

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 4.2)

(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»;

- 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 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.);

- 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.

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.

Целью реализации АООП НОО для слабовидящих обучающихся 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 с ФГОС НОО слабовидящих обучающихся начальное общее образование данной группы школьников, будучи по итоговым достижениям к моменту завершения обучения сопоставимым с образованием

обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, осуществляется в пролонгированные календарные сроки.

Основными задачами АООП НОО для слабовидящих обучающихся является создание условий, обеспечивающих слабовидящему обучающемуся достижение планируемых результатов по освоению курсов коррекционно-развивающей области; сохранение и укрепление здоровья; оптимизация процессов социальной адаптации и интеграции; планомерное введение в более сложную социальную среду; развитие компенсаторных способов деятельности в учебно-познавательном процессе и повседневной жизни; развитие познавательного интереса, познавательной активности.

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.

Слабовидение связано со значительным нарушением функционирования зрительной системы вследствие её поражения. Слабовидение характеризуется, прежде всего, показателями остроты зрения лучше видящего глаза в условиях оптической коррекции от 0,05-0,4. Так же слабовидение может быть обусловлено нарушением другой базовой зрительной функции - поля зрения. Общим признаком у всех слабовидящих обучающихся выступает недоразвитие сферы чувственного познания, что приводит к определённым изменениям в психическом и физическом развитии, трудностям становления личности, к затруднениям предметно-пространственной и социальной адаптации.

Категория слабовидящих обучающихся представляет собой чрезвычайно неоднородную группу, различающуюся по своим зрительным возможностям, детерминированным состоянием зрительных функций и характером глазной патологии. Выделяются степени слабовидения: тяжелая, средняя, слабая.

Группу слабовидения тяжелой степени составляют обучающиеся с остротой зрения, находящейся в пределах от 0,05 до 0,09 на лучше видящем глазу в условиях оптической коррекции.

Группу слабовидения средней степени составляют обучающиеся с остротой зрения от 0,1 до 0,2 на лучше видящем глазу в условиях оптической коррекции.

Группу слабовидения слабой степени составляют обучающиеся с остротой зрения от 0,3 до 0,4 на лучше видящем глазу в условиях оптической коррекции.

У слабовидящих наблюдается снижение двигательной активности, своеобразии физического развития (нарушение координации, точности, объема движений, нарушение сочетания движений глаз, головы, тела, рук и др.), в том числе трудности формирования двигательных навыков.

У части обучающихся данной группы слабовидение сочетается с другими поражениями (заболеваниями) детского организма, что снижает их общую выносливость, психоэмоциональное состояние, двигательную активность, обуславливая особенности их психофизического развития.

В категорию слабовидящих входит также группа обучающихся с нарушением зрения, имеющих недостатки в психологическом развитии подтвержденные ПМПК.

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.

Задачи программы.

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;

- сформированность 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 АФК, 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:

- 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 дети с глубоким нарушением зрения (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 по 1 часу для 1 классов

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

АФК проводится в форме фронтальных и групповых занятий.

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

Адаптивная физическая культура (теоретические знания).

Занятия адаптивной физкультурой и их роль для здоровья человека. Правильное дыхание. Осанка человека. Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Гигиенические навыки занятий лечебной физкультурой. Занятия на тренажерах. Зрение и упражнения лечебной физкультуры.

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 для подвижности глаз.

Лечебно-корректирующие упражнения.

Дыхательные упражнения (для обучающихся 1 -ой группы). Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Упражнения повышающие силу отдельных мышечных групп. Упражнения для

совершенствования зрительных функций (для обучающихся 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 и других.

Планируемые результаты освоения коррекционно-развивающей области АФК.

Личностные результаты:

формирование самооценки с осознанием своих физических возможностей; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех; приобретение новых знаний и умений, формирование мотивации достижения результата; наличие стремления к совершенствованию своих физических способностей; формирование умения ориентироваться в пространственной среде; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях; формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану сохранных анализаторов; на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

развитие способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с

поставленной задачей и условиями ее реализации; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; формирование умения излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; овладение умением сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях АФК;

Предметные результаты:

Слабовидящие обучающиеся овладеют специальными знаниями, умениями и навыками, способствующими преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. У них будут развиваться функциональные возможности организма, обогащаться двигательные умения, совершенствоваться жизненно необходимых двигательные навыки. Обучающиеся овладеют знаниями об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья, в том числе охрану нарушенного зрения. У них будут совершенствоваться основные физические качества, формироваться правильная осанка и походка. На занятиях АФК будут способствовать коррекции навязчивых стереотипных движений. У обучающихся будут формироваться навыки свободного безбоязненного передвижения в пространстве, развиваться мышечное чувство, компенсаторные возможности за счет совершенствования физического развития средствами физической культуры.

Слабовидящий обучающийся научится:

Адаптивная физическая культура (теоретические знания):

понимать роль адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития; дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры; соблюдать противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры.

Общие упражнения:

дифференцировать упражнения по видам и назначению; выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнение в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на месте; размыкание и смыкание; виды ходьбы, команды; упражнения на скоростные и координационные способности: бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном (постоянном) расстоянии друг от друга; выполнять движения руками с увеличением темпа; прыжки в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами; выполнять общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры: наклоны, повороты головы, туловища; основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания; прыжки, не противопоказанные для здоровья; движения ног; виды ходьбы и медленный бег; упражнения в положении стоя, сидя, стоя на коленях; выполнять упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой; выполнять упражнения, формирующие основные движения (ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки); выполнять дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания; принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения; согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом; выполнять движения точно и выразительно.

Лечебно-корректирующие упражнения:

выполнять лечебно-корректирующие упражнения; выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины; выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием; выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы; выполнять упражнения для совершенствования зрительных функций.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности:

самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость; сознательно относиться к выполнению движений; выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий); с ускорением темпа движений руками; выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разным видам прыжков, танцевальным движениям с прыжками и др.); свободно передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре; выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях; выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении), передвижение по бревну, лежащему на полу; выполнять офтальмологические упражнения; выполнять движения по световому (цветовому) сигналу, броски мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывание мяча друг другу, метание малых и больших мячей в цель горизонтальную, вертикальную, слежение за кистями рук, предметом в руках, перевод взгляда; использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх; осмысленно дифференцировать подвижные игры и в соответствии с видом игры, организовывать свои движения, проявлять двигательную активность; повышать своё участие в подвижных играх; уверенности, способности преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.

Упражнения на лечебных тренажерах:

самостоятельно занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения; выполнять упражнения на тренажере определенного вида; соблюдать физическую нагрузку при выполнении

упражнений на тренажере; координировать движения при выполнении упражнений на тренажере; соблюдать требования к выполнению упражнений на тренажере; проявлять волевые усилия.

Универсальные учебные действия: личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта двигательной деятельности; установление связи между целью занятий адаптивной физической культурой, мотивом и между результатом выполнения корректирующих упражнений; 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 сохраннных анализаторов при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений; аналитико-синтетические умения и навыки в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций; формирование внутреннего плана на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности; выбор способов решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий; развитие навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного и результативного выполнения корректирующих упражнений; умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в ходе занятий АФК; умение задавать вопросы уточняющего характера.

Материально-технической 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.

ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

1. ТЕСТ «Бег на 30 метров с высокого старта» (быстрота) На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и через 30 м линию финиша. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью.

Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, голосом подает сигнал к началу старта и во время бега незрячего по дистанции корректируя направление его передвижения. По команде «На старт!» участник встает лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» участник слегка сгибает обе ноги и наклоняет туловище вперед. По команде «Марш!» преподаватель включает секундомер. Участник бежит в полную силу на звуковой сигнал преподавателя (хлопки, свисток, голос, шаги впереди бегущего т. е. бег за лидером). Секундомер выключается в момент пересечения груди участника линии финиша.

2. ТЕСТ «Гибкость» Оценивается при выполнении наклона вперед стоя или сидя. Для выполнения теста надо встать на скамейку, носки ног - на уровне края опоры, затем максимально наклониться вперед, не сгибая коленей и пальцами вытянутых рук достать отметку на закрепленной линейке, зафиксировав это положение на 1 с. Для выполнения теста из положения сидя можно использовать гимнастическую скамейку с прикрепленной на ней сверху линейкой. Обследуемый садится на пол и упирается стопами в скамейку, затем наклоняется вперед и пальцами вытянутых рук касается отметки на линейке.

3. ТЕСТ "Прыжок в длину с места" (скоростная сила)

Из исходного положения: стоя, стопы слегка врозь, носки стоп перед «линией измерения», выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения» до ближайшего следа, оставленного любой частью тела прыгуна. Участнику даются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

4. ТЕСТ Метание набивного мяча (из-за головы), вес 1 кг (сила)

Бросок выполняется из исходного положения сидя, ноги в стороны на линии старта, мяч за головой. Бросок измеряется от линии старта до линии приземления мяча. Тест проводится в спортивном зале.

5. ТЕСТ Упражнение на пресс за 30 секунд - "складочка"

Из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты под углом 90 градусов и прижаты к полу (ноги должны быть зафиксированы). По сигналу начала упражнения, туловище поднимается до касания локтями коленей и опускается обратно в исходное положение. Подсчитывается количество подниманий туловища за 30 секунд.

6. ТЕСТ Определение ориентировки в замкнутом пространстве.

Первое задание - выполняется в спортивном зале. Ученик сам без помощи должен пройти по периметру зала, проговаривая все осязательные и звуковые ориентиры, расположенные по маршруту предметы. Второе задание - пройти по коридору из кеглей не сбив их. Ширина коридора от 1,5м до 5 метров.

Определение уровня пространственной ориентировки.

Высокий уровень – ученик(ца) самостоятельно, правильно, в полном объеме и рациональным способом выполняет предлагаемое задание.

Средний уровень - ученик(ца) выполняет предлагаемое задание с незначительной направляющей и (или) контролирующей помощью взрослого / ученик(ца) ориентируется в пространстве при незначительной направляющей (контролирующей) помощи со стороны сопровождающего, идущего на расстоянии от обучающегося

Низкий уровень – взрослый выполняет предлагаемое задание руками ученика(цы) / ученик(ца) ориентируется в пространстве только совместно с сопровождающим.

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 1кл

№ 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-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-корригирующие 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-корректирующие 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 степере. 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: 33часа			

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 3 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 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-корригирующие 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	Повторяют и рассказывают правила безопасности на занятиях АФК. Выполняют комплекс упражнений без предметов по словесному описанию, представляя по 1-2 упражнения каждый.
2	Подвижные игры с элементами торбола. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1	Разучивают и запоминают правила игры, пробуют играть по правилам. Осваивают общеразвивающие упражнения с мячом.
Лечебно-корригирующие упражнения (2 часа)			
3	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1	Самостоятельно выполняют дыхательные упражнения. Выполняют упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
4	Плоскостопие и упражнения лечебной физкультуры. Комплекс ОРУ для коррекции плоскостопия.	1	Понимают пользу упражнений для формирования стопы. Разучивают ОРУ для коррекции плоскостопия. Играют и соблюдают 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 5-6 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 мяча 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 1,2,3, перестроения в 2, 3 шеренги. Повторяют упражнения для подвижности глаз. Демонстрируют упражнения для мимики лица в игре "Эмоции".
Лечебно-корректирующие упражнения (2 часа)			
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. Выполняют 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	1	Формируют осанку в подвижной игре "Правильная осанка". Выполняют

	правильной осанки и укрепления мышц спины.		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	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	Самостоятельно работают на простых тренажерах. Выполняют тесты под контролем учителя на максимальный результат.
			Итого: 34