под контролем учителя.
Итого: 33 часа			

Календарно – тематическое планирование 2 класс

№ п\п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	I четверть	9 часов	
Общие упражнения (2 часа)			
1	Правила безопасности. Занятия адаптивной физкультурой и их роль для здоровья человека. Общеразвивающие упражнения	1	Повторяют, запоминают и стараются соблюдать правила безопасного поведения на занятиях АФК. Пытаются понять роль адаптивной физкультуры для здоровья.

	без предметов.		Осваивают комплекс общеразвивающих упражнений.
2	Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1	Вспоминают и называют простые подвижные игры изученные в 1 классе. Повторяют правила их проведения. Разучивают новую игру. Осваивают комплекс ОРУ с мячом.
Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)			
3	Дыхательные упражнения их значение и правильное выполнение. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1	Пытаются осознать важность правильного дыхания. Осваивают дыхательные упражнения: вдох и выдох через нос; дыхание под счет. Выполняют упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины под контролем зрительно-двигательной координации.
4	Зрение и упражнения лечебной физкультуры. Упражнения для совершенствования зрительных функций	1	По рассказу учителя пытаются осознать значение и влияние АФК на зрение человека. Повторяют комплекс упражнений для совершенствования зрительных функций.
Упражнения коррекционно-развивающей направленности (3 часа)			
5	Упражнения на развитие координационных способностей.	1	Осваивают упражнения на координацию и ориентировку: перемещение на сигнал, индивидуальная игра с большим мячом; групповая игра с мячом.
6	Упражнения на развитие общей выносливости.	1	Преодолевают правильно и без значимых ошибок несколько раз подряд полосу препятствий из 4-6 элементов.
7	Упражнения на развитие ловкости.	1	Знакомятся с игрой типа "Веселых стартов". Воспроизводят эстафеты по показу и рассказу учителя. Учатся взаимодействовать в команде.
Упражнения на тренажерах (2 часа)			
8	Упражнения на степпере.	1	Повторяют знания о назначении

	Оценка и контроль функционального состояния организма.		различных видов простых тренажеров. Осваивают исходные положения на тренажерах для выполнения упражнений. Учатся самостоятельно работать на степпере. Выполняют тесты под контролем учителя.
9	Упражнения на велотренажере. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Осваивают исходные положения на тренажерах для выполнения упражнений. Учатся самостоятельно работать на велотренажере. Выполняют тесты под контролем учителя.
	II четверть	7 часов	
Общие упражнения (2 часа)			
10	Упражнения, формирующие правильную осанку.	1	Пытаются понять и оценивать положение правильной и не правильной осанки. Осваивают положение правильной осанки с помощью подвижной игры. Разучивают и запоминают комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
11	Строевые упражнения. Упражнения для подвижности глаз. Подвижные игры.	1	Демонстрируют построение в шеренгу, колонну, круг; равнение в шеренге; расчет на первый-второй; повороты на месте. Повторяют комплекс упражнений для совершенствования зрительных функций. Взаимодействуют друг с другом в подвижных играх.
Лечебно-корректирующие упражнения (2 часа)			
12	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Подвижные игры.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины под контролем зрительно-двигательной координации. Воспроизводят имитируют виды спорта в подвижной игре.

13	Части тела и их двигательные возможности. Упражнения повышающие силу рук и плечевого пояса. Подвижные игры на координацию.	1	Демонстрируют знание частей тела и их двигательные возможности. Осваивают игровые упражнения повышающие силу рук и плечевого пояса.
Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)			
14	Упражнения для развития моторики рук. Упражнения повышающие силу ног и нижних конечностей.	1	Разучивают и повторяют за учителем комплекс пальчиковой гимнастики. Демонстрируют знание частей тела и их двигательные возможности. Осваивают игровые упражнения повышающие силу ног и нижних конечностей, тренируют мышцы стопы.
15	Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций.	1	Повторяют комплекс упражнений для совершенствования зрительных функций. Осваивают комплекс упражнений с мячом, игровые упражнения с мячом - взаимодействие в парах.
Упражнения на тренажерах (1 час)			
16	Упражнения на беговой дорожке	1	Осваивают исходные положения на тренажерах для выполнения упражнений. Учатся самостоятельно работать на беговой дорожке, проявляют волевые качества.
III четверть		9 часов	
Общие упражнения (2 часа)			
17	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры.	1	Разучивают комплекс упражнений и подвижные игры с гимнастической палкой.
18	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Упражнения для подвижности глаз.	1	Учатся выполнять утреннюю гимнастику самостоятельно в группе (каждый показывает и пытается объяснить по одному упражнению). Повторяют и закрепляют комплекс упражнений для совершенствования зрительных функций.

Лечебно-корректирующие упражнения (3 часа)			
19	Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	1	Закрепляют дыхательные упражнения: вдох и выдох через нос; дыхание под счет. Осваивают упражнения для восстановления дыхания. Развивают быстроту в играх с бегом, ходьбой и ориентировкой в пространстве.
20	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1	Демонстрируют знание частей тела. Осваивают игровые упражнения укрепляющие мышцы спины и живота.
21	Упражнения для развития общей выносливости. Игры на внимание.	1	Тренируют выносливость, проявляют волевые качества, преодолевая полосу препятствий из 4-6 элементов несколько раз подряд (без остановки). Развивают внимание в игре.
Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)			
22	Упражнения на развитие координационных способностей.	1	Совершенствуют упражнения по строевой подготовке: шеренга, колонна, круг, повороты. Осваивают упражнения на координацию и ориентировку: находят предметы по описанию учителя, выполняют старт и движение из разных исходных положений.
23	Упражнения и игры для развития силовых качеств.	1	Осваивают комплекс упражнений с гантелями. Разучивают правила и играют в игры-противоборства (типа бой петухов, кто кого перетянет и т.п.).
Упражнения на тренажерах (3 часа)			
24	Упражнения на тренажерах по круговой системе.	1	Учатся самостоятельно работать на тренажерах по круговой системе, переход по сигналу на другой тренажер, проявляют волевые качества.

25	Упражнения на тренажерах по круговой системе.	1	Самостоятельно работают на тренажерах по круговой системе, осуществляя переход на другой тренажер по сигналу учителя, проявляют волевые качества.
26	Упражнения на лечебных тренажерах. Подвижные игры с элементами гольфа.	1	Самостоятельно работают на тренажерах, проявляют волевые качества. Осваивают игру со звенящим мячом (забей гол), взаимодействуют в командах.
IV четверть		8 часов	
Общие упражнения (2 часа)			
27	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1	Осваивают общеразвивающие упражнения со скакалкой. Пытаются выполнить прыжки на скакалке произвольным способом. Разучивают и запоминают подвижные игры со скакалкой.
28	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Повторяют ходьбу с выполнением простейших упражнений для рук и ног. Знакомятся с упражнениями для профилактики и коррекции плоскостопия.
Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)			
29	Дыхательные упражнения. Подвижные игры типа эстафет.	1	Повторяют дыхательные упражнения: вдох и выдох через нос; дыхание под счет. Закрепляют упражнения для восстановления дыхания. Развивают быстроту в эстафетах с бегом, переноской разных предметов, преодолением препятствий.
30	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1	Повторяют знание частей тела и игровые упражнения укрепляющие мышцы спины и живота.
Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)			
31	Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.	1	Выполняют игровые упражнения с ходьбой, бегом, прыжками, лазанием,

			перелезанием, ползанием. Осуществляют взаимопомощь.
32	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Пытаются понять и оценить положение своей осанки. Принимают положение правильной осанки в подвижной игры. Закрепляют комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
Упражнения на тренажерах (2 часа)			
33	Упражнения на степпере. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Закрепляют умение самостоятельно работать на тренажерах по круговой системе, переход по сигналу учителя на другой тренажер, проявляют волевые качества. Выполняют тесты под контролем учителя.
34	Упражнения на велотренажере. Подвижные игры с элементами голбола. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Самостоятельно работают на тренажерах, проявляют волевые качества. Закрепляют игру со звенящим мячом (забей гол), взаимодействуют в командах. Выполняют тесты под контролем учителя.
Итого: 34 часа			

Календарно – тематическое планирование 3класс

№ п\п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
	I четверть	9 часов	
Общие упражнения (2 часа)			
1	Правила безопасности. Занятия адаптивной физкультурой и их роль для здоровья человека. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Повторяют, запоминают и стараются соблюдать правила безопасного поведения на занятиях АФК. Рассказывают о влиянии занятий адаптивной физкультуры для здоровья человека. Осваивают комплекс общеразвивающих упражнений.

2	Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1	Вспоминают и называют простые подвижные игры изученные в 1-2 классе. Повторяют правила их проведения. Разучивают новую игру. Осваивают комплекс ОРУ с мячом.
Лечебно-корректирующие упражнения (2 часа)			
3	Дыхательные упражнения их значение и правильное выполнение. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1	Пытаются объяснить важность правильного дыхания. Повторяют дыхательные упражнения: вдох и выдох через нос; дыхание под счет. Выполняют упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины под контролем зрительно-двигательной координации.
4	Зрение и упражнения лечебной физкультуры. Упражнения для совершенствования зрительных функций	1	пытаются объяснить значение и влияние упражнений АФК на зрение человека. Повторяют комплекс упражнений для совершенствования зрительных функций.
Упражнения коррекционно-развивающей направленности (3 часа)			
5	Упражнения на развитие координационных способностей.	1	Осваивают упражнения на координацию и ориентировку: перемещение на сигнал, индивидуальная игра с большим мячом; групповая игра с мячом.
6	Упражнения на развитие общей выносливости.	1	Преодолевают правильно и без значимых ошибок несколько раз подряд полосу препятствий из 6-7 элементов.
7	Упражнения на развитие ловкости.	1	Осваивают игры типа "Веселых стартов". Воспроизводят эстафеты по показу и рассказу учителя. Учатся взаимодействовать в команде.
Упражнения на тренажерах (2 часа)			
8	Упражнения на степпере. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Повторяют знания о назначении различных видов простых тренажеров. Демонстрируют знания исходных положений на тренажерах для выполнения упражнений.

			Самостоятельно работают на степпере. Выполняют тесты под контролем учителя.
9	Упражнения на велотренажере. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Принимают исходные положения на тренажерах для выполнения упражнений. Самостоятельно работают на велотренажере и других тренажерах. Выполняют тесты под контролем учителя.
II четверть		7 часов	
Общие упражнения (2 часа)			
10	Упражнения, формирующие правильную осанку. Элементы танца.	1	Понимают и оценивают положение правильной и не правильной осанки. Разучивают и запоминают комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Осваивают элементы танца (подскоки, шаг галопа) в подвижной игре под музыку.
11	Строевые упражнения. Упражнения для подвижности глаз. Подвижные игры.	1	Демонстрируют построение в шеренгу, колонну, круг; равнение в шеренге; расчет на первый-второй; повороты на месте. Повторяют комплекс упражнений для совершенствования зрительных функций. Взаимодействуют в парах и повторяют элементы танца (подскоки, шаг галопа) в подвижной игре под музыку.
Лечебно-корректирующие упражнения (2 часа)			
12	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Подвижные игры.	1	Выполняют упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины под контролем зрительно-двигательной координации. Воспроизводят имитируют виды спорта в подвижной игре.
13	Части тела и их двигательные возможности. Упражнения повышающие силу рук и	1	Повторяют знание частей тела и их двигательные возможности. Выполняют игровые упражнения

	плечевого пояса. Подвижные игры на координацию.		повышающие силу рук, плечевого пояса, координационные способности.
Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)			
14	Упражнения для развития моторики рук. Упражнения повышающие силу рук и верхних конечностей.	1	Разучивают и повторяют за учителем комплекс пальчиковой гимнастики. Демонстрируют знание частей тела и их двигательные возможности. Осваивают игровые упражнения повышающие силу рук и верхних конечностей.
15	Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций.	1	Повторяют комплекс упражнений для совершенствования зрительных функций. Осваивают комплекс упражнений с мячом, игровые упражнения с мячом - взаимодействие в парах, в тройках, в командах.
Упражнения на тренажерах (1 час)			
16	Упражнения на беговой дорожке.	1	Принимают правильные исходные положения на тренажерах для выполнения упражнений. Самостоятельно работают на беговой дорожке и других тренажерах по времени, проявляют волевые качества.
	III четверть	9 часов	
Общие упражнения (2 часа)			
17	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры.	1	Разучивают комплекс упражнений и подвижные игры с гимнастической палкой. Играют в подвижные игры по выбору.
18	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Упражнения для подвижности глаз.	1	Самостоятельно выполняют утреннюю гимнастику в группе (каждый показывает и пытается объяснить по одному упражнению). Повторяют и закрепляют комплекс упражнений для совершенствования

			зрительных функций.
Лечебно-корректирующие упражнения (3 часа)			
19	Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	1	Закрепляют дыхательные упражнения: вдох и выдох через нос; дыхание под счет. Повторяют упражнения для восстановления дыхания. Стараются правильно дышать при выполнении комплекса пбщеразвивающих упражнений. Развивают быстроту в играх с бегом, ходьбой и ориентировкой в пространстве.
20	Упражнения для развития подвижности отдельных суставов.	1	Демонстрируют знание частей тела. Осваивают упражнения укрепляющие и развивающие подвижность суставов (коленных, локтевых, плечевых, голеностопных и т.д.)
21	Упражнения для развития общей выносливости. Игры на внимание.	1	Тренируют выносливость, проявляют волевые качества, преодолевая полосу препятствий из 6-7 элементов несколько раз подряд (без остановки). Развивают внимание в игре.
Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)			
22	Упражнения на развитие координационных способностей.	1	Совершенствуют упражнения по строевой подготовке: шеренга, колонна, круг, повороты. Осваивают упражнения на координацию на гимнастической скамейке (бревне лежащем на полу или др. повышенной опоре). Тренируют пространственную ориентировку: находят предметы по описанию учителя.
23	Упражнения и игры для развития силовых качеств.	1	Осваивают комплекс упражнений с гантелями. Разучивают правила и играют в игры-противоборства (типа бой петухов, кто кого перетянет, армреслинг и т.п.).

Упражнения на тренажерах (3 часа)			
24	Упражнения на тренажерах по круговой системе.	1	Учатся самостоятельно работать на тренажерах по круговой системе (по времени), переход по сигналу на другой тренажер, проявляют волевые качества.
25	Упражнения на тренажерах по круговой системе. Подвижные игры с мячом.	1	Самостоятельно работают на тренажерах по круговой системе, осуществляя переход на другой тренажер по сигналу учителя, проявляют волевые качества. Организуют групповую игру с мячом.
26	Упражнения на лечебных тренажерах. Подвижные игры с элементами гольфа.	1	Самостоятельно работают на тренажерах, проявляют волевые качества. Осваивают игру со звенящим мячом (забей гол), взаимодействуют в командах.
IV четверть		8 часов	
Общие упражнения (2 часа)			
27	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Упражнения на равновесие.	1	Осваивают общеразвивающие упражнения со скакалкой. Пытаются выполнить прыжки на скакалке произвольным способом. Разучивают и запоминают подвижные игры со скакалкой. Выполняют упражнения в равновесии.
28	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Повторяют ходьбу с выполнением простейших упражнений для рук и ног. Повторяют и выполняют упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Играют в игры с ходьбой и бегом.
Лечебно-корректирующие упражнения (2 часа)			
29	Дыхательные упражнения. Подвижные игры типа эстафет.	1	Повторяют дыхательные упражнения: вдох и выдох через нос; дыхание под счет. Закрепляют упражнения для восстановления дыхания. Учатся правильно дышать

			выполняя комплекс упражнений. Развивают быстроту в эстафетах с бегом, переноской разных предметов, преодолением препятствий.
30	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины и развития подвижности отдельных суставов.	1	Повторяют знание частей тела. Выполняют игровые упражнения укрепляющие мышцы брюшного пресса, спины и упражнения для развития подвижности отдельных суставов.
Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)			
31	Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.	1	Выполняют игровые упражнения с ходьбой, бегом, прыжками, лазанием, перелезанием, ползанием. Осуществляют взаимопомощь.
32	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Понимают и оценивают положение своей осанки. Принимают положение правильной осанки в подвижной игре. Закрепляют комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
Упражнения на тренажерах (2 часа)			
33	Упражнения на степпере. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Закрепляют умение самостоятельно работать на тренажерах по круговой системе, переход по сигналу учителя на другой тренажер, проявляют волевые качества. Выполняют тесты под контролем учителя.
34	Упражнения на велотренажере. Подвижные игры с элементами голбола. Оценка и контроль функционального состояния организма.	1	Самостоятельно работают на тренажерах, проявляют волевые качества. Закрепляют игру со звенящим мячом (забей гол), взаимодействуют в командах. Выполняют тесты под контролем учителя.
Итого: 34 часа			

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
I четверть		9 часов	
Общие упражнения (2 часа)			
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.
Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)			
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.
Упражнения коррекционно-развивающей направленности (3 часа)			
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.
Упражнения на тренажерах (2 часа)			
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.
II четверть		7 часов	
Общие упражнения (2 часа)			
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".
Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)			
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.
Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)			
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".
Упражнения на тренажерах (1 час)			
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.
	III четверть	9 часов	
Общие упражнения (2 часа)			
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.
Лечебно-корригирующие упражнения (3 часа)			
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.
Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)			
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.
Упражнения на тренажерах (3 часа)			
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.
	IV четверть	8 часов	
Общие упражнения (2 часа)			
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.
Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)			
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.
Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)			
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).
Упражнения на тренажерах (2 часа)			
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.
Итого: 34			