

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 3.2)

(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 слепых обучающихся.

Целью реализации АООП НОО для слепых обучающихся является создание условий выполнения требований Стандарта через обеспечение получения качественного начального общего образования слепыми обучающимися в пролонгированные сроки, по итоговым достижениям полностью соответствующим требованиям к результатам освоения, определенным ФГОС НОО, с учетом особых образовательных потребностей обучающихся данной категории.

Одной из основных задач АООП НОО для слепых является осуществление коррекционной работы, обеспечивающей минимизацию негативного влияния особенностей познавательной деятельности слепых на освоение ими АООП НОО, сохранение и поддержание их

физического и психического здоровья, профилактику и коррекцию вторичных нарушений, оптимизацию социальной адаптации и интеграции.

Рабочая программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

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

2. Приказ Министерства образования и науки РФ №1598 от 19.12.2014г., регистрационный № 35847 от 03.02.2015г "Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";

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

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

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

Психолого-педагогическая характеристика слепых обучающихся.

На развитие обучающихся данной категории серьезное влияние оказывает состояние зрительных функций, по которому выделяют:

тотальную слепоту, светоощущение, практическую слепоту (наличие остаточного зрения).

Тотально слепые, характеризуются абсолютной (тотальной) слепотой на оба глаза, что детерминирует полное отсутствие у них даже зрительных ощущений (отсутствие возможности различить свет и тьму). В качестве ведущих в учебно-познавательной и ориентировочной деятельности данной подгруппы обучающихся выступает осязательное и слуховое восприятие. Другие анализаторы выполняют вспомогательную роль.

Слепые со светоощущением в отличие от первой подгруппы, имеют зрительные ощущения, по своим зрительным возможностям данная группа весьма разнообразна и включает:

- слепых, у которых имеет место светоощущение с неправильной проекцией (не могут правильно определять направление света), что не дает возможности использовать светоощущение при самостоятельной ориентировке в пространстве;

- слепых, у которых имеет место светоощущение с правильной проекцией (могут адекватно определять направление света), что позволяет использовать его в учебно-познавательной деятельности (особенно в пространственной ориентировке);

- слепых, у которых наряду со светоощущением имеет место цветоощущение (могут наряду со светом и тьмой различать цвета), что обеспечивает возможность его использования в учебно-познавательной и ориентировочной деятельности.

Слепота, в силу негативного влияния на уровень развития как общей, так и двигательной активности, значительно осложняет физическое развитие обучающегося, что проявляется: в замедленном темпе овладения слепыми различными движениями и более низком уровне их развития (снижение объема движений, качества выполнения); в нарушении координации движений; в снижении уровня развития общей и мелкой моторики; в

возникновении навязчивых движений; в нарушении осанки, походки, положения тела; в трудности передвижения в пространстве.

Цель программы:

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

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

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

Задачи программы.

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей с тяжёлой патологией зрения;
- укреплять связочно-суставной аппарат;
- совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствовать деятельность ЦНС.

Коррекционно-образовательные задачи:

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

Коррекционно-воспитательные задачи:

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

Коррекционно-развивающие задачи:

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

Занятия проводятся с учетом имеющихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога.

Характеристика контингента обучающихся

Контингент обучающихся - это слепые дети с различной степенью и патологией развития глаз. Дети, имеющие различные нарушения осанки, 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 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

Адаптивная физическая культура (теоретические знания).

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

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.

Лечебно - корригирующие упражнения.

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

Упражнения коррекционно-развивающей направленности.

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 для обучающихся с остаточным зрением. 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 коррекционно-развивающего курса АФК.

1. Личностные результаты:

- формирование самооценки с осознанием своих 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 способностей;

формирование умения ориентироваться в пространственной и социально-бытовой среде;

владение навыками коммуникации и социального взаимодействия;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;

принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;

формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану сохраннных анализаторов; на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Метапредметные результаты:

способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению основным общим образованием;

развитие способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха;

использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

готовность слушать собеседника и вести диалог;

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;

3. Предметные результаты

Слепой 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 упражнения на основе и под контролем рече - слухо - двигательной координации;

выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге;

равнения в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй;

повороты на месте; размыкание и смыкание;

виды ходьбы, команды;

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: ходьбу, 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 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 выполнении упражнений), передвижения по бревну, лежащему на полу, парные игры с мячом;

выполнять упражнения для совершенствования зрительных функций (для слепых с остаточным зрением): движение по световому сигналу, бросок 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, офтальмологические упражнения для глаз.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности:

самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;

выполнять упражнения на основе и под контролем речи - слухо - двигательной координации;

сознательно относиться к выполнению движений;

выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий и др.); с ускорением темпа движений руками;

выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разными видами 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 движения по световому (цветовому) сигналу;

бросать мяч в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывать мяч друг другу, метать малый и большой мячи в горизонтальную и/или вертикальную цель; следить за кистями рук, предметом в руках;

использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх; участвовать в подвижных играх.

Упражнения на 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 в 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 сохранных 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 системе координат «слепой – зрячий», «слепой- слепой» в ходе занятий АФК;

умение задавать вопросы уточняющего характера;

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

Материально-техническое обеспечение:

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

Оборудование спортивного зала:

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

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 1 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 большим 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	Польза упражнений адаптивной физкультуры. Физкультминутки во время урока.	1	Понимают пользу упражнений АФК. Разучивают физкультминутку. 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 2-3 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-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. Осваивают простейшие 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	1	Формируют осанку в подвижной игре

	формирования правильной осанки и укрепления мышц спины.		"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"
	IV четверть	8 часов	
Общие упражнения (2 часа)			
26	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1	Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Учатся вращать скакалку.
27	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Выполняют упражнения для ног с гимнастической палкой.
Лечебно-корректирующие упражнения (2 часа)			
28	Дыхательные упражнения. Игры с элементами йоги.	1	Осваивают правильное дыхание при ходьбе и беге. Развивают воображение в игре "Фигуры"

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

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. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Знакомятся и стараются соблюдать правила безопасности на занятиях АФК. Выполняют комплекс упражнений без предметов из 10-12 упражнений.
2	Подвижные игры, их правила, требования к	1	Слушают и отвечают на вопросы. Разучивают и запоминают правила игры

	играющим. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.		"Быстро шагай, смотри не зевай". Осваивают общеразвивающие упражнения с малым 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 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. 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 спины.	1	Самостоятельно выполняют ходьбу на носках, пятках, в полуприседе. Разучивают правила игры с выполнением комплекса общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения лежа на полу для мышц спины и пресса по словесному описанию.
13	Упражнения повышающие силу рук и плечевого пояса.	1	Демонстрируют в игре: ходьбу, бег и другие виды передвижений. Осваивают упражнения с гантелями.
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	1	Ориентируются в пространстве спортивного зала в подвижной игре

	ориентировке в пространстве.		"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	1	Преодолевают полосу препятствий из 4-

	игры на развитие выносливости.		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 и перешагивать через нее.
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	1	Учатся ходить в разном темпе на звуковой сигнал.

	естественно двигаться.		
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			

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. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Вспоминают и рассказывают правила безопасности на занятиях АФК. Выполняют комплекс ОРУ типа разминки. Подвижные игры по желанию детей.
2	Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1	Слушают и отвечают на вопросы. Вспоминают правила игры "Быстро шагай, смотри не зевай". Пытаются самостоятельно организовать игру. Выполняют общеразвивающие упражнения с мячом по словесному описанию.
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, объясняют важность дыхательных упражнений. Повторяют простейшие упражнения на дыхание. Укрепляют мышцы спины и брюшного пресса с помощью специальных упражнений.
4	Гигиенические навыки занятий физкультурой.	1	Слушают, отвечают на вопросы, рассуждают о правилах гигиены. Выполняют разминку. Играют в подвижные игры.
Упражнения коррекционно-развивающей направленности (3 часа)			
5	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	Повторяют игры на развитие координации, типа старт и бег на звуковой сигнал из разных и.п.
6	Упражнения на развитие выносливости (полоса препятствий из 4-5 элементов).	1	Повторяют строевые упражнения (шеренга, колонна). Развивают выносливость с помощью полосы препятствий с ползанием, перелезанием, перешагиванием, подлезанием.
7	Упражнения и эстафеты на развитие ловкости.	1	Выполняют строевые упражнения по команде учителя (повороты на лево, на право). Развивают быстроту и координацию в подвижных играх типа эстафет с переноской предметов и передвижением на звуковой сигнал.
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", выбирают водящего, самостоятельно играют. Выполняют тесты под контролем учителя.
9	Упражнения на велотренажере. Подвижные игры с озвученным мячом.	1	Повторяют игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах. Тренируют

	Оценка и контроль функционального состояния организма.		точность перекатывая и звенящий 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. Оценивают положение правильной и не правильной осанки по описанию учителя. Разучивают комплекс упражнений с гимнастической палкой.
11	Строевые упражнения. Упражнения для подвижности глаз и мимики лица.	1	Выполняют строевые упражнения - повороты, расчет на 1,2, перестроение в 2 шеренги. Повторяют упражнения для подвижности глаз. Демонстрируют упражнения для мимики лица в игре "Эмоции".
Лечебно-корректирующие упражнения (2 часа)			
12	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	1	Самостоятельно выполняют ходьбу на носках, пятках, в полуприседе. Повторяют игру с выполнением комплекса общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения лежа на полу для мышц спины и пресса по словесному описанию.
13	Упражнения повышающие силу рук и плечевого пояса.	1	Демонстрируют в игре: ходьбу, бег и другие виды передвижений. Выполняют упражнения с гантелями.
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	Ориентируются в пространстве 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 комплекс утренней гигиенической гимнастики под музыку. Самостоятельно выполняют упражнения, зарядку для глаз.
Лечебно-корригирующие упражнения (3 часа)			
19	Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	1	Изучают и запоминают правила дыхания при выполнении физических упражнений. Выполняют комплекс упражнений на дыхание. Самостоятельно выбирают и играют в ранее изученные подвижные игры.
20	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц спины.	1	Слушают, отвечают запоминают: что нужно делать для улучшения осанки. Формируют осанку в подвижной игре "Правильная осанка". Выполняют комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
21	Упражнения повышающие силу мышц голени и свода стопы.	1	Выполняют упражнения для мышц ног и свода стопы для профилактики плоскостопия. Играют в подвижные игры с мячом.
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	1	Преодолевают полосу препятствий из 4-5 элементов. Повторяют упражнения на

	выносливости.		дыхание, физкультминутки.
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 в умеренном темпе. Учатся выполнять упражнения с обручем.
25	Упражнения на велотренажере. Игры с бегом по звуковому сигналу.	1	Закрепляют подвижные игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах чередуя умеренный и быстрый темп. Играют в подвижную игру "Вызов номеров".
26	Упражнения на гребном тренажере. Подвижные игры.	1	Повторяют подвижные игры с построением в шеренгу, колонну по звуковым ориентирам. Самостоятельно работают на простых тренажерах 5 X 3 мин.
	IV четверть	8 часов	
Общие упражнения (2 часа)			
27	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1	Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Учатся прыгать на скакалке. Разучивают игры со скакалкой.
28	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Выполняют упражнения для ног с гимнастической палкой. Тренируют равновесие и координацию в упражнениях на гимнастической скамейке.
Лечебно-корректирующие 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

			на месте и с продвижением вперед.
Упражнения коррекционно-развивающей направленности (2 часа)			
31	Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.	1	Учатся ходить в разном темпе на звуковой сигнал. Выполняют упражнения по словесному описанию учителя. Учатся играть в игру голбол.
32	Упражнения и игры на ориентировку в замкнутом пространстве.	1	Узнают и называют предметы, которые находятся в зале, игра "Найди предмет" (по описанию и ориентирам). Играют в голбол или шоудаун (настольный теннис для слепых).
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			

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	1	Повторяют игры с построением в

	велотренажере. Подвижные игры с озвученным мячом. Оценка и контроль функционального состояния организма.		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 1,2,3, перестроения в 2, 3 шеренги. 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 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	1	Ориентируются в пространстве спортивного зала в подвижной игре

	ориентировке в пространстве.		"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	1	Преодолевают полосу препятствий из 4-

	игры на развитие выносливости.		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-корректирующие 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