

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

Директор



УТВЕРЖДАЮ

О.А. Федорова

2023 года

Рабочая программа
коррекционной направленности
курс «АФК»
(Для обучающихся с ОВЗ)
1 – 4(доп.) классы
вариант 4.2
(Срок реализации 5 лет)

Составитель:

Минаева Людмила Юрьевна
Учитель ритмики

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 сохранённых 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.

Содержание материала в каждом классе отводится по 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	1.5	2	2	2
	Всего часов	16,5	17	17	17	17

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. Занятия 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 тренировочном оборудовании.

Упражнения на лечебных тренажерах: учащийся освоит:
самостоятельно занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения; выполнять упражнения на тренажере определенного вида; соблюдать физическую нагрузку при выполнении упражнений на тренажере; координировать движения при выполнении упражнений на тренажере; соблюдать требования к выполнению упражнений на тренажере; проявлять волевые усилия.

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 умения 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, бережения, 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

Упражнениям 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.

На обучение АФК выделяются часы учебного плана: 16.5 часов (0,5 ч в неделю), что составляет 33 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.

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.

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).

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.

На занятиях АФК широко используются различные виды ходьбы, как основного, естественного вида движения циклического тип, 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.

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

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, бережения, 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-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;

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.

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).

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.

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 2 КЛАСС

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 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 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 ногой 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, перекатывание 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.

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-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

Упражнения 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 здоровье 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-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 1 класс
4.5 часов

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	Ходьба по ориентирам. Игра «Дойди до предмета» Разминка.	infourok.ru >Другое	Воспитывать позитивное отношение к занятиям
0.5 час	Зрительная гимнастика «Посмотри в окно»	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	Формировать практические умения, необходимые для здоровья
0.5 час	Упражнения на фитмячах, комплекс гимнастических упражнений	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E видеоурок упр. с мячом	Формировать практические умения, необходимые в организации самостоятельных упражнениях.
0.5 час	Комплекс гимнастических упражнений на осанку.	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики	Развивать эмоционально-волевою сферу, когнитивные способности, коммуникативные навыки.
0.5 час	Подвижные игры «Быстрые мячи» на развитие ловкости и умения владеть мячом.	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E видеоурок упр. с мячом	Воспитывать вкус и доброжелательное отношение друг к другу
0.5 час	Упражнения с мячами.	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E видеоурок упр. с мячом	Формировать практические умения, навыки и самостоятельность.
0.5 час	Комплекс упражнений «Гномики» на развитие гибкости и подвижности суставов.	infourok.ru >Другое	Формировать знания об оздоровительных упражнениях, воспитывать интерес к занятиям АФК.
0.5 час	Ритмическая гимнастика «бегут ножки по дорожке» Комплекс упражнений на	nsportal.ru бег	Формировать практические умения, необходимые в организации самостоятельных

	тренировку стопы.		подвижных игр.
0.5 час	Выполнение строевых упражнений и общеразвивающих без предметов.	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики	Формировать практические умения, необходимые в организации занятий.

II четверть
АФК 1 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 г\матах «Кошка»	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики	Развивать выразительность и пластичных движений, использовать контролирующую роль зрения
0.5 час	Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Развивать эмоционально-волевую сферу, когнитивные способности, коммуникативные навыки, самостоятельность
0.5 час	Ползание по гимнастической скамейке. ОРУ. Игра «Хитрая лиса».	infourok.ru>uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii... перелезание	Формировать умения и навыки пользоваться спортивным инвентарём.
0.5 час	Ползание по гимнастической скамейке. ОРУ на г\матах.	infourok.ru>uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii... перелезание	формировать универсальные умения по взаимодействию в группах при выполнении движений
0.5 час	Лазание по г\лесенке. ОРУ с г\палками. Коррекционная игра	infourok.ru>uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii... перелезание	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в

	«Мышеловка».		группах при выполнении движения
0.5 час	Лазание по наклонной скамейке. Упражнения в равновесии на гимнастах.	infourok.ru>uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii... перелезание	Формировать доброжелательные отношения друг к другу при взаимодействии.

III четверть
АФК 1 класс
4.5 часов

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ТБ. при упражнениях на равновесие. ОРУ на гимнастах. Ходьба по верёвке, скамейке. Игра «По местам»	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики	Формировать навыки сотрудничества со сверстниками в игровых ситуациях.
0.5 час	Упражнения в равновесии. ОРУ на гимнастах. Коррекционная игра «Найди себе пару»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Формировать практические умения и навыки.
0.5 час	Упражнения в равновесии. ОРУ на гимнастке. Ходьба по скамейке. Коррекционная игра «Передай кубик»	infourok.ru >Другое	Формировать практические умения в равновесии
0.5 час	Лазание по гимнастке с переходом на соседний пролёт.	infourok.ru>uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii... перелезание	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	stdvorec.berestovica.edu.by	Формировать

	для формирования умения вести совместные действия с партнёром. «Паровозик», «Ловишка».	edu.by игры	доброжелательные отношения друг к другу в игре.
0.5 час	ОРУ с мячами. Игра «Мяч водящему»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Формировать практические умения, необходимые для здоровья
0.5 час	ОРУ. Подвижные игры с бегом. Игра «Волк во рву»	nsportal.ru бег	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать умение играть в группе.
0.5 час	ОРУ с малыми мячами. Коррекционная игра «Забей мяч в цель»	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E видеоурок упр. с мячом	Развивать умение действовать по словесным указаниям и пользоваться клюшкой.

IV четверть
АФК 1 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.	nsportal.ru бег	Развивать выразительность и пластичных движений, использовать контролируемую роль зрения
0.5 час	Упражнения на осанку. Игра «Пронеси мешочек»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	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.	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при

	Упражнение «Складка»		выполнении движений
0.5 час	ОРУ с г\палками на координацию. Техника владения предметом.	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Формировать понимание связи упражнений и хорошего самочувствия
0.5 час	ОРУ с мячами. Корректирующие упражнения. Игра «Прокати мяч по-разному»	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E видеоурок упр. с мячом	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-гуся»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Воспитывать умение взаимодействовать в группе ровесников

I четверть
АФК 1(д) класс
4.5 часов

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	Правила поведения в зале. Гигиена. Спортивная одежда, обувь.	infourok.ru >Другое	Воспитывать осознание 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.		Выполнять движение в общем ритме вместе со всеми.
0.5 час	Зарядка «Быстрые мячи»	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E видеоурок упр. с мячом	Воспитывать интерес к занятиям. Учить прослеживать движение рук взглядом
0.5 час	Беговые упражнения «Светофор»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	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»	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча 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	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	Формировать чувство силы, умение согласовывать предмет с движением руки.
0.5 час	Упражнения на расслабление мышц спины, рук	Техника безопасности на уроках гимнастики	Формировать навыки выразительности, пластичности.

II четверть
АФК 1(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 гимнастах «Кошка»	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики	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 гимнастической скамейке. ОРУ с гимнастическими палками. Коррекционная игра «Мышеловка».	infourok.ru >uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii... перелезание	Развивать выразительность и пластичных движений, использовать

			контролирующую 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 гимнастах.	infourok.ru >uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii... перелезание	Формировать доброжелательные отношения друг к другу в танце.
0.5 час	Лазание по наклонной скамейке. Упражнения в равновесии на гимнастах.	infourok.ru >uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii... перелезание	Воспитывать интерес к занятиям АФК
0.5 час	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Хоккей» - учить забивать клюшкой мяч в ворота.	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	Выполнять имитационные и образно-игровые движения

III четверть

АФК 1(д) класс
4.5 часов

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры: «Обезьянки»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать эстетический вкус.
0.5 час	Комплекс утренней гимнастики. Упражнения для подвижности глаз	Техника безопасности на уроках гимнастики	Развивать эмоционально-волевую сферу, коммуникативные навыки, самостоятельность
0.5 час	ОРУ с фит. мячами. Игры с мячами «Быстрые кони»	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E видеоурок упр. с мячом	Формировать навыки творчества, фантазии в игре.

0.5 час	ОРУ с малыми мячами с элементами хореографии.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Воспитывать желание выразительно, красиво выполнять движения
0.5 час	Дыхательные упражнения: «Вдох-выдох», «Пёрышко». Ориентация в большом пространстве.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Формировать знания об оздоровительных упражнениях, воспитывать интерес к занятиям АФК.
0.5 час	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	infourok.ru>uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii... перелезание	Формировать доброжелательные отношения друг к другу в игре.
0.5 час	Упражнения для развития общей выносливости. Игры на внимание и координацию.	nsportal.ru бег	Закрепление поворотов. Развитие ловкости с предметом. Демонстрировать знание частей тела.
0.5 час	Упражнения на развитие координации.	infourok.ru>Другое	Формировать навыки выразительности, пластичности.
0.5 час	ОРУ на развитие силовых качеств. Игры «Бой петухов», «Перетягивание каната»	stdvorec.berestovic a.edu.by игры	Формировать уважительное отношение к товарищам. Учить правильно реагировать на проигрыш.

IV четверть

АФК 1(д) класс

4 часа

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой. Игра: «Я знаю всё на свете»	videouroki.net разновидности прыжков	Развивать выразительность и пластичных движений, использовать контролируемую роль зрения
0.5 час	ОРУ с гимнастическими палками и мячами.	infourok.ru>Другое	Воспитывать интерес к предмету. Выполнять движения в

			соответствии с видом задания.
0.5 час	Дыхательные упражнения. Подвижные игры типа эстафет.	infourok.ru >uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii... перелезание	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать выносливость.
0.5 час	ОРУ с теннисным мячом для профилактики плоскостопия.	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	Развивать эмоционально-волевую сферу, когнитивные способности, коммуникативные навыки, самостоятельность
0.5 час	Упражнения для формирования правильной осанки.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Формировать навыки выразительности, пластичности.
0.5 час	Упражнения на велотренажёре. Подвижные игры с элементами голбола.	stdvorec.berestovic.a.edu.by игры	Формировать доброжелательные отношения друг к другу.
0.5 час	Упражнения на степпере. Оценка и контроль функционального состояния организма.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Формировать доброжелательные отношения друг к другу.
0.5 час	Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться. (бег, прыжки, лазание)	videouroki.net разновидности прыжков	Формировать доброжелательные отношения друг к другу в подвижных играх.

I четверть
АФК 2 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»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Развивать эмоционально-волевую сферу, самостоятельность, коммуникативные навыки.
0.5 час	Техника прыжков с продвижением вперед.	videouroki.net разновидности прыжков	Воспитывать музыкальный вкус и доброжелательное отношение друг к другу
0.5 час	Правила прямой осанки. Конкурс на лучшую осанку.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Формировать навыки выразительности, пластичности.
0.5 час	Спортивная одежда. Игра «Проверь себя»	infourok.ru , Другое	Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу
0.5 час	Техника челночного бега. Игра «Змейка»	nsportal.ru бег	Формировать навыки выносливости.
0.5 час	Челночный бег. Игра «Эстафета зверей».	nsportal.ru бег	Развивать ловкость и быстроту реакций.

II четверть

АФК 2 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.	infourok.ru > uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii... перелезание	Развивать выразительность и пластичных движений, использовать контролируемую роль зрения
0.5 час	ОРУ со скакалкой. Упражнение-игра «удочка».	videouroki.net разновидности прыжков	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.	infourok.ru – ТБ на уроках гимнастики и акробатики	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.	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E видеоурок упр. с мячом	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 2 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...disko...	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.	nsportal.ru 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.	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E видеоурок упр. с мячом	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 брюшного пресса и спины. Упражнения на	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать выносливость, внимательность и ловкость.

	тренажѐрах.		
0.5 час	Продолжать выполнять упражнения на формирование правильной осанки и укрепления мышц стоп. П\игра: «Тише едешь», «Обезьянки»	stdvorec.berestovic a.edu.by игры	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»	stdvorec.berestovic a.edu.by игры	Формировать знания об оздоровительных упражнениях, воспитывать интерес к занятиям АФК.
0.5 час	Упражнения на г\матах для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Лѐжа на боку: выполнение простых упражнений ногами.	infourok.ru>uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii... перелезание	Формировать знания об оздоровительных упражнениях, воспитывать интерес к занятиям АФК.
0.5 час	Упражнения на г\матах для укрепления мышц брюшного пресса и спины. П\игра: «Чай-чай, выручай»	stdvorec.berestovic a.edu.by игры	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать эстетический вкус подтянутого спортивного тела.
0.5 час	ОРУ на г\стенке. Лазанье по шведской стенке. Игра «Птички на дереве», «Пожарные на учении»	infourok.ru>uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii... перелезание	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать смелость, умение быть уверенным в себе.

IV четверть

АФК 2 класс

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ОРУ с гимнастическими палками. Игры: «Обезьянки», «Охотники».	stdvorec.berestovica.edu.by игры	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать выносливость и ловкость.
0.5 час	ОРУ с г\палками. Игры: «Обезьянки», «Охотники».	infourok.ru >uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii... перелезание	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»	videouroki.net разновидности прыжков	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.	infourok.ru >uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii... перелезание	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.	infourok.ru >uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii... перелезание	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать выносливость, внимательность и ловкость.
0.5 час	ОРУ со скакалками. Продолжение обучения упражнениям со	videouroki.net разновидности прыжков	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать

	скакалками и умению правильно дышать во время заданий.		выносливость, внимательность и 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 3 класс

4.5 часов

Часы	Тема урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ТБ. Правила поведения. Выполнение строевых упражнений. ОРУ. Пигра «Ловишка»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Воспитывать позитивное эмоционально-целостное отношение к занятиям по АФК и оценивать свои достижения.
0.5 час	ТБ. Рапорт. Правила поведения. Выполнение строевых упражнений. ОРУ. Пигра «Ловишка»	infourok.ru>metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать дружелюбие.
0.5 час	Строевые упражнения. Построения в колонну по два. ОРУ с мячом. Пигра «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.	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать дружелюбие.

	Пџигра «Охотники»		
0.5 час	Упражнения на восстановление дыхания. Значение органов дыхания. Игра «Вызов номеров», «Светофор»	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать умение понимать учебную задачу.
0.5 час	Выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины. ОРУ. Игра «Гномики», «Великаны».	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики	Воспитывать волевые качества личности: терпение, выносливость, самостоятельность, настойчивость и внимательность.
0.5 час	Выполнение упражнений на координацию на тренажѐрах и дисках здоровья. Пџигра: «С кочки на кочку» на резиновых полусферах.	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Воспитывать волевые качества личности: терпение, выносливость, самостоятельность, настойчивость и внимательность.
0.5 час	ОРУ с мячами. Строевые упражнения. Звуковой ориентир. Игра в голбол.	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E видеоурок упр. с мячом	Развивать эмоционально-волевую сферу, когнитивные способности, коммуникативные навыки, самостоятельность
0.5 час	Упражнения на ориентировку в зале. ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Змейка».	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Формировать знания об оздоровительных упражнениях, воспитывать интерес к занятиям АФК

II четверть

АФК 3 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»	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E видеоурок упр. с мячом	Формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать трудолюбие.
0.5 час	Упражнения на формирование правильной осанки и укрепления мышц стоп. ОРУ с мячами.	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E видеоурок упр. с мячом	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».	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	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»	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики	Воспитывать желание выразительно, красиво выполнять движения

III четверть

АФК 3 класс

5 часов

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»	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E видеоурок упр. с мячом	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.	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики	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»	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики	Развивать эмоционально-волевою сферу, когнитивные способности, коммуникативные навыки и самостоятельность.
0.5 час	ОРУ на формирование осанки на скамейке. Ходьба с мешочками на голове. Игра «Звено»	infourok.ru >uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii... перелезание	Развивать эмоционально-волевою сферу, когнитивные способности, коммуникативные навыки и самостоятельность.
0.5 час	ОРУ с обручем. Игра «Домик», «Пробеги в обруч». Эстафета с		формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать

	обручем.	infourok.ru >Другое	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 3 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».	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики	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».	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики	Воспитывать волевые качества личности: терпение, выносливость, самостоятельность, настойчивость и внимательность.
0.5 час	ОРУ в спортивном уголке, лазанье по	infourok.ru >Другое	Формировать умение выполнять

	лестнице. Игра: «Красивая фигура»		имитационные и образно-игровые движения.
0.5 час	ОРУ в спортивном уголке, лазанье по лестнице. Игра: «Красивая фигура»	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики	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.	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики	Воспитывать волевые качества личности: терпение, выносливость, самостоятельность, настойчивость и внимательность.

АФК 4 класс

4.5 часов

Часы	Тема урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	Пробежка и ходьба на носках с заданиями	nsportal.ru бег	Воспитывать позитивно-эмоциональное настроение от занятий АФК
0.5 час	Прыжки с места, техника выполнения	videouroki.net разновидности прыжков	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать трудолюбие.
0.5 час	Закаливание организма. Работа со стопами		Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.
0.5 час	Выполнение строевых упражнений	infourok.ru >Другое	Развивать выразительность и пластичных движений, использовать контролируемую роль зрения
0.5 час	Пространственное ориентирование в зале.		формировать универсальные умения и навыки.
0.5 час	ОРУ с обручем. Игра «Кто ловчее»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Формировать правильную осанку при выполнении упражнений
0.5 час	ОРУ 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. Элементы голбола.	infourok.ru >Другое	Развивать самостоятельность, волевую сферу, когнитивные способности, навыки броска мяча.
0.5 час	ОРУ с фитмячами. Игра «Прокатись на мяче»	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E видеоурок упр. с мячом	Формировать знания об оздоровительных упражнениях, воспитывать интерес к занятиям АФК

II четверть

АФК 4 класс

3.5 часов

Часы	Тема урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	Личная гигиена 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»	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики	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.	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	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 звуковым мячом. Элементы голбола.	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать волевые качества.
0.5	Занятие в тренажёрном зале.		формировать универсальные умения и

	Проезд на тренажёрном велосипеде.		навыки. Воспитывать эстетический вкус.
--	-----------------------------------	--	--

III четверть

АФК 4 класс

5 часов

Часы	Тема урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ОРУ с мячами. Упражнения на координацию.	infourok.ru >Другое	Формировать доброжелательные отношения друг к другу в танце.
0.5 час	Выполнение тестовых заданий по АФК. (равновесие, ловкость с мячом, выносливость, вращения, кувырки, скакалка)	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики	Развивать эмоционально-волевою сферу, когнитивные способности, коммуникативные навыки, самостоятельность
0.5 час	Упражнения на равновесие и выносливость на ребристом резиновом эллипсе.	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	Формировать галантные отношения между соревнующимися.
0.5 час	ОРУ с гимнастическими палками.	infourok.ru >Другое	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать эстетический вкус.
0.5 час	Упражнения на координационные способности. Прохождение дистанций.	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	Воспитывать желание выразительно, красиво выполнять движения
0.5 час	Упражнения на координационные способности. Прохождение дистанций.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Воспитывать интерес к занятиям спорта.

0.5 час	ОРУ с теннисным мячом. Игры на координацию и меткость. Игры: «Боулинг», «Бочче»	infourok.ru >Другое	Развивать эмоционально-волевою сферу, когнитивные способности, коммуникативные навыки, самостоятельность
0.5 час	ОРУ с теннисным мячом. Игры на координацию и меткость. Игры: «Боулинг», «Бочче»	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E видеоурок упр. с мячом	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать эстетический вкус.
0.5 час	Закрепление умения выполнять упражнения на велотренажёре.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Воспитывать желание выразительно, красиво выполнять движения
0.5 час	Закрепление умения выполнять упражнения на различных тренажерах	infourok.ru >Другое	Формировать умение выполнять упражнения на тренажёре и соблюдать правила ТБ

IV четверть

АФК 4 класс

4 часа

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	Упражнения на координационные способности. Прохождение дистанций.	infourok.ru >Другое	Воспитывать силу воли, координацию, смелость и любознательность.
0.5 час	Выполнение тестовых заданий по АФК. (равновесие, ловкость с мячом, выносливость, вращения, кувырки, скакалка)	infourok.ru >Другое	Формировать творческие способности
0.5 час	ОРУ с гимнастическими предметами (обруч,	infourok.ru >Другое	Формировать доброжелательные

	скакалка)		отношения друг к другу.
0.5 час	Закрепление умения выполнять упражнения на различных тренажерах	infourok.ru>metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	Формировать умение самостоятельно выполнять задания по алгоритму.
0.5 час	Метание. Правила захвата и броска мяча в даль.	infourok.ru >Другое	Воспитывать здоровую конкуренцию, поддерживать одноклассников.
0.5 час	Прыжки. Разбор прыжков с места, с разбега, многоскоками и на скакалке.	infourok.ru >Другое	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать эстетический вкус.
0.5 час	Туризм. Съедобные и несъедобные грибы.	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Воспитывать интерес, 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 4(д) класс

4.5 часов

Часы	Тема урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ОРУ с мячами. Техника метания мяча.	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E видеоурок упр. с мячом	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»	stdvorec.berestovica.edu.by игры	Воспитывать интерес к упражнениям в игровой форме
0.5 час	Подтягивание в висе (положение лёжа,	infourok.ru >Другое	Развивать силу, ловкость, терпение,

	стоя)		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.	https://youtu.be/ZDiAPEGzV7E видеоурок упр. с мячом	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.	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики	Формировать знания об оздоровительных упражнениях, воспитывать интерес к занятиям АФК

II четверть

АФК 4 (д)класс

3.5 часов

Часы	Тема урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ТБ ОРУ в г\уголке на г\матах. Висы. Удержание. Уголок.	infourok.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	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать эстетический вкус.

	Г\матах «Кошка»		
0.5 час	Корректирующие 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.	infourok.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.	infourok.ru >Другое	Развивать силу, ловкость, терпение, воспитывать волевые качества
0.5 час	Ходьба по тренажёрной дорожке.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Развивать силу, ловкость, терпение, воспитывать волевые качества
0.5	Занятие в тренажёрном зале. Проезд на тренажёрном велосипеде.	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	Развивать силу, ловкость, терпение, воспитывать волевые качества

III четверть

АФК 4(д) класс

3 четверть 5 часов

Часы	Тема урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	ТБ. ОРУ с гимнастической палкой.	infourok.ru >Другое	Формировать доброжелательные отношения друг к другу
0.5 час	Выполнение тестовых заданий по АФК. (равновесие, ловкость с мячом, выносливость, вращения, кувырки, скакалка)	infourok.ru –ТБ на уроках гимнастики и акробатики	Развивать эмоционально-волевую сферу, когнитивные способности, коммуникативные навыки, самостоятельность
0.5 час	ОРУ на гимнастической стенке. Упражнения лазание и подлезание.	infourok.ru >Другое	Формировать галантные отношения между соревнующимися.
0.5 час	ОРУ на г\стенке. Спуск по канату.	infourok.ru >Другое	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать выносливость.
0.5 час	ОРУ со скакалками. Подвижные игры со скакалкой.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Воспитывать желание выполнять упражнение правильно.
0.5 час	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	Техника безопасности на уроках гимнастики	Воспитывать интерес к занятиям спортом.
0.5 час	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	infourok.ru >Другое	Развивать эмоционально-волеую сферу, самостоятельность
0.5 час	Выполнение тестовых заданий по АФК. (равновесие, ловкость с мячом, выносливость, вращения, кувырки, скакалка)	infourok.ru >uprazhneniya-v-lazane-i-perelezanii... перелезание	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать выносливость.
0.5 час	Закрепление умения выполнять упражнения на велотренажёре.	infourok.ru >metanie-myacha-v-cel-5438344.html «Метание мяча в цель»	Формировать умение выполнять на тренажёре и соблюдать правила ТБ.

0.5 час	Закрепление умения выполнять упражнения на различных тренажерах	infourok.ru>Другое	Формировать умение выполнять на тренажёре и соблюдать правила ТБ.
---------	---	--------------------	---

IV четверть

АФК 4 (д) класс

4 часа

Часы	Темы урока	ЦОР	Воспитательные задачи
0.5 час	Упражнения на координационные способности. Прохождение дистанций.	infourok.ru>Другое	Воспитывать эстетический вкус, умение видеть красоту движения в танце
0.5 час	Выполнение тестовых заданий по АФК. (равновесие, ловкость с мячом, выносливость, вращения, кувырки, скакалка)	infourok.ru>Другое	Формировать умения и навыки. Развивать координацию, взаимовыручку.
0.5 час	ОРУ с гимнастическими предметами (обруч, скакалка)	infourok.ru>Другое	Формировать доброжелательные отношения друг к другу.
0.5 час	Закрепление умения выполнять упражнения на различных тренажерах	Техника безопасности на уроках гимнастики	Формировать умение действовать самостоятельно.
0.5 час	Метание. Правила захвата и броска мяча в даль.	infourok.ru>Другое	Формировать умение действовать по правилам
0.5 час	Прыжки. Разбор прыжков с места, с разбега, многоскоками и на скакалке.	infourok.ru>Другое	формировать универсальные умения и навыки. Воспитывать эстетический вкус.
0.5	Туризм. Съедобные и		Воспитывать любовь к

час	несъедобные грибы.		родному краю
0.5 час	Туризм. Сбор рюкзака. Правила поведения на местности.	infourok.ru >Другое	Воспитывать взаимовыручку туризме. В