

Российская Федерация
Министерство образования и спорта Республики Карелия
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Республики Карелия
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 23»
г. Петрозаводск

ПРИНЯТО на заседании
педагогического совета

Протокол №_24__

«_31_» августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:

О.А. Федорова

2023 года

Рабочая программа
коррекционной направленности курс
«Адаптивная физическая культура»
(Для обучающихся с ОВЗ) интеллектуальными нарушениями))
16 – 46 класс
(вариант 4.3)
(Срок реализации 5 лет)

Составитель:
Минаева Людмила Юрьевна
Учитель АФК

2023год

Пояснительная записка

Цели и задачи курса адаптивной физической культуры.

Основная цель адаптивной физической культуры в школе — укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Учебная программа по адаптивной физической культуре для детей с ОВЗ предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач. **Оздоровительная задача** — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. К **образовательным задачам** относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни. **Воспитательная задача** состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности. **Коррекционная задача** заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений. А также ориентировка в малом и большом пространстве.

Система физического воспитания в специальной школе включает уроки адаптивной физической культуры, физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (физкультминутки на уроках, упражнения и игры на переменах, во внеурочное время), спортивно-массовые мероприятия. Ведущее место в системе физического воспитания детей принадлежит урокам физической культуры.

Задачи программы адаптивной физической культуры.

В ходе обучения предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться основные задачи:

- Создание условий для всестороннего гармоничного развития и социализации учащихся;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, самостоятельности;
- Создание условий для безболезненной социализации учащихся и интеграции в массовые школы;

Основные педагогические требования к уроку по адаптивной физкультуре:

- Учёт индивидуальных особенностей каждого ученика (состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению, интересы)
- Эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование)
- Создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- Поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- Контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса;
- Контроль за нагрузкой, переносимость и дозировка физических упражнений;

Планируемые 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. Слабовидящие обучающиеся смогут самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость; сознательно относиться к выполнению движений; выполнять упражнения 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. На занятиях на лечебных тренажерах учащаяся, сможет научиться самостоятельно занимать исходное положение на тренажере; 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. На усвоение программного материала в каждом классе отводится 0,5 часа в неделю, всего 16,5 - 17 часов в год. В зависимости от конкретных условий учитель может частично изменять выделенный объем времени на различные разделы программы. Последовательность и сроки прохождения программного материала определяются учителем также в зависимости от условий. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в процессе учебной деятельности.

№	Разделы и подразделы программы	1 класс	1д класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	АФК	2	2	2	2	2
2	Общие упражнения	5	5	5	5	5
3	Лечебно-корректирующие	4	4	4	4	4
4	Упражнения с корр. Направленностью	4	4	4	4	4
5	Упражнения на тренажерах	1.5	2	2	2	2
		16,5	17	17	17	17

Разделы программы.

Адаптивная физическая культура (теоретические знания).

Занятия лечебной 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 для формирования мышц стопы (для обучающихся 2-ой группы). Упражнения для развития подвижности отдельных суставов. Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп. Упражнения для совершенствования зрительных функций (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 стоппере. Упражнения на велотренажере. Упражнения на беговой дорожке и другом спортивном оборудовании.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1 класс

1. Планируемые результаты освоения курса

Программа коррекционно-развивающего курса «Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами изучения предмета являются следующие умения:

понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для самостоятельности, мобильности и независимости;

формирование самооценки с осознанием своих возможностей при овладении навыками адаптивной физической культуры;

формирование умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех при овладении навыками адаптивной физической культуры;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование интереса к занятиям адаптивной физической культуры;

ориентация на содержательные моменты образовательного процесса;

стремление к совершенствованию способностей в области адаптивной физической культуры;

овладение навыками коммуникации и социального взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях на занятиях адаптивной физической культурой;

формирование установки на поддержание здоровья сбережения, охрану сохраннных анализаторов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

понимать и принимать учебную задачу, поставленную учителем при овладении навыками адаптивной физической культуры;

понимать и принимать предложенные учителем способы решения учебной задачи;
принимать план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему;
выполнять под руководством учителя учебные действия в практической и мыслительной форме;

осуществлять под руководством учителя пошаговый контроль своих действий.

Познавательные УУД:

придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;

осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения;

оценивать правильность при выполнении упражнения;

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

активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;

овладевать аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;

формировать внутренний план движения на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности;

выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;

использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.

Коммуникативные УУД:

принимать участие в работе в паре и группе с одноклассниками: определять общие цели работы, намечать способы их достижения, распределять роли в совместной деятельности, анализировать ход и результаты проделанной работы;

задавать вопросы и отвечать на вопросы учителя, одноклассников;

слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.

Предметными результатами изучения курса является сформированность следующих умений:

самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;

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

сознательно относиться к выполнению движений;

самостоятельно ориентироваться на основе непосредственного чувственного восприятия в небольшом замкнутом пространстве;

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.;

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);

бросать мяч в горизонтальную озвученную 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;

передвигаться в пространстве со зрячими сверстниками и взрослыми;

обращаться за помощью к учителю, воспитателю и зрячим сверстникам.

2. Содержание курса

АФК теоретические знания (2 ч).

Роль занятий по АФК для собственного здоровья;

Виды упражнений адаптивной физкультуры;

Правила безопасности на занятиях АФК;

Противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры.

Общие упражнения (5 ч).

Строевые упражнения:

построение в колонну и шеренгу по росту;

построение в круг и колонны по одному;
перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки;
расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две;
повороты на месте направо и налево;
выполнение команды «Шагом марш!»

Общеразвивающие упражнения:

наклоны, повороты туловища в различных направлениях с простейшими движениями рук;

движения ног в основных направлениях, взмахи ногой вперед, назад, в стороны;
поднимание, опускание, движение плеч вперед и назад;
совместные движения головы и рук, рук и ног;
полуприседания, приседания, упор присев, упор, стоя на коленях;
прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед, с поворотами на 45 и 90 градусов, с различным положением рук;
ходьба и медленный бег.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

с мячом: стоя в две шеренги, перебрасывание озвученного мяча друг другу
передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренге, в колонне сзади стоящему;
перекатывание озвученного мяча в парах из различных положений;
совершенствование и выполнение ранее изученных упражнений с гимнастической палкой (поднимание вперед, вверх и опускание, положение за головой).

Упражнения, формирующие основные движения:

повторение упражнений в ходьбе (ходьба враспынную со свободным движением рук, под счет, с изменением темпа, по залу, обходя препятствия, лежащие на полу);

ходьба с переходом на бег, бег с переходом на ходьбу;
подскоки на двух ногах, с продвижением вперед;
прыжки на одной ноге и с ноги на ногу, прыжки в глубину (при отсутствии противопоказаний к выполнению), чередование прыжков и ходьбы;

броски малого мяча правой и левой рукой, броски большого мяча двумя руками из-за головы и от груди;

лазанье по наклонной гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях различными способами;

перелезание и подлезание различными способами.

Лечебно-корректирующие упражнения (4 часа).

Дыхательные упражнения:

основные (вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос), под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения;

упражнения на восстановление дыхания;

контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины:

наклоны и повороты туловища в различных исходных положениях;

сед упор руками сзади – поочередное поднятие прямых и согнутых ног, подтягивание коленей к груди.

повторение упражнений в положении лежа на спине: поочередное поднятие, сгибание, отведение, удержание ног, руки произвольно;

повторение упражнений в положении лежа на боку: выполнение простых движений правой (левой) ногой, рукой;

упражнения на расслабление.

Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы:

повторение упражнений: И.П. - стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками – поднятие на носки, простые движения руками, наклоны, приседания, движения ног в основных направлениях с последующим возвращением в исходное положение;

повторение упражнений: И.П. – стоя лицом к гимнастической стенке, хват на уровне плеч, поднятие на носки, перекачивание с пяток на носки и наоборот;

ходьба на носках; ходьба по различным покрытиям и грунту;

приседания, не отрывая пяток от пола под счет, приседания на носках

повторение упражнений: И.П. – сидя на гимнастической скамейке, захватывание мячей различного размера.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности (4 часа).

Упражнения на координацию и ориентировку:

повторение ранее изученных упражнений;

перемещение на звуковой сигнал;

индивидуальная игра с большим мячом;

поочередные движения рук в основных и заданных направлениях;

воспроизведение отрезков 5, 10 метров при различных перемещениях,

поиск предметов по словесным ориентирам.

Упражнения на развитие выносливости и ловкости:

преодоление различных дистанций и препятствий

Упражнения для совершенствования зрительных функций:

выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;
бросок мяча в горизонтальную мишень, в обруч;
прокатывание мяча друг другу с последующим увеличением расстояния;
последовательный перевод взгляда на точки-ориентиры, находящиеся в разных частях зала.

Упражнения на лечебных тренажерах (2 часа).

Самостоятельное принятие исходного положения на тренажере для выполнения упражнения.

Выполнение упражнения на тренажере определенного вида.

Соблюдение требований к выполнению упражнений на тренажере.

Тифлопедагогические комментарии для учителя.

Адаптивная физическая культура (АФК) – система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия АФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышения его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов. На втором году обучения программа курса «Адаптивная физическая культура» предусматривает не только совершенствование разноплановых двигательных действий, но и сообщение специальных сведений о правильном режиме дня и его соблюдении, закаливании, особенностях выполнения и дозировки того или иного упражнения, его значения для коррекции имеющихся недостатков. Наряду с этим, в процессе занятий АФК также уделяется внимание закреплению гигиенических навыков слабовидящих обучающихся.

На обучение АФК выделяются часы учебного плана: 17 часов (0,5 ч в неделю), что составляет 34 занятия.

Занятия АФК являются частью процесса физического воспитания слабовидящих обучающихся. Учебный материал курса по АФК разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся. Используемые комплексы упражнений предполагают:

- отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);
- возможность длительного применения;
- универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;
- положительное влияние на эмоциональное состояние занимающегося;
- стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

При планировании и проведении занятий по АФК на втором году обучения должны

быть учтены особенности организма учащихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины зрительной патологии, деформации опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей организма определяется выбор физических упражнений, их последовательность и дозировка.

Учитывая состояние здоровья занимающихся на занятиях АФК, в процессе совершенствования их двигательной подготовленности не следует использовать физические упражнения, требующие длительного периода обучения.

Необходимо помнить, что устойчивое повышение двигательной активности слабовидящих обучающихся обеспечивается систематическими и разнообразными занятиями физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, а также планомерным повышением нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле и преемственности применяемых средств. Так, в середине занятия показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) должен быть увеличен не более чем на 25 % по сравнению с пульсом до начала занятий. Физиологическая кривая, которая строится на основании пульса, должна быть многовершинной, т. е. плавный подъем и понижения сменяются в течении несколько раз. Восстановление пульса в течение 3-4 минут после упражнений является показателем хорошей переносимости нагрузки.

Особенно важна моторная плотность занятия, под которой подразумевают, чистое время выполнения физических упражнений занимающимися по отношению ко всему времени занятия, выраженное в процентах. Плотность во многом зависит от организации занятия, поэтому педагогу необходимо заранее подготовить весь спортивный инвентарь, продумать способы организации детей. Оптимальной для занятий АФК считается плотность не ниже 60%, которая может увеличиваться во время индивидуальных занятий, и уменьшаться в условиях групповых.

На занятиях АФК желательно использовать подвижные игры, имитационные и подражательные движения с озвученными атрибутами, что способствует развитию слухового анализатора слабовидящих обучающихся, а также навыков ориентировке в большом пространстве. Учитывая повышенную возбудимость, сниженные двигательные способности данной категории детей, занятия нужно проводить спокойно, не требуя сразу точного выполнения задания, поощряя старательность и настойчивость занимающихся.

Занятия по АФК планируются и проводятся с учетом их значимости для решения учебно-коррекционных задач.

На занятиях АФК необходимо использовать специальное несложное оборудование, которое обеспечивает избирательное воздействие физических упражнений. Рекомендуется

пользоваться в процессе занятий АФК тренажерами (велотренажер, тренажер «Здоровье», беговая дорожка, «Диск здоровья» и др.) с целью повышения функциональных способностей занимающихся и направленного коррекционного воздействия упражнений.

Таким образом, на втором году обучения педагогу необходимо придерживаться следующих правил:

- применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений);
- постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации к ним;
- осуществлять строгий контроль над реакцией организма обучающихся на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий, после нагрузки);
- при появлении признаков утомления прекратить занятие и пересмотреть характер нагрузки;
- регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за обучающимися на занятии;
- подбирать упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп;
- включать в занятия дыхательные и общеукрепляющие упражнения;
- обязательно проветривать помещение перед занятием.

Обучающиеся для занятий АФК делятся на три группы:

- 1 группа – обучающиеся с нарушением в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем;
- 2 группа – обучающиеся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- 3 группа – обучающиеся, имеющие значительные противопоказания к выполнению физических упражнений в связи с особенностями зрительной патологии (миопия высокой степени и с изменениями глазного дна, подвывих хрусталика, афакия, глаукома).

Данному разделению предшествует тщательное офтальмологическое обследование, установление функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательных систем, определение исходного уровня состояния моторики, двигательных функций и физического развития в целом. Методика обследования включает в себя опрос родителей, результаты осмотра, функциональные и лабораторные методы обследования. Полученные данные заносятся в индивидуальные коррекционные карты обучающихся.

Большое значение имеет наличие сопутствующих заболеваний, среди которых

особого внимания требует начальное проявление сколиоза – сколиотической установке туловища ребенка, предпосылками которого являются различные варианты нарушения осанки.

Обследование проводится по двум направлениям:

- Определение морфологических изменений (осмотр, антропометрическое измерение, в том числе измерение длины нижних конечностей, в случае необходимости – рентгеновское обследование позвоночника).

- Определение функционального состояния подвижности позвоночника и силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, конечностей (с помощью секундомера, динамометра).

Работа в группах АФК на втором году обучения проводится в форме групповых, подгрупповых и реже индивидуальных занятий. Структура занятия АФК соответствует всем основным принципам построения занятия по физическому воспитанию, а его содержание основано на решении одной из важнейших задач АФК – оздоровлении, которое достигается путем активизации двигательной деятельности слабовидящих обучающихся.

Занятие АФК состоит из трех частей:

Во вводной части с помощью определенных методических приемов (построение, выполнение упражнений на внимание) продолжает обеспечиваться организация детей, необходимый психофизический настрой. Поскольку у слабовидящих обучающихся недостаточно развита адаптация к физическим нагрузкам, выработка условно-рефлекторных связей идет в более медленном темпе, целесообразно увеличивать длительность подготовительной части занятия до 30-35% общего времени.

В основной части занятия (40-50% общего времени) для решения поставленных задач используются специальные общеукрепляющие физические упражнения, упражнения на тренажерах, подвижные игры.

В заключительной части занятия (20-35% общего времени) физическая нагрузка должна снижаться до уровня, соответствующего двигательному режиму, на котором находится ребенок.

Педагогу необходимо на втором году обучения продолжать контролировать выполнение упражнений слабовидящими, обращать внимание на точность всего движения в целом, а также отдельных его деталей. Так, при первоначальном разучивании, как положений тела, так и движений, особое значение имеет контроль над правильным выполнением и коррекция ошибок. Немаловажное значение также имеет метод пассивных движений, используемый в качестве дополнительного. Он заключается в том, что педагог

ставит часть тела ребенка (руку, ногу) в нужное положение (при освоении положений).

Также необходимо помнить, что задача обучения заключается не в поверхностном изучении, а в формировании прочных навыков выполнения действий за счет совершенствования мышечно-суставного чувства. Освоив основные положения и движения, следует переходить к закреплению полученных навыков в различных условиях. С этой целью основные разученные элементы включаются в специально разработанные комплексы упражнений.

Для развития пространственных ориентировок используются задания с переменной направления движений, с одновременным выполнением разных двигательных действий.

В рамках занятий АФК большое внимание на втором году обучения уделяется совершенствованию основных движений, которые способствуют развитию понимания двигательного акта в целом, пространственных представлений, волевых качеств, повышению эмоционального тонуса занимающихся.

Так, на занятиях АФК широко используются различные виды ходьбы, как основного, естественного вида движения циклического типа, а также способа перемещения в пространстве. Многократность повторения циклов движения, их ритмичность, стандартность и другие характерные особенности создают благоприятные условия для общего полноценного развития организма.

Кроме того, формирование правильной осанки у слабовидящих обучающихся и коррекция ее недостатков возможны при условии знаний особенностей развития основных элементов ходьбы: вертикальное положение, отдельные элементы шага и прямолинейность передвижения, динамическое равновесие, координация рук и ног, ориентировка в пространстве. В процессе физического воспитания необходимо проводить последовательную систематическую работу по коррекции недостатков основной стойки, отдельных элементов шага, манеры движений.

Также педагогу необходимо учитывать, что при образовании пространственных представлений чувство равновесия играет определенную роль. Упражнения в равновесии – гимнастические упражнения, направленные на тренировку вестибулярного аппарата. Они выполняются при уменьшенной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге и т. д. Эти упражнения способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки. В свою очередь, упражнения на координацию проводятся при сложных сочетаниях движений. Они используются для тренировки и восстановления двигательных навыков, а также нарушенной регуляции движения.

Педагогу необходимо помнить, что одной из характерных особенностей

физического состояния слабовидящих обучающихся является недостаточное развитие мышечной системы. По сравнению с нормой, мышечная сила значительно ослаблена, движения угловаты, медленны, нерешительны. Сами мышцы у данной категории детей недоразвиты, вялы, иногда гипотрофичны, поэтому целесообразно использовать корректирующие упражнения – специальные упражнения, способствующие устранению деформации опорно-двигательного аппарата различной этиологии. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации.

Также у большинства слабовидящих обучающихся значительно снижены функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем, что особенно становится очевидным после физических нагрузок. Поэтому на занятиях АФК активно используются дыхательные упражнения, которые выполняются как при статическом (без движения конечностей, туловища), так и при динамическом (с одновременным движением рук, туловища) дыхании. Следует учитывать, что дыхательные упражнения выполняются без усилия. Самое благоприятное дыхание – смешанное (грудное и брюшное). Для контроля ребенку предлагается положить одну руку на живот, другую – на грудь. Обращается внимание, что во время вдоха грудная клетка расширяется во всех направлениях: в переднем, заднем и боковом – за счет движений ребер вверх, вперед и в стороны, в вертикальном – вследствие опускания диафрагмы. При смешанном типе дыхания в акте вдоха участвуют и брюшные мышцы. Использование дыхательных упражнений позволяет совершенствовать и закрепить навык полного рационального дыхания, а также сочетания дыхания и движений.

Для снижения общей физической нагрузки, восстановления нарушенной координации движений, нормализации мышечного тонуса, в том числе гладкой мускулатуры, на занятиях АФК используются упражнения на расслабление. Ощущение расслабления может быть вызвано по контрасту с предшествующим напряжением, а также путем использования доступных образных сравнений: «рука отдыхает», «нога спит» и т.д. Обязательным физическим условием для произвольного расслабления является удобное исходное положение. Также для полного расслабления могут быть использованы вибротренажеры.

Также неотъемлемой частью занятия АФК на втором году обучения выступают подвижные игры, содержание которых составляют разнообразные виды движений: бег, прыжки, лазание и др. Двигательная деятельность слабовидящего ребенка в игре вовлекает в работу различные мышцы, способствуя рассеянной мышечной нагрузке и предупреждая мышечное утомление.

Кроме того, в процессе подвижной игры слабовидящие обучающиеся активно познают окружающее пространство, вступают в определенные контакты с одноклассниками, что способствует преодолению нерешительности и скованности, развивает активность и уверенность в своих силах, а также позволяет совершенствовать физические качества данной категории детей.

При организации и проведении подвижных игр со слепыми обучающимися, необходимо предварительно познакомить их с игровым пространством, с целью адаптации к нему вначале следует предложить детям игры малой подвижности с простыми правилами, а затем уже постепенно переходить к играм большей подвижности и с усложненными правилами. Все это позволит постепенно включиться в игру и успешно овладеть ее правилами. Такая организация будет формировать волю, настойчивость, научит преодолевать трудности и воспитает самостоятельность в решении постоянно возникающих и изменяющихся игровых ситуаций. При этом важно помнить, что содержание подвижной игры, ее правила и сам процесс могут быть разнообразными, большую роль в этом будут играть творческие проявления педагога и самих играющих, а также нестандартные решения игровой задачи каждым из детей.

Педагог может наметить примерный план проведения игр с целью учета предыдущей и последующей деятельности. Так, после учебных занятий выбираются игры средней подвижности с эмоциональным содержанием. При проведении игр эстафет следует соблюдать осторожность, избегать встречного бега, поставив команды подальше, друг от друга. Во время эстафеты педагогу необходимо стоять посередине площадки, чтобы игроки находились в поле зрения, и им можно было указать нужное направление. Игры с бегом являются наиболее сложными для проведения, так как связаны с коллективными передвижениями и ускорениями, поэтому необходимо предусмотреть перемещения с определенным интервалом 2-3 метра, что позволит предотвратить столкновения и травмы. Также следует устранить находящиеся на игровой площадке какие-либо предметы (физкультурное оборудование) для предоставления свободного пространства бегущим. Бег как вид движения сложен для слабовидящих, но особенно важен для освоения пространства. При эффективной организации и систематическом использовании таких подвижных игр дети успешно осваивают его.

3. Тематическое планирование

Учебно-тематический план

Наименование раздела	Кол-во часов
АФК (теоретические знания)	2 ч
Общие упражнения	5 ч
Лечебно-корректирующие упражнения	4 ч
Упражнения коррекционно-развивающей направленности	4 ч
Упражнения на лечебных тренажерах	1,5 ч
Всего часов	16,5 ч

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 дополнительный класс

Планируемые результаты освоения курса.

1. Личностные результаты:

- формирование мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками;
- развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни.

2. Предметные результаты:

- развитие способности понимать значимость физических упражнений для своего здоровья;
- формирование потребности в движениях и умение выполнять доступные упражнения;
- укрепление здоровья, в том числе охрана нарушенного зрения.

Адаптивная физическая культура (теоретические знания):

- способность понимать роль АФК для сохранения собственного здоровья; знание и соблюдение правила безопасного поведения на занятиях АФК; знание простых подвижных игр, и правил их проведения; осознание важности правильного дыхания; знание частей тела и их двигательных возможностей.

Общие упражнения:

- умение организовывать и выполнять упражнения на основе и под контролем зрительно-двигательной координации; виды построений и перестроений: в шеренгу, колонну, круг;
- равнение в шеренге; расчет на первый-второй;
- повороты на месте; ходьба и бег с выполнением различных команд;
- общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры: наклоны, повороты головы, туловища;
- основные положения и движения рук; прыжки, (с учетом противопоказаний); движения ног; выполнением упражнений в положении стоя, сидя, стоя на коленях; упражнения с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой);
- упражнения, формирующие основные движения: виды ходьбы, бега, подскоков, бросков мяча, лазанье, прыжки;
- упражнения на дыхание;
- простые имитационные и игровые движения;
- умение принимать правильную осанку, исходное, положение для выполнения упражнения; умение выполнять упражнения для глаз (проводятся с учетом рекомендаций врача-офтальмолога).

Лечебно-корректирующие упражнения:

- умение освоить и выполнять дыхательные упражнения: вдох и выдох через нос, дыхание под счет, восстановление дыхания;
- упражнения, выполняемые из разных положений тела;
- упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп; работать на тренажерах;
- упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;
- упражнениями на координацию и ориентировку: перемещение на сигнал, индивидуальная игра с большим мячом, парные игры с мячом;
- упражнениями для совершенствования зрительных функций (с учетом рекомендаций врача-офтальмолога);
- умение принимать правильную осанку.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности:

- упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость; ходьба и бег с остановкой, с преодолением препятствий;

- свободное перемещение в замкнутом пространстве на сигнал, поиск по словесным ориентирам, ходьбой (по памяти, в определенном направлении после выполнения упражнений), передвижением по бревну, лежащему на полу;
- движения глаз;
- умение выполнять упражнения с мячом (бросок, прокатывание, метание слежение).

Упражнения на лечебных тренажерах:

- знания о назначении различных видов простых тренажеров;
- умение занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения;
- умением выполнять упражнения на простых тренажерах; способностью проявлять волевые качества.

3. Базовые учебные действия:

- умение придерживаться заданной последовательности выполнения движений;
- контроль правильности выполнения освоенного движения;
- умение оценивать правильность выполнения упражнения;
- умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- умение задавать вопросы уточняющего характера;
- умение адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях АФК.

Содержание курса

Цель курса:

- с помощью специальной методики АФК формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности;
- укрепление физического и психического здоровья обучающихся с нарушением зрения и интеллекта;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями.

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья обучающихся с тяжёлой патологией зрения и интеллектуальными нарушениями;
- укреплять связочно-суставной аппарата;
- совершенствовать деятельность ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Коррекционно-образовательные задачи:

- формировать представление о пользе занятий АФК, о значении и технике физических упражнений, методике их проведения.

- развивать физические качества (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
- прививать навыки гигиены;

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 и развивать жизненно-необходимые умения и навыки, способствующие успешной социализации обучающихся с патологией зрения и интеллектуальными нарушениями;
- содействовать минимизации навязчивых стереотипных движений.

Адаптивная физическая культура (общие знания).

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

Общие упражнения.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения, формирующие основные движения. Подвижные игры. Дыхательные упражнения. Упражнения на подвижность глаз.

Лечебно - корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для формирования мышц стопы. Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп. Упражнения для совершенствования зрительных функций.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности.

Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Упражнения для развития моторики рук. Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций. Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.

Упражнения на лечебных тренажерах.

Упражнения на степпере. Упражнения на велотренажере. Упражнения на беговой

дорожке. Упражнения на гребном тренажере.

Методы и приемы обучения.

При работе с детьми с нарушением зрения используются следующие методы.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности учащихся. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определенные умения, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребенок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, который вызывают доверие обучающихся, ощущение безопасности, комфортности и надежной страховки.

Опыт работы позволяет выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнений по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегченных условиях (например, бег под уклон, кувырок вперед с небольшой горки и т. д.);
- выполнение движения в усложненных условиях (например, использование дополнительных отягощений – гантели 0,5 кг, сужение площади опоры при передвижении и т. д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т. д.);
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);
- использование имитационных упражнений (например, «велосипед» в положении лежа, метание без снаряда и т. д.);
- подражательные упражнения («как ходит медведь, лиса»; «стойка аиста»; «лягушка» - присесть, положив руки на колени, и т. д.);
- использование при ходьбе, беге лидера (дети ориентируются на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением);
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребенку при выполнении движения;
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик, как темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т. д.;

- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки или от пола);
- использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики руки (мяч «ежик», массажное кольцо и мяч, ручной эспандер, для дифференцировки тактильных ощущений - отделение риса от гороха и т. д.);
- изменение внешних условий выполнения упражнений: на повышенной опоре, бег в зале и по траве, передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.

Варьирование состояния учащихся при выполнении физических упражнений:

- в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);
- в соревновательных условиях (внутри класса, школьные, районные, городские и т. д.); использование разученных двигательных умений в повседневной жизни;
- использование упражнений, которые требуют согласованных и синхронных действий партнеров (бег парами с передачей мяча друг другу с постепенным увеличением расстояния между партнерами и т. д.);
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, музыкальным сопровождением и пр.).

Метод дистанционного управления также относится к методу слова, он предполагает управление действиями ученика на расстоянии посредством следующих команд: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «три шага вперед, вправо, влево» и т.д. Дети с нарушением зрения часто пользуются звуковой информацией. В большинстве упражнений при взаимодействии с опорой или предметом возникает звук, на основании которого можно составить представление о предмете. Звуки используются как условные сигналы, заменяющие зрительные представления.

Метод упражнения по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств (зрение, слух, осязание, обоняние). Этот метод направляет внимание ребенка на ощущение (мышечно-двигательное чувство), возникающее в мышцах, суставах при выполнении двигательных действий, и позволяет совершить перенос усвоенных знаний в практическую деятельность. Например, можно предложить ребенку побегать за лидером, догнать его, обратить внимание ребенка на движение рук, ног, почувствовать мышечное ощущение, а затем предложить бежать самостоятельно, стараясь воспроизвести те же мышечные усилия, которые он ощущал при беге за лидером.

Метод наглядности занимает особое место в обучении слепых и слабовидящих. Наглядность является одной из специфических особенностей использования методов

обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями. При рассматривании предметов (спортивного инвентаря) вначале предлагается рассматривание предмета по частям, ставится задача определения его формы, поверхности, качества, цвета, а затем предпринимается попытка целостного восприятия предмета или действия.

Требования к средствам наглядной информации: большие размеры предметов, насыщенность и контрастность цветов. При изготовлении наглядных пособий используются преимущественно красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета. Чтобы сформировать у детей полноценное восприятие учебного материала, необходимо использовать демонстрацию двигательных действий и спортивного инвентаря. Наглядность обязательно должна сопровождаться словесным описанием, что поможет избежать искаженного представления о предмете, а также позволит активизировать мыслительную деятельность обучающихся.

Метод стимулирования двигательной активности - отсутствие ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь детей с нарушением зрения. Необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавиться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах. По возможности создавать ситуацию успеха. Желательно участие педагога в игре, что позволяет сохранить темп и активность детей. При правильном руководстве дети со зрительной депривацией овладевают различными двигательными умениями, формирующими эмоциональное восприятие движений, особенно в игровой деятельности, развитие волевых качеств, смелости и решительности, уверенности в себе.

При обучении детей с нарушением зрения крайне редко применяется какой-либо один метод, обычно в соответствии с задачами урока используется сочетание нескольких взаимодополняющих методов. Приоритетное положение отводится тому, который наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной активности детей.

Основными средствами физической реабилитации детей с нарушением зрения являются физические упражнения:

- передвижения: ходьба, бег, подскоки.
- общеразвивающие упражнения:

 - -без предметов;
 - -с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);
 - -на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры - механотерапия и т.д.);

- упражнения на формирование навыка правильной осанки);
- упражнения для укрепления сводов стопы);
- упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей);
- упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Для совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах;
- упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий;
- лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий);
- упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц, сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер;
- специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние);
- упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов;
- упражнения для развития мелкой моторики руки;
- специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

К вспомогательным средствам физического воспитания относятся:

гигиенические факторы (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, зрительной нагрузки и т.д.);

естественные силы природы.

Организация и контроль учебного процесса.

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

Дети, имеющие различные нарушения осанки, 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: 34 часа в год, 0.5 часа в неделю.

АФК проводится в форме групповых занятий.

Результативность усвоения программного материала не оценивается по пятибалльной системе, как это принято на общеобразовательном уроке, так как невыполнение того или иного упражнения может быть обусловлено тяжестью дефекта развития ребёнка. При этом учитель прослеживает динамику развития физических качеств, которые корректируются и совершенствуются в процессе обучения. Степень усвоения умений и навыков соотносится с требованиями программного материала, учитывается характер самостоятельного выполнения заданий и перенос в свободную самостоятельную деятельность.

Организация учебного процесса.

Контингент обучающихся - это дети с глубоким нарушением зрения с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, слабовидящие учащиеся с различной степенью нарушений зрения 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.

Оценивание достижения планируемых результатов данного коррекционного курса осуществляется через проведение мониторинговых процедур (вводная диагностика в начале учебного года, итоговая диагностика в конце учебного года).

3. Учебно-тематическое планирование 1 дополнительный класс

№ п/п	ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ КУРСА	Количество часов
1	Общие знания	На каждом занятии
2	Общие упражнения	5
3	Лечебно-корректирующие упражнения	4
4	Упражнения коррекционно-развивающей направленности	4
5	Упражнения на тренажерах	2

6	Оценка и контроль функционального состояния организма	В начале и конце учебного года
ИТОГО: 34 (17 часов)		

Тематическое планирование

№ п\п	РАЗДЕЛЫ И ТЕМЫ УРОКОВ	Кол-во занятий	Основные виды деятельности обучающихся
урок а	I четверть	9	
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-корректирующие 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	1	По рассказу учителя пытаются осознать значение и влияние АФК на

	совершенствования зрительных функций		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	

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 (1час)			
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	10	
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 (3часа)			
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	
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.
282	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)			
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.
300	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 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.
3	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 занятия(17 часов)			

2. Планируемые результаты освоения курса

Программа коррекционно-развивающего курса «Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами изучения предмета являются следующие умения:

понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для самостоятельности, мобильности и независимости;

формирование самооценки с осознанием своих возможностей при овладении навыками адаптивной физической культуры;

формирование умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех при овладении навыками адаптивной физической культуры;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование интереса к занятиям адаптивной физической культуры;

ориентация на содержательные моменты образовательного процесса;

стремление к совершенствованию способностей в области адаптивной физической культуры;

овладение навыками коммуникации и социального взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях на занятиях адаптивной физической культурой;

формирование установки на поддержание здоровья сбережения, охрану сохранных анализаторов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

понимать и принимать учебную задачу, поставленную учителем при овладении навыками адаптивной физической культуры;

понимать и принимать предложенные учителем способы решения учебной задачи;

принимать план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему;

выполнять под руководством учителя учебные действия в практической и мыслительной форме;

осуществлять под руководством учителя пошаговый контроль своих действий.

Познавательные УУД:

придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;

осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения;

оценивать правильность при выполнении упражнения;
использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;

активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;

овладевать аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;

формировать внутренний план движения на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности;

выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;

использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.

Коммуникативные УУД:

принимать участие в работе в паре и группе с одноклассниками: определять общие цели работы, намечать способы их достижения, распределять роли в совместной деятельности, анализировать ход и результаты проделанной работы;

задавать вопросы и отвечать на вопросы учителя, одноклассников;

слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.

Предметными результатами изучения курса является сформированность следующих умений:

самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;

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

сознательно относиться к выполнению движений;

самостоятельно ориентироваться на основе непосредственного чувственного восприятия в небольшом замкнутом пространстве;

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.;

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);

бросать мяч в горизонтальную озвученную 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;

передвигаться в пространстве со зрячими сверстниками и взрослыми;

обращаться за помощью к учителю, воспитателю и зрячим сверстникам.

2. Содержание курса

АФК теоретические знания (2 ч).

Роль занятий по АФК для собственного здоровья;

Виды упражнений адаптивной физкультуры;

Правила безопасности на занятиях АФК;

Противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры.

Общие упражнения (5 ч).

Строевые упражнения:

построение в колонну и шеренгу по росту;

построение в круг и колонны по одному;

перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки;

расчет на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две;

повороты на месте направо и налево;

выполнение команды «Шагом марш!»

Общеразвивающие упражнения:

наклоны, повороты туловища в различных направлениях с простейшими движениями рук;

движения ног в основных направлениях, взмахи ногой вперед, назад, в стороны;

поднимание, опускание, движение плеч вперед и назад;
совместные движения головы и рук, рук и ног;
полуприседания, приседания, упор присев, упор, стоя на коленях;
прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед, с поворотами на 45 и 90 градусов, с различным положением рук;
ходьба и медленный бег.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

с мячом: стоя в две шеренги, перебрасывание озвученного мяча друг другу
передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренге, в колонне сзади стоящему;
перекатывание озвученного мяча в парах из различных положений;
совершенствование и выполнение ранее изученных упражнений с гимнастической палкой (поднимание вперед, вверх и опускание, положение за головой).

Упражнения, формирующие основные движения:

повторение упражнений в ходьбе (ходьба враспынную со свободным движением рук, под счет, с изменением темпа, по залу, обходя препятствия, лежащие на полу);

ходьба с переходом на бег, бег с переходом на ходьбу;

подскоки на двух ногах, с продвижением вперед;

прыжки на одной ноге и с ноги на ногу, прыжки в глубину (при отсутствии противопоказаний к выполнению), чередование прыжков и ходьбы;

броски малого мяча правой и левой рукой, броски большого мяча двумя руками из-за головы и от груди;

лазанье по наклонной гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях различными способами;

перелезание и подлезание различными способами.

Лечебно-корректирующие упражнения (4 часа).

Дыхательные упражнения:

основные (вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос), под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения;

упражнения на восстановление дыхания;

контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины:

наклоны и повороты туловища в различных исходных положениях;

сед упор руками сзади – поочередное поднимание прямых и согнутых ног, подтягивание коленей к груди.

повторение упражнений в положении лежа на спине: поочередное поднимание,

сгибание, отведение, удержание ног, руки произвольно;

повторение упражнений в положении лежа на боку: выполнение простых движений правой (левой) ногой, рукой;

упражнения на расслабление.

Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;

повторение упражнений: И.П. - стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками – поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, приседания, движения ног в основных направлениях с последующим возвращением в исходное положение;

повторение упражнений: И.П. – стоя лицом к гимнастической стенке, хват на уровне плеч, поднимание на носки, перекачивание с пяток на носки и наоборот;

ходьба на носках; ходьба по различным покрытиям и грунту;

приседания, не отрывая пяток от пола под счет, приседания на носках

повторение упражнений: И.П. – сидя на гимнастической скамейке, захватывание мячей различного размера.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности (4 часа).

Упражнения на координацию и ориентировку:

повторение ранее изученных упражнений;

перемещение на звуковой сигнал;

индивидуальная игра с большим мячом;

поочередные движения рук в основных и заданных направлениях;

воспроизведение отрезков 5, 10 метров при различных перемещениях,

поиск предметов по словесным ориентирам.

Упражнения на развитие выносливости и ловкости:

преодоление различных дистанций и препятствий

Упражнения для совершенствования зрительных функций:

выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;

бросок мяча в горизонтальную мишень, в обруч;

прокатывание мяча друг другу с последующим увеличением расстояния;

последовательный перевод взгляда на точки-ориентиры, находящиеся в разных частях зала.

Упражнения на лечебных тренажерах (2 часа).

Самостоятельное принятие исходного положения на тренажере для выполнения упражнения.

Выполнение упражнения на тренажере определенного вида.

Соблюдение требований к выполнению упражнений на тренажере.

Тифлопедагогические комментарии для учителя.

Адаптивная физическая культура (АФК) – система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия АФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышения его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов. На втором году обучения программа курса «Адаптивная физическая культура» предусматривает не только совершенствование разноплановых двигательных действий, но и сообщение специальных сведений о правильном режиме дня и его соблюдении, закаливании, особенностях выполнения и дозировки того или иного упражнения, его значения для коррекции имеющихся недостатков. Наряду с этим, в процессе занятий АФК также уделяется внимание закреплению гигиенических навыков слабовидящих обучающихся.

На обучение АФК выделяются часы учебного плана: 17 часов (0,5 ч в неделю), что составляет 34 занятия.

Занятия АФК являются частью процесса физического воспитания слабовидящих обучающихся. Учебный материал курса по АФК разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся. Используемые комплексы упражнений предполагают:

- отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);
- возможность длительного применения;
- универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;
- положительное влияние на эмоциональное состояние занимающегося;
- стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

При планировании и проведении занятий по АФК на втором году обучения должны быть учтены особенности организма учащихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины зрительной патологии, деформации опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей организма определяется выбор физических упражнений, их последовательность и дозировка.

Учитывая состояние здоровья занимающихся на занятиях АФК, в процессе совершенствования их двигательной подготовленности не следует использовать физические упражнения, требующие длительного периода обучения.

Необходимо помнить, что устойчивое повышение двигательной активности

слабовидящих обучающихся обеспечивается систематическими и разнообразными занятиями физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, а также планомерным повышением нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле и преемственности применяемых средств. Так, в середине занятия показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) должен быть увеличен не более чем на 25 % по сравнению с пульсом до начала занятий. Физиологическая кривая, которая строится на основании пульса, должна быть многовершинной, т. е. плавный подъем и понижения сменяются в течении несколько раз. Восстановление пульса в течение 3-4 минут после упражнений является показателем хорошей переносимости нагрузки.

Особенно важна моторная плотность занятия, под которой подразумевают, чистое время выполнения физических упражнений занимающимися по отношению ко всему времени занятия, выраженное в процентах. Плотность во многом зависит от организации занятия, поэтому педагогу необходимо заранее подготовить весь спортивный инвентарь, продумать способы организации детей. Оптимальной для занятий АФК считается плотность не ниже 60%, которая может увеличиваться во время индивидуальных занятий, и уменьшаться в условиях групповых.

На занятиях АФК желательно использовать подвижные игры, имитационные и подражательные движения с озвученными атрибутами, что способствует развитию слухового анализатора слабовидящих обучающихся, а также навыков ориентировке в большом пространстве. Учитывая повышенную возбудимость, сниженные двигательные способности данной категории детей, занятия нужно проводить спокойно, не требуя сразу точного выполнения задания, поощряя старательность и настойчивость занимающихся.

Занятия по АФК планируются и проводятся с учетом их значимости для решения учебно-коррекционных задач.

На занятиях АФК необходимо использовать специальное несложное оборудование, которое обеспечивает избирательное воздействие физических упражнений. Рекомендуется пользоваться в процессе занятий АФК тренажерами (велотренажер, тренажер «Здоровье», беговая дорожка, «Диск здоровья» и др.) с целью повышения функциональных способностей занимающихся и направленного коррекционного воздействия упражнений.

Таким образом, на втором году обучения педагогу необходимо придерживаться следующих правил:

- применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений);

- постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации к ним;
- осуществлять строгий контроль над реакцией организма обучающихся на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий, после нагрузки);
- при появлении признаков утомления прекратить занятие и пересмотреть характер нагрузки;
- регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за обучающимися на занятии;
- подбирать упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп;
- включать в занятия дыхательные и общеукрепляющие упражнения;
- обязательно проветривать помещение перед занятием.

Обучающиеся для занятий АФК делятся на три группы:

- 1 группа – обучающиеся с нарушением в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем;
- 2 группа – обучающиеся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- 3 группа – обучающиеся, имеющие значительные противопоказания к выполнению физических упражнений в связи с особенностями зрительной патологии (миопия высокой степени и с изменениями глазного дна, подвывих хрусталика, афакия, глаукома).

Данному разделению предшествует тщательное офтальмологическое обследование, установление функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательных систем, определение исходного уровня состояния моторики, двигательных функций и физического развития в целом. Методика обследования включает в себя опрос родителей, результаты осмотра, функциональные и лабораторные методы обследования. Полученные данные заносятся в индивидуальные коррекционные карты обучающихся.

Большое значение имеет наличие сопутствующих заболеваний, среди которых особого внимания требует начальное проявление сколиоза – сколиотической установке туловища ребенка, предпосылками которого являются различные варианты нарушения осанки.

Обследование проводится по двум направлениям:

- Определение морфологических изменений (осмотр, антропометрическое измерение, в том числе измерение длины нижних конечностей, в случае необходимости – рентгеновское обследование позвоночника).
- Определение функционального состояния подвижности позвоночника и силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, конечностей (с помощью секундомера,

динамометра).

Работа в группах АФК на втором году обучения проводится в форме групповых, подгрупповых и реже индивидуальных занятий. Структура занятия АФК соответствует всем основным принципам построения занятия по физическому воспитанию, а его содержание основано на решении одной из важнейших задач АФК – оздоровлении, которое достигается путем активизации двигательной деятельности слабовидящих обучающихся.

Занятие АФК состоит из трех частей:

Во вводной части с помощью определенных методических приемов (построение, выполнение упражнений на внимание) продолжает обеспечиваться организация детей, необходимый психофизический настрой. Поскольку у слабовидящих обучающихся недостаточно развита адаптация к физическим нагрузкам, выработка условно-рефлекторных связей идет в более медленном темпе, целесообразно увеличивать длительность подготовительной части занятия до 30-35% общего времени.

В основной части занятия (40-50% общего времени) для решения поставленных задач используются специальные общеукрепляющие физические упражнения, упражнения на тренажерах, подвижные игры.

В заключительной части занятия (20-35% общего времени) физическая нагрузка должна снижаться до уровня, соответствующего двигательному режиму, на котором находится ребенок.

Педагогу необходимо на втором году обучения продолжать контролировать выполнение упражнений слабовидящими, обращать внимание на точность всего движения в целом, а также отдельных его деталей. Так, при первоначальном разучивании, как положений тела, так и движений, особое значение имеет контроль над правильным выполнением и коррекция ошибок. Немаловажное значение также имеет метод пассивных движений, используемый в качестве дополнительного. Он заключается в том, что педагог ставит часть тела ребенка (руку, ногу) в нужное положение (при освоении положений).

Также необходимо помнить, что задача обучения заключается не в поверхностном изучении, а в формировании прочных навыков выполнения действий за счет совершенствования мышечно-суставного чувства. Освоив основные положения и движения, следует переходить к закреплению полученных навыков в различных условиях. С этой целью основные разученные элементы включаются в специально разработанные комплексы упражнений.

Для развития пространственных ориентировок используются задания с переменной направления движений, с одновременным выполнением разных двигательных действий.

В рамках занятий АФК большое внимание на втором году обучения уделяется совершенствованию основных движений, которые способствуют развитию понимания двигательного акта в целом, пространственных представлений, волевых качеств, повышению эмоционального тонуса занимающихся.

Так, на занятиях АФК широко используются различные виды ходьбы, как основного, естественного вида движения циклического типа, а также способа перемещения в пространстве. Многократность повторения циклов движения, их ритмичность, стандартность и другие характерные особенности создают благоприятные условия для общего полноценного развития организма.

Кроме того, формирование правильной осанки у слабовидящих обучающихся и коррекция ее недостатков возможны при условии знаний особенностей развития основных элементов ходьбы: вертикальное положение, отдельные элементы шага и прямолинейность передвижения, динамическое равновесие, координация рук и ног, ориентировка в пространстве. В процессе физического воспитания необходимо проводить последовательную систематическую работу по коррекции недостатков основной стойки, отдельных элементов шага, манеры движений.

Также педагогу необходимо учитывать, что при образовании пространственных представлений чувство равновесия играет определенную роль. Упражнения в равновесии – гимнастические упражнения, направленные на тренировку вестибулярного аппарата. Они выполняются при уменьшенной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге и т. д. Эти упражнения способствуют улучшению координации движений, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки. В свою очередь, упражнения на координацию проводятся при сложных сочетаниях движений. Они используются для тренировки и восстановления двигательных навыков, а также нарушенной регуляции движения.

Педагогу необходимо помнить, что одной из характерных особенностей физического состояния слабовидящих обучающихся является недостаточное развитие мышечной системы. По сравнению с нормой, мышечная сила значительно ослаблена, движения угловаты, медленны, нерешительны. Сами мышцы у данной категории детей недоразвиты, вялы, иногда гипотрофичны, поэтому целесообразно использовать корригирующие упражнения – специальные упражнения, способствующие устранению деформации опорно-двигательного аппарата различной этиологии. Коррекция достигается подбором исходных положений, при которых распределение мышечного тонуса, сохраняющего принятую позу, способствует выравниванию имеющейся деформации.

Также у большинства слабовидящих обучающихся значительно снижены

функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем, что особенно становится очевидным после физических нагрузок. Поэтому на занятиях АФК активно используются дыхательные упражнения, которые выполняются как при статическом (без движения конечностей, туловища), так и при динамическом (с одновременным движением рук, туловища) дыхании. Следует учитывать, что дыхательные упражнения выполняются без усилия. Самое благоприятное дыхание – смешанное (грудное и брюшное). Для контроля ребенку предлагается положить одну руку на живот, другую – на грудь. Обращается внимание, что во время вдоха грудная клетка расширяется во всех направлениях: в переднем, заднем и боковом – за счет движений ребер вверх, вперед и в стороны, в вертикальном – вследствие опускания диафрагмы. При смешанном типе дыхания в акте вдоха участвуют и брюшные мышцы. Использование дыхательных упражнений позволяет совершенствовать и закрепить навык полного рационального дыхания, а также сочетания дыхания и движений.

Для снижения общей физической нагрузки, восстановления нарушенной координации движений, нормализации мышечного тонуса, в том числе гладкой мускулатуры, на занятиях АФК используются упражнения на расслабление. Ощущение расслабления может быть вызвано по контрасту с предшествующим напряжением, а также путем использования доступных образных сравнений: «рука отдыхает», «нога спит» и т.д. Обязательным физическим условием для произвольного расслабления является удобное исходное положение. Также для полного расслабления могут быть использованы вибротренажеры.

Также неотъемлемой частью занятия АФК на втором году обучения выступают подвижные игры, содержание которых составляют разнообразные виды движений: бег, прыжки, лазание и др. Двигательная деятельность слабовидящего ребенка в игре вовлекает в работу различные мышцы, способствуя рассеянной мышечной нагрузке и предупреждая мышечное утомление.

Кроме того, в процессе подвижной игры слабовидящие обучающиеся активно познают окружающее пространство, вступают в определенные контакты с одноклассниками, что способствует преодолению нерешительности и скованности, развивает активность и уверенность в своих силах, а также позволяет совершенствовать физические качества данной категории детей.

При организации и проведении подвижных игр со слепыми обучающимися, необходимо предварительно познакомить их с игровым пространством, с целью адаптации к нему вначале следует предложить детям игры малой подвижности с простыми правилами, а затем уже постепенно переходить к играм большей подвижности

и с усложненными правилами. Все это позволит постепенно включиться в игру и успешно овладеть ее правилами. Такая организация будет формировать волю, настойчивость, научит преодолевать трудности и воспитает самостоятельность в решении постоянно возникающих и изменяющихся игровых ситуаций. При этом важно помнить, что содержание подвижной игры, ее правила и сам процесс могут быть разнообразными, большую роль в этом будут играть творческие проявления педагога и самих играющих, а также нестандартные решения игровой задачи каждым из детей.

Педагог может наметить примерный план проведения игр с целью учета предыдущей и последующей деятельности. Так, после учебных занятий выбираются игры средней подвижности с эмоциональным содержанием. При проведении игр эстафет следует соблюдать осторожность, избегать встречного бега, поставив команды подальше, друг от друга. Во время эстафеты педагогу необходимо стоять посередине площадки, чтобы игроки находились в поле зрения, и им можно было указать нужное направление. Игры с бегом являются наиболее сложными для проведения, так как связаны с коллективными передвижениями и ускорениями, поэтому необходимо предусмотреть перемещения с определенным интервалом 2-3 метра, что позволит предотвратить столкновения и травмы. Также следует устранить находящиеся на игровой площадке какие-либо предметы (физкультурное оборудование) для предоставления свободного пространства бегущим. Бег как вид движения сложен для слабовидящих, но особенно важен для освоения пространства. При эффективной организации и систематическом использовании таких подвижных игр дети успешно осваивают его.

3. Тематическое планирование

Учебно-тематический план

Наименование раздела	Кол-во часов
АФК (теоретические знания)	2 ч
Общие упражнения	5 ч
Лечебно-корректирующие упражнения	4 ч
Упражнения коррекционно-развивающей направленности	4 ч

Упражнения на лечебных тренажерах	2 ч
Всего часов	17 ч

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3 класс

1. Планируемые результаты освоения курса

Программа коррекционного курса «Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами изучения курса являются следующие умения:

понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для самостоятельности, мобильности и независимости;

формирование самооценки с осознанием своих возможностей при овладении навыками адаптивной физической культуры;

формирование умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех при овладении навыками адаптивной физической культуры;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование интереса к занятиям адаптивной физической культуры;

ориентация на содержательные моменты образовательного процесса;

стремление к совершенствованию способностей в области адаптивной физической культуры;

овладение навыками коммуникации и социального взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях на занятиях адаптивной физической культурой;

формирование установки на поддержание здоровья сбережения, охрану сохранных анализаторов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

понимать и принимать учебную задачу, поставленную учителем при овладении

навыками адаптивной физической культуры;

понимать и принимать предложенные учителем способы решения учебной задачи;
принимать план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему;
выполнять под руководством учителя учебные действия в практической и мыслительной форме;

осуществлять под руководством учителя пошаговый контроль своих действий.

Познавательные УУД:

придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;

осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения;

оценивать правильность при выполнении упражнения;

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

активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;

овладевать аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;

формировать внутренний план движения на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности;

выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;

использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.

Коммуникативные УУД:

принимать участие в работе в паре и группе с одноклассниками: определять общие цели работы, намечать способы их достижения, распределять роли в совместной деятельности, анализировать ход и результаты проделанной работы;

задавать вопросы и отвечать на вопросы учителя, одноклассников;

слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.

Предметными результатами изучения курса является сформированность

следующих умений:

самостоятельно ориентироваться на основе непосредственного чувственного восприятия в большом пространстве (физкультурный зал);

выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации и остаточного зрения;

сознательно относиться к выполнению движений;

выполнять построение в шеренгу и колонну;

осуществлять расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;

перестраиваться в колонну по два;

выполнять упражнения с ходьбой и бегом с изменением темпа и направления, с различными движениями руками;

выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях;

совершенствование и выполнение ранее изученных упражнений с гимнастической палкой (поднимание вперед, вверх и опускание, положение за головой);

выполнение наклонов, поворотов, приседаний с гимнастической палкой.

выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе), прыжки в длину (при отсутствии противопоказаний);

выполнять различные общеразвивающие упражнения в парах;

передвигаться в замкнутом пространстве по сигналу педагога;

выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении);

бросать мяч по очереди в гимнастические круги, расположенные на разном расстоянии от бросающего;

участвовать в парных играх с большим и малым мячом при построении в две шеренги с увеличением расстояния между ними;

самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;

выполнять упражнения на восстановление дыхания;

осуществлять контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений;

самостоятельно принимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения;

выполнять упражнения на тренажере определенного вида;

соблюдать требования к выполнению упражнений на тренажере;

использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;

участвовать в подвижных играх;
выполнять упражнения на совершенствование зрительных функций;
перечислять предметы, ранее увиденные в спортивном зале (расположенные в определенном месте) с закрытыми глазами;
последовательно переводить взгляд на точки-ориентиры, находящиеся в разных частях зала.

Содержание курса

АФК теоретические знания (2 ч).

Роль занятий по АФК для здоровья занимающегося;
Соблюдение правил безопасности на занятиях АФК;
Сведения о правильном дыхании;
Режим дня и необходимость его соблюдения;
Значение закаливания и его приемы.

Общие упражнения (5 ч).

Строевые упражнения:

построение в колонну и шеренгу по росту;
расчет в шеренге и колонне по одному, на 1-й, 2-й;
перестроение в колонну по два;
повороты на месте направо и налево, кругом;
размыкание на вытянутые руки вперед;
размыкание на вытянутые руки в стороны;

размыкание и смыкание приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения:

круговые движения руками;
наклоны, повороты туловища в различных направлениях с изменением движения рук;
движения прямыми и согнутыми ногами в различных направлениях;
совместные движения рук и ног, рук и туловища;
выполнение движений руками из положения сидя: (на полу, на гимнастической скамейке), стоя на коленях, сидя на пятках;
прыжки на двух ногах и одной ноге на месте, с поворотами, с различным положением рук и ног;
разновидности ходьбы (на месте, с продвижением вперед, с различными положениями рук и ног);

ходьба и медленный бег;

выполнение общеразвивающих упражнений в парах:

одновременные приседания из положения: стоя лицом друг к другу (на расстоянии вытянутых рук), держась за руки; выпады вправо – влево; полувыпады вперед;

наклоны туловища вправо – влево;

движение ногой вперед, в сторону, назад.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

перебрасывание большого и малого мяча друг другу в двух шеренгах с дополнительными движениями (хлопками, приседаниями и др.);

выполнение упражнений с большим мячом в положении сидя;

перекатывание большого мяча в парах из различных положений (с увеличением расстояния);

совершенствование и выполнение ранее изученных упражнений с гимнастической палкой (поднимание вперед, вверх и опускание, положение за головой);

выполнение наклонов, поворотов, приседаний с гимнастической палкой.

Упражнения, формирующие основные движения:

повторение упражнений в ходьбе (ходьба враспынную со свободным движением рук, под счет, с изменением темпа, по залу, обходя препятствия, лежащие на полу);

ходьба с изменением положения рук;

ходьба с различной длиной шага;

ходьба и бег в заданном и изменяющемся темпе, с изменением направления;

прыжки в глубину (при отсутствии противопоказаний) и запрыгивания на 2-4 мата (или другую мягкую возвышенность);

прыжки с элементами других движений;

лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях различными способами;

упражнения в перелезании и подлезании различными способами.

Лечебно-корригирующие упражнения (4 часа).

Дыхательные упражнения:

основные (вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос), под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения;

упражнения на восстановление дыхания из положения стоя: (руки вверх – вдох, руки вниз – выдох, подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох, опуститься – выдох);

контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений (дыхание глубокое, без задержки).

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины:

наклоны и повороты туловища в различных исходных положениях с изменением положения рук;

сед упор руками сзади – поочередные круговые движения ногами, поочередное отведение прямой ноги в сторону;

в положении лежа на боку: выполнение простых движений правой (левой) ногой, рукой; круговые движения ногой, прогнувшись захват руками голени;

повороты в сторону с касанием руками пяток;

повторение ранее освоенных упражнений в положении лежа на животе.

Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;

повторение упражнений: И.П. - стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками – поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, приседания, движения ногой в основных направлениях с последующим возвращением в исходное положение;

выполнение упражнений у вертикальной плоскости (приседания, движения руками) с грузом на голове (100 – 150 гр.);

ходьба с предметом на голове;

ходьба на пятках, на наружных сводах стоп, по гимнастическому канату, лежащему на полу;

передвижения, приседания, повороты, подскоки с гимнастической палкой (скакалкой, сложенной вдвое), из положения: сзади на лопатках, хват – двумя руками шире плеч.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности (4 ч).

Упражнения на координацию и ориентировку:

повторение ранее изученных упражнений;

перемещение на звуковой сигнал;

парная игра с мячом (ловля и передача, подбрасывание, поиск отскочившего мяча);

поочередные и одновременные движения рук в основных и заданных направлениях;

поочередные круговые движения рук;

одновременные движения левой руки и ноги в основных направлениях;

ходьба по памяти, в определенном направлении после предварительного выполнения упражнений;

передвижение по бревну, лежащему на полу;

поиск предметов по словесным ориентирам.

Упражнения на развитие выносливости и ловкости:

преодоление различных дистанций и препятствий

Упражнениям для совершенствования зрительных функций:

выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;

броски мяча по очереди в гимнастические круги, расположенные на разном расстоянии от бросающего;

прокатывание мяча друг другу с последующим увеличением расстояния;

перечисление предметов, ранее увиденных в спортивном зале (расположенных в определенном месте) с закрытыми глазами;

последовательный перевод взгляда на точки-ориентиры, находящиеся в разных частях зала.

Упражнения на лечебных тренажерах (2 ч).

Самостоятельное принятие исходного положения на тренажере для выполнения упражнения.

Выполнение упражнения на тренажере определенного вида.

Соблюдение требований к выполнению упражнений на тренажере.

3. Тематическое планирование

Наименование раздела	Кол-во часов
АФК (теоретические знания)	2 ч
Общие упражнения	5 ч
Лечебно-корректирующие упражнения	4 ч
Упражнения коррекционно-развивающей направленности	4 ч
Упражнения на лечебных тренажерах	2 ч
Всего часов	17 ч

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4 класс

1. Планируемые результаты освоения курса

Программа коррекционного курса «Адаптивная физическая культура»

обеспечивает достижение определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами изучения курса являются следующие умения:

понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для самостоятельности, мобильности и независимости;

формирование самооценки с осознанием своих возможностей при овладении навыками адаптивной физической культуры;

формирование умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех при овладении навыками адаптивной физической культуры;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование интереса к занятиям адаптивной физической культуры;

ориентация на содержательные моменты образовательного процесса;

стремление к совершенствованию способностей в области адаптивной физической культуры;

овладение навыками коммуникации и социального взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях на занятиях адаптивной физической культурой;

формирование установки на поддержание здоровья сбережения, охрану сохраннных анализаторов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

понимать и принимать учебную задачу, поставленную учителем при овладении навыками адаптивной физической культуры;

понимать и принимать предложенные учителем способы решения учебной задачи;

принимать план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему;

выполнять под руководством учителя учебные действия в практической и мыслительной форме;

осуществлять под руководством учителя пошаговый контроль своих действий.

Познавательные УУД:

придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;

осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения;

оценивать правильность при выполнении упражнения;

использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к

волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;

активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;

овладевать аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;

формировать внутренний план движения на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности;

выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;

использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.

Коммуникативные УУД:

принимать участие в работе в паре и группе с одноклассниками: определять общие цели работы, намечать способы их достижения, распределять роли в совместной деятельности, анализировать ход и результаты проделанной работы;

задавать вопросы и отвечать на вопросы учителя, одноклассников;

слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.

Предметными результатами изучения курса является сформированность следующих умений:

самостоятельно ориентироваться на основе непосредственного чувственного восприятия в большом пространстве (физкультурный зал);

выполнять упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации и остаточного зрения;

сознательно относиться к выполнению движений;

выполнять построение в шеренгу и колонну;

осуществлять расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;

перестраиваться в колонну по два;

выполнять упражнения с ходьбой и бегом с изменением темпа и направления, с различными движениями руками;

выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях;

совершенствование и выполнение ранее изученных упражнений с гимнастической палкой (поднимание вперед, вверх и опускание, положение за головой);

выполнение наклонов, поворотов, приседаний с гимнастической палкой.

выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе), прыжки в длину (при отсутствии противопоказаний);

выполнять различные общеразвивающие упражнения в парах;

передвигаться в замкнутом пространстве по сигналу педагога;

выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении);

бросать мяч по очереди в гимнастические круги, расположенные на разном расстоянии от бросающего;

участвовать в парных играх с большим и малым мячом при построении в две шеренги с увеличением расстояния между ними;

самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;

выполнять упражнения на восстановление дыхания;

осуществлять контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений;

самостоятельно принимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения;

выполнять упражнения на тренажере определенного вида;

соблюдать требования к выполнению упражнений на тренажере;

использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;

участвовать в подвижных играх;

выполнять упражнения на совершенствование зрительных функций;

перечислять предметы, ранее увиденные в спортивном зале (расположенные в определенном месте) с закрытыми глазами;

последовательно переводить взгляд на точки-ориентиры, находящиеся в разных частях зала.

Содержание курса

АФК теоретические знания (2 ч).

Роль занятий по АФК для здоровья занимающегося;

Соблюдение правил безопасности на занятиях АФК;

Сведения о правильном дыхании;

Режим дня и необходимость его соблюдения;

Значение закаливания и его приемы.

Общие упражнения (5 ч).

Строевые упражнения:

построение в колонну и шеренгу по росту;
расчет в шеренге и колонне по одному, на 1-й, 2-й;
перестроение в колонну по два;
повороты на месте направо и налево, кругом;
размыкание на вытянутые руки вперед;
размыкание на вытянутые руки в стороны;

размыкание и смыкание приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения:

круговые движения руками;
наклоны, повороты туловища в различных направлениях с изменением движения рук;

движения прямыми и согнутыми ногами в различных направлениях;

совместные движения рук и ног, рук и туловища;

выполнение движений руками из положения сидя: (на полу, на гимнастической скамейке), стоя на коленях, сидя на пятках;

прыжки на двух ногах и одной ноге на месте, с поворотами, с различным положением рук и ног;

разновидности ходьбы (на месте, с продвижением вперед, с различными положениями рук и ног);

ходьба и медленный бег;

выполнение общеразвивающих упражнений в парах:

одновременные приседания из положения: стоя лицом друг к другу (на расстоянии вытянутых рук), держась за руки; выпады вправо – влево; полувыпады вперед;

наклоны туловища вправо – влево;

движение ногой вперед, в сторону, назад.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

перебрасывание большого и малого мяча друг другу в двух шеренгах с дополнительными движениями (хлопками, приседаниями и др.);

выполнение упражнений с большим мячом в положении сидя;

перекатывание большого мяча в парах из различных положений (с увеличением расстояния);

совершенствование и выполнение ранее изученных упражнений с гимнастической палкой (поднимание вперед, вверх и опускание, положение за головой);

выполнение наклонов, поворотов, приседаний с гимнастической палкой.

Упражнения, формирующие основные движения:

повторение упражнений в ходьбе (ходьба враспынную со свободным движением рук, под счет, с изменением темпа, по залу, обходя препятствия, лежащие на полу);

ходьба с изменением положения рук;

ходьба с различной длиной шага;

ходьба и бег в заданном и изменяющемся темпе, с изменением направления;

прыжки в глубину (при отсутствии противопоказаний) и запрыгивания на 2-4 мата (или другую мягкую возвышенность);

прыжки с элементами других движений;

лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях различными способами;

упражнения в перелезании и подлезании различными способами.

Лечебно-корректирующие упражнения (4 часа).

Дыхательные упражнения:

основные (вдох через нос, выдох через рот; вдох и выдох через нос), под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения;

упражнения на восстановление дыхания из положения стоя: (руки вверх – вдох, руки вниз – выдох, подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох, опуститься – выдох);

контроль за дыханием во время выполнения общеразвивающих упражнений (дыхание глубокое, без задержки).

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины:

наклоны и повороты туловища в различных исходных положениях с изменением положения рук;

сед упор руками сзади – поочередные круговые движения ногами, поочередное отведение прямой ноги в сторону;

в положении лежа на боку: выполнение простых движений правой (левой) ногой, рукой; круговые движения ногой, прогнувшись захват руками голени;

повороты в сторону с касанием руками пяток;

повторение ранее освоенных упражнений в положении лежа на животе.

Упражнения для осанки и укрепления мышц стопы:

повторение упражнений: И.П. - стоя спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками – поднимание на носки, простые движения

руками, наклоны, приседания, движения ногой в основных направлениях с последующим возвращением в исходное положение;

выполнение упражнений у вертикальной плоскости (приседания, движения руками) с грузом на голове (100 – 150 гр.);

ходьба с предметом на голове;

ходьба на пятках, на наружных сводах стоп, по гимнастическому канату, лежащему на полу;

передвижения, приседания, повороты, подскоки с гимнастической палкой (скакалкой, сложенной вдвое), из положения: сзади на лопатках, хват – двумя руками шире плеч.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности (4 ч).

Упражнения на координацию и ориентировку:

повторение ранее изученных упражнений;

перемещение на звуковой сигнал;

парная игра с мячом (ловля и передача, подбрасывание, поиск отскочившего мяча);

поочередные и одновременные движения рук в основных и заданных направлениях;

поочередные круговые движения рук;

одновременные движения левой руки и ноги в основных направлениях;

ходьба по памяти, в определенном направлении после предварительного выполнения упражнений;

передвижение по бревну, лежащему на полу;

поиск предметов по словесным ориентирам.

Упражнения на развитие выносливости и ловкости:

преодоление различных дистанций и препятствий

Упражнениям для совершенствования зрительных функций:

выполнение простых движений (хлопок, приседание и др.) по световому сигналу;

броски мяча по очереди в гимнастические круги, расположенные на разном расстоянии от бросающего;

прокатывание мяча друг другу с последующим увеличением расстояния;

перечисление предметов, ранее увиденных в спортивном зале (расположенных в определенном месте) с закрытыми глазами;

последовательный перевод взгляда на точки-ориентиры, находящиеся в разных частях зала.

Упражнения на лечебных тренажерах (2 ч).

Самостоятельное принятие исходного положения на тренажере для выполнения упражнения.

Выполнение упражнения на тренажере определенного вида.

Соблюдение требований к выполнению упражнений на тренажере.

3. Тематическое планирование

Наименование раздела	Кол-во часов
АФК (теоретические знания)	2 ч
Общие упражнения	5 ч
Лечебно-корректирующие упражнения	4 ч
Упражнения коррекционно-развивающей направленности	4 ч
Упражнения на лечебных тренажерах	2 ч
Всего часов	17 ч

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I четверть
АФК 16 класс
4.5 часов

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
------	------------	-----	-----------------------

0.5 час	Правила поведения в зале. Разминка. Построение в шеренгу. Игра «Найди своё место»	infourok.ru >Другое	Воспитывать позитивное отношение к занятиям
0.5 час	Дыхательная гимнастика «Вдох-выдох», разминка, игра «Змейка»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Формировать практические умения, необходимые для здоровья
0.5 час	Зрительная гимнастика «Посмотри в окно»	Техника безопасности на уроках гимнастики	Формировать практические умения, необходимые в организации самостоятельных упражнений.
0.5 час	Подвижные игры «Быстрые мячи» на развитие ловкости и умению владеть мячом.	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Развивать эмоционально-волевою сферу, когнитивные способности, коммуникативные навыки.
0.5 час	Ходьба, бег, разминка. Игра «Светофор»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Воспитывать вкус и доброжелательное отношение друг к другу
0.5 час	Ориентировка в пространстве. Обследование спортивной площадки. Игра «Змейка»	zen.yandex.ru > Яндекс.Дзен>.../chelnochnyj-beg — челночный бег	Формировать практические умения, навыки и самостоятельность.
0.5 час	ОРУ с мячами. Игра на знание правой и левой руки. Музыкальная зарядка «Солнышко», «Метко в цель».	infourok.ru >Другое	Формировать знания об оздоровительных упражнениях, воспитывать интерес к занятиям АФК.
0.5 час	Упражнения на фитмячах, комплекс гимнастических упражнений	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	Формировать практические умения, необходимые в организации самостоятельных подвижных игр.
0.5 час	Ритмическая	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Формировать

	гимнастика «бегут ножки по дорожке» Комплекс упражнений на тренировку стопы.		практические умения, необходимые в организации занятий.
--	---------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------

II четверть
АФК 16 класс
3.5 часов

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	Строевые упражнения. ОРУ со скакалками. Игра «Весёлая гимнастика»	videouroki.net разновидности прыжков	Формировать представление о скакалках и умении выполнять упражнения. воспитывать интерес к занятиям АФК
0.5 час	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. ОРУ на гимнастах «Кошка»	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net/693662/pedagogika/uzhneniya_lazane_	Развивать выразительность и пластичных движений, использовать контролирующую роль зрения
0.5 час	Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Одень снеговика»	Техника безопасности на уроках гимнастики	Развивать эмоционально-волевую сферу, когнитивные способности и самостоятельность
0.5 час	Ползание по гимнастической скамейке. ОРУ. Игра «Хитрая лиса».	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net/693662/pedagogika/uzhneniya_lazane_	Формировать умения и навыки пользоваться спортивным инвентарём.
0.5 час	Ползание по гимнастической скамейке. ОРУ на гимнастах.	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net/693662/pedagogika/uzhneniya_lazane_	формировать универсальные умения по взаимодействию в группах при выполнении движений

0.5 час	Лазание по г\лесенке. ОРУ с г\палками. Коррекционная игра «Мышеловка».	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net>693662/pedagogika/uprazhneniya_lazane_	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группах при выполнении движения
0.5 час	Лазание по наклонной скамейке. Упражнения в равновесии на г\матах.	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net>693662/pedagogika/uprazhneniya_lazane_	Формировать доброжелательные отношения друг к другу при взаимодействии.

III четверть
АФК 16 класс
4.5 часов

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ТБ. при упражнениях на равновесие. ОРУ на г\матах. Ходьба по верёвке, скамейке. Игра «По местам»	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net>693662/pedagogika/uprazhneniya_lazane_	Формировать навыки сотрудничества со сверстниками в игровых ситуациях.
0.5 час	Упражнения в равновесии. ОРУ на г\ скамейках. Коррекционная игра «Найди себе пару»	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net>693662/pedagogika/uprazhneniya_lazane_	Формировать практические умения и навыки.
0.5 час	Упражнения в равновесии. ОРУ на г\скамейке. Ходьба по скамейке. Коррекционная игра «Передай кубик»	infourok.ru>Другое	Формировать практические умения в равновесии

0.5 час	Лазание по г\ стенке с переходом на соседний пролёт.	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net/693662/pedagogika/uprazhneniya_lazane_	Формировать доброжелательные отношения друг к другу в упражнении.
0.5 час	Упражнения на релаксацию дыхательные упражнения в игровой форме. «Ловишка», «Задуй свечу».	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Формировать доброжелательные отношения друг к другу в игре.
0.5 час	Коррекционная игра для формирования умения вести совместные действия с партнёром. «Паровозик», «Ловишка».	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Формировать доброжелательные отношения друг к другу в игре.
0.5 час	ОРУ с мячами. Игра «Мяч водящему»		Формировать практические умения, необходимые для здоровья
0.5 час	Сюжетные ОРУ. Подвижные игры с бегом. Игра «Волк во рву»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать умение играть в группе.
0.5 час	ОРУ с малыми мячами. Коррекционная игра «Забей мяч в цель»	infourok.ru/metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	Развивать умение действовать по словесным указаниям и пользоваться клюшкой.

IV четверть
АФК 16 класс
4 часа

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
------	------------	-----	-----------------------

0.5 час	Строевые упражнения. Построение в круг, из круга, в шеренгу и в колонну по 2-е. ОРУ на г\ уголке.	zen.yandex.ru >Янд екс.Дзен>.../chelnochnyi-beg — челночный бег	Развивать выразительность и пластичных движений, использовать контролируемую роль зрения
0.5 час	Упражнения на осанку. Игра «Пронеси мешочек»		Воспитание эстетических потребностей, красиво держать спину.
0.5 час	Упражнения на координацию. Режим дня. Игра «Повернись». ОРУ со скакалкой.	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Воспитывать позитивное эмоционально-целостное отношение к миру
0.5 час	ОРУ на г\матах. Выполнение упражнений на гибкость. Упражнение «Складка»	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net/693662/pedagogika/uprazhneniya_lazane_	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении движений
0.5 час	ОРУ с г\палками на координацию. Техника владения предметом.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Формировать понимание связи упражнений и хорошего самочувствия
0.5 час	ОРУ с мячами. Корректирующие упражнения. Игра «Прокати мяч по-разному»	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	формировать универсальные умения и навыки
0.5 час	ОРУ. Упражнения на укрепление мышц ног и стопы. Игра «Мяч - другу»	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	Воспитывать умение взаимодействовать в группе ровесников
0.5 час	ОРУ ТБ на площадке. Игры с бегом. «У медведя во бору», Гуси-гуси»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Воспитывать умение взаимодействовать в группе ровесников

1 четверть
АФК 16(Д) класс
4.5 часов

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5	Правила поведения в	infourok.ru >Другое	Воспитывать осознание

час	зале. Гигиена. Спортивная одежда, обувь.		значения Занятий физкультурой.
0.5 час	Дыхательные упражнения «Вдох-выдох»	nsportal.ru >...2018/10/30 ...ritmicheskaya-gimnastika	Воспитывать интерес к занятиям. Выполнять движения в соответствии с заданиям.
0.5 час	Зрительная гимнастика. ОРУ.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Выполнять движение в общем ритме вместе со всеми.
0.5 час	Зарядка «Быстрые мячи»	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	Воспитывать интерес к занятиям. Учить прослеживать движение рук взглядом
0.5 час	Беговые упражнения «Светофор»	zen.yandex.ru >Яндекс.Дзен>.../chelnochnyi-beg — челночный бег	Формировать навыки выразительности, пластичности.
0.5 час	Ходьба. Ориентировка в зале	infourok.ru >Другое	Воспитывать интерес к занятиям. Выполнять движения в соответствии с видом ритм.упр.
0.5 час	Упражнения с мячами «Попади в цель»		Формировать навыки раскрепощённости и творчества в движениях. Закрепление поворотов, кружение в парах
0.5 час	Ориентировка в пространстве. Игра «Боулинг», «Бочче» - развитие ловкости	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Формировать чувство силы, умение согласовывать предмет с движением руки.
0.5 час	Упражнения на расслабление мышц спины, рук	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net >693662/pedagogika/uprazhneniya_lazane_	Формировать навыки выразительности, пластичности.

--	--	--	--

II четверть
АФК 16(Д) класс
3.5 часов

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. ОРУ на г\матах «Кошка»	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net/693662/pedagogika/u/prazhneniya_lazane_	Формировать навыки выразительности, пластичности.
0.5 час	Ползание по гимнастической скамейке. ОРУ. Игра «Хитрая лиса».	infourok.ru >Другое	Воспитывать интерес к занятиям. Шаги с остановкой по сигналу
0.5 час	Лазание по г\лесенке. ОРУ с г\палками. Коррекционная игра «Мышеловка».	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net/693662/pedagogika/u/prazhneniya_lazane_	Развивать выразительность и пластичных движений, использовать контролируемую роль зрения
0.5 час	Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Выполнять имитационные и образно-игровые движения
0.5 час	Лазание по наклонной скамейке. Упражнения в равновесии на г\матах.	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net/693662/pedagogika/u/prazhneniya_lazane_	Формировать доброжелательные отношения друг к другу в танце.
0.5 час	Лазание по наклонной скамейке. Упражнения в равновесии на г\матах.	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net/693662/pedagogika/u/prazhneniya_lazane_	Воспитывать интерес к занятиям АФК

0.5 час	ОРУ с г\палками. Игра «Хоккей» -учить забивать клюшкой мяч в ворота.	stdvorec.berestovic a.edu.by игры	Выполнять имитационные и образно-игровые движения
---------	----------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------

III четверть
АФК 1б(Д) класс
.5 часов

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ОРУ с г\палками. Подвижные игры с г\палкой «Вышла палочка гулять», «Обезьянки».	Техника безопасности на уроках гимнастики	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать эстетический вкус.
0.5 час	Комплекс утренней гимнастики. Упражнения для подвижности глаз. «Смотри вдаль»	Техника безопасности на уроках гимнастики	Развивать эмоционально-волеую сферу, когнитивные способности, коммуникативные навыки, самостоятельность
0.5 час	ОРУ на фит. мячах. П\игры с мячами. «Быстрые кони»	videouroki.net разновидности прыжков	Формировать навыки творчества, фантазии в игре.
0.5 час	ОРУ с малыми мячами с танцевальными элементами. Игры: «Мой весёлый, звонкий мяч».	videouroki.net разновидности прыжков	Воспитывать желание выразительно, красиво выполнять движения
0.5 час	Упражнения на дыхание: «Вдох-выдох», «Пёрышко». Игры: «Ветер», «Льдинки».	stdvorec.berestovic a.edu.by игры	Формировать знания об оздоровительных упражнениях, воспитывать интерес к занятиям АФК.
0.5 час	Упражнения для мышц брюшного пресса и укрепления спины на г\матах.	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net >693662/pedagogika/u-prazhneniya_lazane_	Формировать доброжелательные отношения друг к другу в игре.

0.5 час	Упражнения для развития общей выносливости. Игры на внимание и координацию. «Боулинг», «Бочче».	gto-normativy.ru >metanie-nabivnogo-myachatehnika... нормативы	Развитие внимания, терпения, волевой сферы учащихся.
0.5 час	Упражнения на развитие координации. «Море волнуется»	infourok.ru >Другое	Формировать навыки выразительности, пластичности.
1 час	ОРУ на развитие силовых качеств. Игры «Бой петухов», «Перетягивание каната», «Звено».	Техника безопасности на уроках гимнастики	Формировать умения и навыки координационных способностей.

IV четверть

АФК 16(Д) класс

4 часа

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ОРУ со скакалками. Игра «Переправа», выполнение прыжков через скакалку.	videouroki.net разновидности прыжков	Развивать выразительность и пластичных движений, использовать контролируемую роль зрения
0.5 час	Дыхательные упражнения. Подвижные игры типа эстафет.	infourok.ru >Другое	Воспитывать интерес к предмету. Выполнять упражнения по алгоритму и по заданию.
0.5 час	ОРУ с теннисным мячом для профилактики плоскостопия.	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	формировать универсальные умения и навыки взаимодействия с мячом.
0.5 час	Упражнения для формирования правильной осанки.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Развивать эмоционально-волевою сферу, навыки

	Игра «Пройди прямо»		самостоятельности
0.5 час	Упражнения для формирования правильной осанки.		Формировать навыки выразительности, пластичности.
0.5 час	Упражнения на велотренажёре. Подвижные игры с элементами голбола.	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Формировать доброжелательные отношения друг к другу в игре.
0.5 час	Упражнения на велотренажёре. Подвижные игры с элементами голбола.	Техника безопасности на уроках гимнастики	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать дружелюбие.
0.5 час	Упражнения, закрепляющие умения естественно лазать по г\стенке. «Птички на дереве»	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net/693662/pedagogika/uzhenniya_lazane_	Формировать доброжелательные отношения друг к другу в играх.

I четверть
АФК 2б класс
4.5 часов

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ТБ. Разминка. Основные строевые команды (направо, налево)	infourok.ru Другое	Развивать выразительность и пластичных движений, использовать контролируемую роль зрения
0.5 час	Выполнение основных упражнений на развитие мышц мелкой моторики	infourok.ru Другое	Воспитывать интерес к предмету. Выполнять движения в соответствии с видом ритмического задания.
0.5 час	Строевые упражнения. Знание правой и левой руки. Основные команды.	infourok.ru Другое	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать эстетический вкус.
0.5 час	Правила первой помощи. Игра «Проверь себя»	Техника безопасности на уроках гимнастики	Развивать эмоционально-волевую сферу, когнитивные

			способности, коммуникативные навыки, самостоятельность
0.5 час	Техника прыжков с продвижением вперёд.	videouroki.net разновидности прыжков	Воспитывать музыкальный вкус и доброжелательное отношение друг к другу
0.5 час	Правила прямой осанки. Конкурс на лучшую осанку.	zen.yandex.ru >Ян декс.Дзен>.../chelnochnyi-beg – челночный бег	Формировать навыки выразительности, пластичности.
0.5 час	Спортивная одежда. Игра «Проверь себя»	infourok.ru >Другое	Воспитывать музыкальный вкус и доброжелательное отношение друг к другу
0.5 час	Техника челночного бега. Игра «Змейка»	zen.yandex.ru >Ян декс.Дзен>.../chelnochnyi-beg – челночный бег	Формировать навыки выразительности, пластичности.
0.5 час	Челночный бег. Игра «Эстафета зверей».	zen.yandex.ru >Ян декс.Дзен>.../chelnochnyi-beg – челночный бег	Развивать выразительность и пластичных движений.

II четверть

АФК 2б класс

3.5 часов

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. ОРУ на гимнастах «Кошка»	infourok.ru > Другое	Воспитывать интерес к предмету. Выполнять движения в соответствии с заданиями..
0.5 час	Безопасное поведение при лазании и перелезании. ОРУ с гимнастическими палками.	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net/693662/pedagogika/uprazhneniya_lazaniya_i_perelazaniya	Развивать выразительность и пластичных движений, использовать контролируемую роль зрения
0.5 час	ОРУ со скакалкой. Упражнение-игра «удочка».	Техника безопасности на уроках гимнастики	Воспитывать навыки здорового образа жизни.
0.5 час	Лазание. Игра «Пожарные на учении» - весёлые старты с фитмячами.	infourok.ru > Другое	формировать универсальные умения и навыки.
0.5 час	Выполнение упражнений на развитие координационных способностей и ориентировки. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net/693662/pedagogika/uprazhneniya_lazaniya_i_perelazaniya	Развивать выразительность и пластичных движений, использовать контролируемую роль зрения
0.5 час	Закрепление построения в шеренгу и выполнение команд. Выполнение различных ходов. ОРУ с мячами. Голбол.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Формировать доброжелательные отношения друг к другу в игре.
0.5 час	Лазание по наклонной скамейке. Упражнения в равновесии на гимнастах.	infourok.ru > Другое	Формировать навыки выразительности, пластичности.

III четверть

АФК 2б класс

5 часов

Часы	Тема урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	Продолжение обучения построению в колонну по росту по одному. ОРУ на координацию по звуковому сигналу.	nsportal.ru >nachalnaya-shkola/fizkultura...07...dis ko...	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать эстетический вкус.
0.5 час	Продолжение обучения дыхательным упражнениям. Пигра «Снежинка-пёрышко»	infourok.ru >Другое	Формировать навыки творчества в движениях. Выполнение упражнений под счёт, соблюдая правила.
0.5 час	Строевая подготовка. Закрепление построения в шеренгу и выполнение основных команд. Выполнение различных видов ходьбы.	zen.yandex.ru >Ян декс.Дзен>.../chelnochnyi -beg — челночный бег	Формировать доброжелательные отношения друг к другу при построении в команды.
0.5 час	Строевая подготовка. Выполнение основных команд. Выполнение различных видов ходьбы. ОРУ с мячом различных положениях.	Техника безопасности на уроках гимнастики	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать выносливость и ловкость.
0.5 час	Выполнение упражнений на развитие координационных способностей и ориентировки. Выполнение упражнений для укрепления мышц	zen.yandex.ru >Ян декс.Дзен>.../chelnochnyi -beg — челночный бег	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать выносливость, внимательность и ловкость.

	брюшного пресса и спины. Упражнения на тренажёрах.		
0.5 час	Продолжать выполнять упражнения на формирование правильной осанки и укрепления мышц стоп. Игра: «Тише едешь», «Обезьянки»	Техника безопасности на уроках гимнастики	Воспитывать умение понимать учебную задачу, учить оценивать свои достижения.
0.5 час	Выполнение упражнений для совершенствования зрительных функций. Зрительная гимнастика. Игра: «Узнай предмет по описанию и найди его»	Техника безопасности на уроках гимнастики	Формировать знания об оздоровительных упражнениях, воспитывать интерес к занятиям АФК.
0.5 час	Упражнения на гимнастах для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Лежа на боку: выполнение простых упражнений ногами.	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net>693662/pedagogika/u/prazhneniya_lazane_	Формировать знания об оздоровительных упражнениях, воспитывать интерес к занятиям АФК.
0.5 час	Упражнения на гимнастах для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Игра: «Чай-чай, выручай»	Техника безопасности на уроках гимнастики	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать эстетический вкус подтянутого спортивного тела.
0.5 час	ОРУ на гимнастике. Лазанье по шведской стенке. Игра «Птички на дереве», «Пожарные на учении»	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net>693662/pedagogika/u/prazhneniya_lazane_	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать смелость, умение быть уверенным в себе.

IV четверть

АФК 2б класс

4 часа

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ОРУ с гимнастическими палками. Игры: «Обезьянки», «Охотники».	Техника безопасности на уроках гимнастики	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать выносливость и ловкость.
0.5 час	ОРУ с г\палками. Игры: «Обезьянки», «Охотники».	Техника безопасности на уроках гимнастики	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать дружеские отношения в игре.
0.5 час	Закрепление умения прыгать на двух ногах на месте и небольшим продвижением вперёд. Обучение прыжкам на одной ноге и с ноги на ногу. Игра «3-15»	videouroki.net разновидности прыжков	Воспитывать интерес к предмету АФК. Стараться выполнять упражнения и оценивать свои достижения.
0.5 час	Прыжки по заданию. Прыжки на двух ногах на месте и небольшим продвижением вперёд. Обучение прыжкам на одной ноге и с ноги на ногу. Игра «3-15»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать выносливость, внимательность и ловкость.
0.5 час	Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Упражнения на тренажёрах.	Техника безопасности на уроках гимнастики	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать выносливость, внимательность и ловкость.
0.5 час	ОРУ с г\палками. Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	Техника безопасности на уроках гимнастики	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать выносливость, внимательность и ловкость.
0.5 час	ОРУ со скакалками. Продолжение обучения упражнениям со скакалками и умению правильно дышать во	videouroki.net разновидности прыжков	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать выносливость, внимательность и

	время заданий.		ловкость.
0.5 час	ОРУ со скакалками. Продолжение обучения технике прыжка со скакалками и умению правильно дышать во время заданий. Игра «Рыбак и рыбки»	videouroki.net разновидности прыжков	Воспитание нравственно-волевых черт личности на занятии

I четверть

АФК 3б класс

4.5 часов

Часы	Тема урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ТБ. Правила поведения. Выполнение строевых упражнений. ОРУ. Игра «Ловишка»	Техника безопасности на уроках гимнастики	Воспитывать позитивное эмоционально-целостное отношение к занятиям по АФК и оценивать свои достижения.
0.5 час	ТБ. Рапорт. Правила поведения. Выполнение строевых упражнений. ОРУ. Игра «Ловишка»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать дружелюбие.
0.5 час	Строевые упражнения. Построения в колонну по два. ОРУ с мячом. Игра «Охотники»	infourok.ru>metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать дружелюбие.
0.5 час	Строевые упражнения. Выполнение команд «Становись», «Разойдись», «Смирно», «Вольно». Построения в колонну по два. ОРУ с мячом. Игра «Охотники»	infourok.ru>metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать дружелюбие.
0.5 час	Упражнения на восстановление дыхания. Значение	stdvorec.berestovica.edu.by игры	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать

	органов дыхания. Игра «Вызов номеров», «Светофор»		умению понимать учебную задачу.
0.5 час	Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины. ОРУ. Игра «Гномики», «Великаны».	Техника безопасности на уроках гимнастики	Воспитывать волевые качества личности: терпение, выносливость, самостоятельность, настойчивость и внимательность.
0.5 час	Выполнение упражнений на координацию на тренажёрах и дисках здоровья. Игра: «С кочки на кочку» на резиновых полусферах.	zen.yandex.ru Яндекс.Дзен > .../chelnochnyi-beg — челночный бег	Воспитывать волевые качества личности: терпение, выносливость, самостоятельность, настойчивость и внимательность.
0.5 час	ОРУ с мячами. Строевые упражнения. Звуковой ориентир. Игра в голбол.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Развивать эмоционально-волевую сферу, когнитивные способности, коммуникативные навыки, самостоятельность
0.5 час	Упражнения на ориентировку в зале. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Змейка».	Техника безопасности на уроках гимнастики	Формировать знания об оздоровительных упражнениях, воспитывать интерес к занятиям АФК

II четверть

АФК 3б класс

3.5 часов

Часы	Тема урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	Строевые упражнения. Выполнение команд. ОРУ с фитмячами. Игра «прокати мяч»	nfourok.ru >Другое	Формировать знания об оздоровительных упражнениях, воспитывать интерес к занятиям АФК.
0.5 час	Строевые упражнения. Выполнение команд. ОРУ с фитмячами. Игра «прокати мяч»	zen.yandex.ru >Янд екс.Дзен>.../chelnochnyi-beg – челночный бег	Формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать трудолюбие.
0.5 час	Упражнения на формирование правильной осанки и укрепления мышц стоп. ОРУ с мячами.	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	Формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать трудолюбие и заботу о своём здоровье. .
0.5 час	Упражнения на формирование правильной осанки и укрепления мышц стоп. ОРУ с мячами.	nfourok.ru >Другое	Формировать доброжелательные отношения друг к другу в подвижных играх.
0.5 час	Строевые упражнения. Строевые команды и повороты на месте. ОРУ Игра «Охотники и зайцы».	zen.yandex.ru >Янд екс.Дзен>.../chelnochnyi-beg – челночный бег	Формировать доброжелательные отношения друг к другу в подвижных играх.
0.5 час	ОРУ на гимнастах на формирование осанки и гибкость. Комплекс «Кошка»	nfourok.ru >Другое	Воспитывать желание выразительно, красиво выполнять движения
0.5 час	ОРУ на гимнастах на формирование осанки и гибкость. Комплекс «Кошка»	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net >693662/pedagogika/uprazhneniya_lazane_	Воспитывать желание выразительно, красиво выполнять движения

III четверть

АФК 3б класс

Часы	Тема урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ОРУ с мячами в парах. П\игра: «Попади в цель», «Хоккей»	infourok.ru >Другое	Формировать доброжелательные отношения друг к другу в играх.
0.5 час	ОРУ с мячами в парах. П\игра: «Попади в цель», «Хоккей»	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	Формировать доброжелательные отношения друг к другу в играх.
0.5 час	Выполнение упражнений на координацию на тренажёрах и дисках здоровья. П\игра: «С кочки на кочку» на резиновых полусферах.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Воспитывать волевые качества личности: терпение, выносливость, самостоятельность, настойчивость и внимательность.
0.5 час	Упражнения на координацию на тренажёрах и дисках здоровья. П\игра: «С кочки на кочку»	infourok.ru >Другое	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать волевые качества личности.
0.5 час	ОРУ на формирование осанки на скамейке. Ходьба с мешочками на голове. Игра: «Звено»	Техника безопасности на уроках гимнастики	Развивать эмоционально-волевую сферу, когнитивные способности, коммуникативные навыки и самостоятельность.
0.5 час	ОРУ на формирование осанки на скамейке. Ходьба с мешочками на голове. Игра «Звено»	Техника безопасности на уроках гимнастики	Развивать эмоционально-волевую сферу, когнитивные способности, коммуникативные навыки и самостоятельность.
0.5 час	ОРУ с обручем. Игра «Домик», «Пробеги в обруч». Эстафета с обручем.	infourok.ru >Другое	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать эстетический вкус.

0.5 час	ОРУ с обручем. Игра «Домик», «Зайцы в огороде»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Формировать умение выполнять имитационные и образно-игровые движения.
0.5 час	ОРУ с теннисным мячом. Игры на координацию и меткость. Игры: «Боулинг», «Бочче»	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать волевые качества личности.
0.5 час	ОРУ с теннисным мячом. Игры на координацию и меткость. Игры: «Боулинг», «Бочче»	infourok.ru >Другое	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать волевые качества личности.

IV четверть

АФК 3б класс

4 часа

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины. ОРУ. Игра «Гномики», «Великаны».	Техника безопасности на уроках гимнастики	Воспитывать волевые качества личности: терпение, выносливость, самостоятельность, настойчивость и внимательность.
0.5 час	Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины. ОРУ. Игра «Гномики», «Великаны».	Техника безопасности на уроках гимнастики	Воспитывать волевые качества личности: терпение, выносливость, самостоятельность, настойчивость и внимательность.
0.5 час	ОРУ в спортивном уголке, лазанье по лестнице. Игра: «Красивая фигура»	infourok.ru >Другое	Формировать умение выполнять имитационные и образно-игровые

			движения.
0.5 час	ОРУ в спортивном уголке, лазанье по лестнице. Игра: «Красивая фигура»	Техника безопасности на уроках гимнастики	Формировать умение выполнять имитационные и образно-игровые движения.
0.5 час	ОРУ с теннисным мячом. Эстафета: «Кто больше забьёт очков»	infourok.ru>Другое	Формировать доброжелательные отношения друг к другу в подвижных играх.
0.5 час	ОРУ с теннисным мячом. Эстафета: «Кто больше забьёт очков»	infourok.ru>Другое	Формировать доброжелательные отношения друг к другу в подвижных играх.
0.5 час	ОРУ выполнение упражнений на совершенствование зрительных функций. Выполнение упражнений на велотренажёре.	infourok.ru>Другое	Воспитывать волевые качества личности: терпение, выносливость, самостоятельность, настойчивость и внимательность.
0.5 час	ОРУ выполнение упражнений на совершенствование зрительных функций. Выполнение упражнений на велотренажёре.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Воспитывать волевые качества личности: терпение, выносливость, самостоятельность, настойчивость и внимательность.

I четверть

АФК 4б класс

4.5 часов

Часы	Тема урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	Пробежка и ходьба на носках с заданиями	zen.yandex.ru >Яндекс.Дзен>.../chelnochnyi-beg – челночный бег	Воспитывать позитивно-эмоциональное настроение от занятий АФК
0.5 час	Прыжки с места, техника выполнения. ОРУ со скакалками.	videouroki.net разновидности прыжков	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать трудолюбие.
0.5 час	Закаливание организма. Работа со стопами	Техника безопасности на уроках гимнастики	Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.
0.5 час	Выполнение строевых упражнений, команд, игра «Найди своё место»	infourok.ru >Другое	Развивать выразительность и пластичных движений, использовать контролируемую роль зрения
0.5 час	Пространственное ориентирование в зале. Прохождение туннеля.	Техника безопасности на уроках гимнастики	формировать универсальные умения и навыки.
0.5 час	ОРУ с обручем. Игра «Кто ловчее», «Саветофор», «Кто лишний».	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Формировать правильную осанку при выполнении упражнений
0.5 час	ОРУ с гимнастическими палками на формирование осанки.	Техника безопасности на уроках гимнастики	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать эстетический вкус.
0.5 час	Выполнение упражнений со звуковым мячом. Упражнения на внимание «Великаны, карлики»	infourok.ru >Другое	Развивать самостоятельность, волевую сферу, когнитивные способности, навыки броска мяча.
0.5 час	ОРУ со скакалками. Упражнения на формирования осанки.	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Формировать знания об оздоровительных упражнениях,

	Игра «Пройди прямо»		воспитывать интерес к занятиям АФК
--	---------------------	--	------------------------------------

II четверть

АФК 4б класс

3.5 часов

Часы	Тема урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	Спортивная одежда школьника. Элементы ритмической гимнастики на координацию.	nfourok.ru >Другое	Формировать знания об оздоровительных упражнениях, воспитывать интерес к занятиям АФК
0.5 час	ТБ. Выполнения упражнения на гимнастах. Польза утренней гимнастики. Комплекс «Бабочка»	Техника безопасности на уроках гимнастики	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать эстетический вкус.
0.5 час	ОРУ на гимнастической стенке. Лазание и спуск по канату. «Смелые верхолазы»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать волевые качества.
0.5 час	ОРУ на гимнастической скамейке на равновесие. Игра «Канатоходцы»	nfourok.ru >Другое	Формировать доброжелательные отношения друг к другу, оказывать поддержку
0.5 час	Корректирующие упражнения для свода стопы «Флажок» на носках.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Воспитание эстетических потребностей, красивая осанка, спина, походка
0.5 час	ОРУ на наклонной скамейке. Игра «Медведь и пчёлы», «Ловля обезьян»	nfourok.ru >Другое	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать волевые качества.
0.5 час	Выполнение упражнений со	infourok.ru > metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	формировать универсальные умения и

	звуковым мячом. Элементы гольбола.		навыки. Воспитывать волевые качества.
--	---------------------------------------	--	------------------------------------------

III четверть

АФК 4б класс

5 часов

Часы	Тема урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ОРУ с мячами «Упражнение на координацию»	infourok.ru >Другое	Формировать доброжелательные отношения друг к другу, толерантное отношение.
0.5 час	Выполнение тестовых заданий по АФК на равновесие, ловкость, результативность	gto-normativy.ru >metanie-nabivnogo-myacha-technika... нормативы	Развивать эмоционально-волевою сферу, навыки самостоятельности
0.5 час	Упражнение на равновесие на эллипсе.	Техника безопасности на уроках гимнастики	формировать универсальные умения и навыки.
0.5 час	ОРУ с мячами.	infourok.ru >Другое	формировать универсальные умения и навыки.
0.5 час	Упражнения на координацию	Техника безопасности на уроках гимнастики	Воспитывать желание правильно, красиво выполнять упражнения
0.5 час	Прохождение дистанции «Круговая тренировка» по заданиям.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Воспитывать взаимопомощь в сотрудничестве.
0.5 час	ОРУ с теннисным мячом. Бочче.	infourok.ru >Другое	Развивать эмоционально-волевою сферу, самостоятельность
0.5 час	ОРУ с теннисным мячом, п\игры «Боулинг»	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать

			трудолюбие
0.5 час	Занятие в тренажёрном зале. Проезд на тренажёрном велосипеде.	infourok.ru >Другое	Воспитывать терпение и трудолюбие.
0.5 час	Занятие в тренажёрном зале. Проезд на различных тренажёрах.	infourok.ru >Другое	Формировать умение выполнять упражнения самостоятельно.

IV четверть

АФК 4б класс

4 часа

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ОРУ с мячами, палками, лентами на координацию.	infourok.ru >Другое	Воспитывать эстетический вкус, умение видеть красоту движения
0.5 час	ОРУ в гимнастическом уголке. Развитие физических качеств на лесенке, кольцах и канате.	infourok.ru >Другое	Формировать творческие способности
0.5 час	ОРУ с обручами. Упражнения на сотрудничество в парах.	infourok.ru >Другое	Формировать доброжелательные отношения друг к другу в играх.
0.5 час	Челночный бег с кубиками. Игры «Принеси предмет»	zen.yandex.ru >Яндекс.Дзен>.../chelnochnyi-beg – челночный бег	Формировать умения и навыки разных видов бега
0.5 час	Метание. Правила захвата и броска мяча в даль.	infourok.ru >Другое	Формировать навыки и использовать контролируемую роль зрения
0.5	Прыжки. Разбор		Формировать умение

час	прыжков с места, с разбега, многоскоками и на скакалке.	infourok.ru > Другое	выполнять упражнения самостоятельно.
0.5 час	Туризм. Съедобные и несъедобные грибы.	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Воспитывать любовь к родному краю.
0.5 час	Туризм. Сбор рюкзака. Правила поведения на местности.	infourok.ru > Другое	Воспитывать умения правильно вести себя в походных условиях.

I четверть

АФК 4б(Д) класс

4.5 часов

Часы	Тема урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ОРУ с мячами. Техника метания мяча.	infourok.ru>metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	Воспитывать позитивное эмоционально-целостное отношение к занятиям.
0.5 час	Броски мяча одной рукой сидя на одном колене. Элементы голбола.	infourok.ru>metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать трудолюбие.
0.5 час	ОРУ. Игра «Великаны и карлики»	Техника безопасности на уроках гимнастики	Воспитывать интерес к упражнениям в игровой форме
0.5 час	Подтягивание в висе (положение лёжа, стоя)	infourok.ru >Другое	Развивать силу, ловкость, терпение, воспитывать волевые качества
0.5 час	Работа со звуковым мячом в паре. Элементы голбола.	infourok.ru>metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	формировать универсальные умения и навыки.
0.5 час	ОРУ с теннисным мячом.	infourok.ru>metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	Формировать умение с силой работать пальцами, развивать ловкость.
0.5 час	Прохождение препятствий «Скамейка»	Техника безопасности на уроках гимнастики	формировать универсальные умения и навыки.
0.5 час	ОРУ. Игра «Бочча», элементы голбола.	infourok.ru >Другое	формировать универсальные умения и навыки.
0.5 час	ОРУ с гимнастическими палками.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Формировать знания об оздоровительных упражнениях, воспитывать интерес к занятиям АФК

II четверть

АФК 4б (Доп.) класс

3.5 часов

Часы	Тема урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ТБ ОРУ в г\уголке на г\матах. Висы. Удержание. Уголок.	nfourok.ru >Другое	Формировать знания об оздоровительных упражнениях, воспитывать интерес к занятиям АФК.
0.5 час	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. ОРУ на г\матах «Кошка»	Техника безопасности на уроках гимнастики	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать эстетический вкус.
0.5 час	Корригирующие упражнения на г\матах для пресса и растяжки мышц ног. («велосипед», «берёзка», «бабочка»)	infourok.ru >Другое	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать эстетический вкус, спортивное подготовленное тело.
0.5 час	ОРУ на равновесие ходьба по наклонной скамейке, лазанье, подтягивание на руках.	nfourok.ru >Другое	Формировать доброжелательные отношения друг к другу, поддержку при прохождении упражнений
0.5 час	ОРУ с мячами теннисными. Игра «Отбей мяч», «Попади в цель»	infourok.ru >Другое	формировать универсальные умения и навыки.
0.5 час	Выполнение упражнений со звуковым мячом. Элементы голбола.	nfourok.ru >Другое	Развивать силу, ловкость, терпение, воспитывать волевые качества
0.5 час	Ходьба по тренажёрной дорожке.	zen.yandex.ru >Яндекс.Дзен>.../chelnochnyi-beg — челночный бег	Развивать силу, ловкость, терпение, воспитывать волевые качества
0.5	Занятие в тренажёрном зале.	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Развивать силу, ловкость, терпение, воспитывать

Проезд на тренажёрном велосипеде.	волевые качества
-----------------------------------	------------------

III четверть

АФК 4б(доп.) класс

3 четверть 5 часов

Часы	Тема урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ТБ. ОРУ с гимнастическими палками. П\ игра «Прокрути обруч»	infourok.ru>Другое	Формировать доброжелательные отношения друг к другу на занятии.
0.5 час	ОФП. Тестовые задания (равновесие, скакалка, ловли мяча, гибкость)	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Развивать эмоционально-волевою сферу, когнитивные способности, самостоятельность
0.5 час	ОРУ на гимнастической скамейке со страховкой.	infourok.ru>Другое	Формировать чувство поддержки и взаимопомощи.
0.5 час	ОРУ на г\стенке. Спуск по канату. П\игра «Рыбак и рыбки»	infourok.ru>Другое	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать эстетический вкус.
0.5 час	ОРУ со скакалками. П\игра «Бездомный заяц»		Воспитывать трудолюбие
0.5 час	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины «Кошка».	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Воспитывать интерес к спортивным играм
0.5 час	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины «Кошка».	infourok.ru>Другое	Развивать эмоционально-волевою сферу, когнитивные способности, коммуникативные навыки,

			самостоятельность
0.5 час	Лазанье. Прохождение полосы препятствий с усложнением.	Упражнения в лазанье и перелезании - гимнастика bstudy.net>693662/pedagogika/upr azhneniya_lazane_	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать силу воли и терпение.
0.5 час	Закрепление умения выполнять упражнения на различных тренажёрах. Пигра «Догони», «Самолёты».	gto-normativy.ru>metanie- nabivnogo-myacha- tehnika... нормативы	Воспитывать желание выразительно, красиво выполнять упражнения
0.5 час	Закрепление умения выполнять упражнения на различных тренажёрах. Пигра «Догони»	infourok.ru>Другое	Формировать умение выполнять имитационные и образно-игровые упражнения

IV четверть

АФК 46 (Д) класс

4 часа

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	Упражнения на координационные способности. Прохождение дистанции	infourok.ru>Другое	Воспитывать силу воли в проведении эстафет
0.5 час	Выполнение тестовых заданий по АФК. Упражнения с мячами.	infourok.ru>Другое	Формировать творческие способности, фантазию
0.5 час	ОРУ с гимнастическими предметами (обруч, скакалка)	infourok.ru>Другое	Формировать доброжелательные отношения друг к другу.
0.5 час	ОРУ на дисках здоровья. Упражнять во	техника безопасности на уроках г гимнастики	Формировать умение проявлять себя в

	вращения.		спортивных играх
0.5 час	Метание. Правила захвата и броска мяча вдаль. ОРУ с теннисным мячом.	infourok.ru >Другое	Формировать галантные отношения между мальчиком и девочкой в играх
0.5 час	Метание. Правила захвата и броска мяча вдаль. ОРУ с теннисным мячом.	infourok.ru >Другое	формировать универсальные умения и навыки.
0.5 час	Прыжки. Разбор прыжков с места. Многоскоки. Игра «Лиса и цыплята», «Зайцы и волк»	videouroki.net разновидности прыжков	Воспитывать интерес к упражнениям с предметами.
0.5 час	Прыжки. Разбор прыжков с места. Многоскоки. Игра «Лиса и цыплята», «Зайцы и волк»	videouroki.net разновидности прыжков	Воспитывать желание выразительно, красиво выполнять движения

