

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

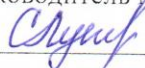
Министерство образования Самарской области

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 17 для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»**

ГБОУ школа-интернат № 17 г.о. Самара

РАССМОТРЕНО

руководитель МО


Лушаева С.А.
от «24» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР


Патокина А.В.
от « 24 » августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Коскова Г.А.
Приказ № 02-17-1/108
от « 28 » августа 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Адаптивная физкультура»

для обучающихся 1-4 классов

Самара 2026

Пояснительная записка.

Специальные занятия по адаптивной физкультуре (АФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию в специальной (коррекционной) школе для детей с нарушениями зрения. Настоящая Программа составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для слабовидящих обучающихся, Федеральной программы «Дети России», Подпрограммы «Дети-инвалиды», Программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений III-IV вида (для слабовидящих детей) под редакцией Л.П. Григорьева.-М.: Просвещение, 2009г. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами коррекционного курса в соответствии с целями изучения курса «Адаптивная физическая культура», который определен стандартом.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный Закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.

Федеральный Государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373.

Федеральный Государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598

Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 "О введении ФГОС ОВЗ"

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Письмо Минобразования РФ от 04.06.2003 г. N 27/2897-6 "О методических рекомендациях по организации работы с обучающимися, имеющими нарушения зрения, в общеобразовательном учреждении ".

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования. Утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1015. Зарегистрировано в Минюсте РФ 1 октября 2013 г. Регистрационный № 30067.

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (ПрАООП) на основе ФГОС для обучающихся с ОВЗ.

Устав ГБОУ школы-интерната № 17 г.о. Самара

Цель: максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качества и как следствие, социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учетом их собственных условий.

Задачи:

- активизация защитных сил организма ребенка;
- содействовать выработке устойчивой правильной осанки, укреплению и сохранению гибкости позвоночника, предотвращение его деформации;
- содействовать укреплению и развитию мышечной системы, нормализации работы опорно-двигательного аппарата;
- воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела;
- развивать общую организованность, их внимание, фантазию, доброжелательность

Общая характеристика коррекционного курса

Занятия АФК проводятся с учетом имеющихся у обучающихся противопоказаний и рекомендаций врача-офтальмолога. Выбор видов упражнений осуществляется в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся.

.Занятия АФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т. д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т. д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т. д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия адаптивной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития

Место коррекционного курса в учебном плане

Структурно и содержательно программа для 1-4 классов составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки и рассчитана в 1 классе на 33 часа в год, по 1 часу в неделю, во 2-4 классах на 34 часа в год, по 1 часу в неделю. Всего 135 часов.

Планируемые результаты освоения коррекционного курса

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

Слабовидящий обучающийся научится:

Адаптивная физическая культура (теоретические знания):

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

Общие упражнения:

дифференцировать упражнения по видам и назначению;
выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнение в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на месте; размыкание и смыкание; виды ходьбы, команды;

упражнениям на скоростные и координационные способности: бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном (постоянном) расстоянии друг от друга;

выполнять движения руками с увеличением темпа; прыжки в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами;

выполнять общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры: наклоны, повороты головы, туловища; основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания; прыжки, не противопоказанные для здоровья; движения ног; виды ходьбы и медленный бег; упражнения в положении стоя, сидя, стоя на коленях;

выполнять упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой;

выполнять упражнения, формирующие основные движения (ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки);

выполнять дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;

принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения;

согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом;

выполнять движения точно и выразительно.

Лечебно-корригирующие упражнения:

выполнять лечебно-корригирующие упражнения;

выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины;

выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием;

выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;

выполнять упражнения для совершенствования зрительных функций.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности:

самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;

сознательно относится к выполнению движений;

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

выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разным видам прыжков, танцевальным движениям с прыжками и др.);

свободно передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре;

выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях;

выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении), передвижение по бревну, лежащему на полу;

выполнять офтальмологические упражнения;

выполнять движения по световому (цветовому) сигналу, броски мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывание мяча друг другу, метание малых и больших мячей в цель горизонтальную, вертикальную, слежение за кистями рук, предметом в руках, перевод взгляда;

использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;

осмысленно дифференцировать подвижные игры и в соответствии с видом игры, организовывать свои движения, проявлять двигательную активность;
повышать своё участие в подвижных игр;
уверенности, способности преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.

Упражнения на лечебных тренажерах:.

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

В рамках коррекционного курса «Адаптивная физическая культура» формируются следующие **универсальные учебные действия:**

личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта двигательной деятельности;

установление связи между целью занятий адаптивной физической культурой, мотивом и результатом выполнения корректирующих упражнений;

развитие мотивации достижения успеха и готовности к преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере;

умение придерживаться заданной последовательности выполнения движений;

контроль правильности выполнения освоенного движения;

умение оценивать правильность при выполнении упражнения;

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

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

аналитико-синтетические умения и навыки в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;

формирование внутреннего плана на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности;

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

алгоритмизация практических действий при выполнении движений (упражнений);

выбор наиболее эффективных способов выполнения корректирующих упражнений в зависимости от конкретных условий;

развитие навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного и результативного выполнения корректирующих упражнений;

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

умение задавать вопросы уточняющего характера;

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

Содержание программного материала

Адаптивная физическая культура (теоретические знания).

Занятия адаптивной физкультурой и их роль для здоровья человека. Правильное дыхание. Осанка человека. Подвижные игры, их правила, требования к играющим.

Гигиенические навыки занятий лечебной физкультурой. Занятия на тренажерах. Зрение и упражнения адаптивной 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-корригирующие 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 степпере. Упражнения на велотренажере. Упражнения на беговой дорожке и других.

Все занятия по АФК проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Оценка по занятиям АФК не выставляется.

Комплексы упражнений:

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

-сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;

-сжимание обеими руками мелких резиновых мячей

-большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем

-хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;

-круговые движения кистями;

-руки в замок

-круговое движение влево, вправо, вперед, назад;

-пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев;

-сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу;

-держат и передавать между пальцами теннисный шарик.

Игровые упражнения:

"Сильные пальчики.", "Аплодисменты.", " По ягоде.", "Гармошка.", "Птичка.",

"Скачет зайчик.", " Где твой пальчик.", "Колыбельная.", "Балалайка."

Упражнения для формирования правильной осанки (комплексы)

№1. И. п. -стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх, вдох, опускание, выдох. (Повторить 3-4 раза.)

2. И. п. -стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад, вдох, возвращение в и. п. выдох. (Повторить 3-4 раза.)

3. И. п. -стоя, руки опущены; подняться на носки -вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед выдох. (Повторить 3-4 раза.)

4. И. п. -стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево

-попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону -по 3 раза.

5. И. п. -стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

№ 2

1. И. п. -стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток -вдох; возвращение в и. п. выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. И. п. -стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

3. И. п. -стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной, вдох, возвращение в и. п. -выдох. (Повторить 4-5 раз.)

4. И. п. -стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо -влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

5. И. п. -стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх -вдох, возвращение -выдох.

(Повторить 3-4 раз.)

6. И. п. -стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх -вдох, возвращение в и. п. -выдох. (Повторить 3-4 раза.)

7. И. п. -лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)

8. И. п. -лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса -вдох, возвращение в и. п. -выдох. (Повторить 3-4 раза.)

9. И. п. -стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх -вдох, возвращение в и. п. выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)

3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)

4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)

5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены -вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь -выдох. (Повторить 4-5 раз.)

2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)

3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться.

(Повторить 4-5 раз.)

4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)

5. Глубокий вдох. На паузу -круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)

7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Упражнения для развития координации.

1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
2. Стоя на пятках -поднимать носки, стоя на носках -поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.)
4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.)
6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)

Упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)
5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
8. Тоже с поворотом на 180 -360 градусов влево -вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп.

I. Упражнения для наружных мышц глаза:

- а) упражнения для прямых мышц глаза;
- б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы:

- а) в домашних условиях;
- б) на эрографе;
- в) с линзами.

Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

Ниже в методической последовательности приводится перечень специальных упражнений для лечения больных с миопией. Интенсивность этих упражнений увеличивают постепенно: в 1-2-е занятие включают 2 упражнения, выполняя их 2 раза, начиная с 3-го занятия, те же 2 упражнения выполняют 3 раза, затем через каждые 3 занятия прибавляют по одному упражнению и доводят их до 5-6, выполняя каждое упражнение по 3 раза. По этой методике рекомендуется заниматься 1 1/2-2 мес, в течение

следующего месяца увеличивают число повторений каждого упражнения до 5-6 раз. Затем также постепенно включают последующие упражнения.

Специальные упражнения для глаз

И. п. –стоя у гимнастической стенки

1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз –влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз –вправо (6-8 раз).
4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз дотех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).

6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).

7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И. п. –сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И. п. –стоя.

11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.

Упражнения для развития функции координации вестибулярного аппарата

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)

2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)

3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)

4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.)

5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.)

6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8

-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8

-10 раз.) . Приземление на ту же ногу.

8. Тоже с поворотом на 180 -360 градусов влево -вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)

Тематическое планирование

1 (доп) класс - 33 часа

Основы знаний.

Форма одежды, правила поведения и передвижения в кабинете. Знание техники безопасности и правил пользования спортивными снарядами и тренажерами. Правила личной гигиены.

Построение в колонну, равнение в затылок. Размыкание на вытянутые руки вперед. Повороты по ориентирам.

Вводная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения.

Основная стойка. Положение рук: на пояс, за голову. Поднимание на носки, на пятки, стойка на внешней стороне стопы, носки вместе, пятки врозь (медвежонок), стойка

на внутренней стороне стопы, носки врозь, пятки вместе (балеринка). Простейшие сочетания изученных движений (1 четверть).

2. Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба под музыку колонной по одному за учителем с мешочком на голове. Руки на поясе (1, 2 четверть).

Ходьба за направляющим по ориентирам с соблюдением ритма (3, 4 четверть).

3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за голову), на внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку за учителем (1, 2 четверти);

Ходьба за направляющим по ориентирам с выполнением задания и соблюдением ритма (3, 4 четверти);

б) занятие на тренажёре «Массаж стоп» (1 четверть-30 мин; 2, 3, 4- четверти до 2 мин);

в) упражнения на шведской стенке по профилактике плоскостопия и улучшению координации движений, лазанье и спуск произвольным способом (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Разминка без предметов для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).

Основная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения. Освоение главных исходных положений (поза «внимательного ученика», поза «удовольствия», положение лёжа на животе, руки в упоре у плеч, положение лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями к полу (1 четверть).

Простейшие дыхательные упражнения (вдох: нюхаем цветок, выдох: греем дыханием руки) (1, 2, 3, 4 четверти).

2. Упражнения для формирования правильной осанки (1, 2, 3, 4 четверти).

3. Упражнения для профилактики плоскостопия (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Упражнения на равновесие (1, 2, 3, 4 четверти).

Заключительная часть занятия.

1. Упражнения на тренажёре «Качели». Простейшие упражнения качания с помощью учителя.

2. Упражнение «Вис на шведской стенке» из положения стоя на нижней: перекладине, лицом к снаряду.

3. Упражнение по ориентированию в пространстве: игра с обручами: «Найди свой домик», «Кто лишний?»

1 класс - 33 часа

Основы знаний.

Понятие «направляющий», чередование вдоха и выдоха при выполнении упражнений.

Построения и перестроения.

Построение в шеренгу, равнение по носкам: в шеренге. Выполнение приветствия. Расчёт на первый и второй. Перестроение из одной шеренги в две с последующим размыканием на вытянутые руки вперёд и в стороны (1, 2 четверти).

Вводная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения.

Основная стойка, ноги в шестой позиции. Положение рук: вперёд, вверх, на пояс, переплетённые пальцы, Ладони вывернуты наружу. Стойка в положении медвежонок, балеринка (1 четверть).

2. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук. Движения под музыку с соблюдением ритма.

3. Упражнения для; профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней: и внутренней стороне стопы (руки на поясе) под музыку с соблюдением ритма за направляющим по ориентирам (1, 2, 3, 4 четверти);

б) упражнения на тренажёрах: «Массажёр стоп» - бег, «Качели» - вращение грузов стопами ног из положения сидя на стуле (1, 2, 3, 4 четверти);

в) упражнения на шведской стенке, Лазанье вверх и вниз приставными шагами (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Разминка с гимнастической палкой для всех групп мышц (шея, плечи, руки, ноги, пояс) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя (1, 2 четверти). По примеру назначенного учителем ведущего (3, 4 четверти).

Основная часть занятия.

Проводится в форме сказки, которую рассказывает учитель, а роли исполняют ученики. Они помогают давать характеристики главным героям сказки и оценивают ситуации. Количество упражнений, входящих в эту часть занятия, не превышает 8, 9.

1. Корректирующие упражнения.

Выполнение упражнения «Месяц» (1, 2, 3, 4 четверти).

2. Дыхательные упражнения; простейшие приёмы дыхательной гимнастики Стрельниковой (на каждый шаг на месте с поворотом головы показывать, как прижимается лисичка, идущая по следу) по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).

3. Упражнения для формирования правильной осанки. Любые по указанию учителя. 6-7 упражнений из разделов 1, 2, 3, 4, 5, выполняемые по примеру и с помощью учителя (1, 2 четверти), без помощи учителя (3, 4 четверти).

4. Упражнения для профилактики плоскостопия. Любые 1 или 2 упражнения из раздела 5, выполняемые по примеру и с помощью учителя в 1 четверти и без помощи - во 2, 3, 4 четвертях.

5. Упражнения на равновесие: любое из упражнений раздела 7, выполняемое по примеру и с помощью учителя в 1 четверти и без помощи учителя во 2, 3, 4 четвертях.

Заключительная часть занятия.

1. Упражнения: на тренажёре «Качели», С помощью учителя в 1 четверти, без помощи учителя во 2, 3, 4 четвертях.

2. Вис на шведской стенке из положения стоя лицом к снаряду на половине высоты (1, 2, 3, 4 четверти).

3 класс (34 часа).

Основы знаний.

Значение АФК для здоровья. Формирование понятия «аккуратность». Умение придумать вместе с учителем сюжет основной части занятия.

Вводная часть занятия.

1. Корректирующие упражнения.

Выполнение на память упражнения «Потягушечки» с переходом в позу «внимательного ученика» (1, 2, 3, 4 четверти).

2. Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове за направляющим, повороты по ориентирам, различные положения рук.

Движения под музыку с соблюдением ритма, строя и интервала. Сохранение осанки при выполнении упражнения: на каждый шаг касание высоко поднятым коленом, локтя противоположной руки (1, 2, 3, 4 четверти).

3. Упражнения для профилактики плоскостопия:

а) ходьба на носках, на пятках (руки за головой), внешней и внутренней стороне стопы (руки на поясе) (1 четверть). Те же упражнения с гимнастической палкой под музыку с соблюдением ритма, за направляющим (2, 3, 4 четверти);

б) упражнения на тренажерах: «Массажёр стоп» - бег, «Качели» - вращение грузов стопами ног к себе и от себя из положения сидя на стуле (1, 2, 3, 4 четверти);

в) упражнения на шведской стенке. Лазанье вверх и вниз одноименным способом (1, 2, 3, 4 четверти).

4. Разминка с резиновым мячом для всех групп мышц (шея, плечи, руки, пояс, ноги) под музыку с соблюдением ритма по примеру учителя (1, 2, 3, 4 четверти).

Основная часть занятия.

Проводится в форме сказки, рассказа, фантазии, которую придумывают обучающиеся с учителем. Общее количество выполняемых упражнений - 9-10.

1. Корректирующие упражнения.

По команде учителя из позы стоя на четвереньках поднять одновременно правую руку и левую ногу (левую руку и правую ногу). Сохранить положение на 4 счета (1, 2 четверти).

2. Дыхательные упражнения: простейшие приёмы дыхания,

3. Упражнения для формирования правильной осанки (1, 2, 3, 4 четверти)

4. Упражнения для профилактики плоскостопия (1, 2, 3, 4 четверти).

5. Упражнения на равновесие (1, 2, 3, 4 четверти)

Заключительная часть занятия.

1. Упражнения на тренажере «Качели» (2, 4 четверти).

2. Вис на шведской стенке из положения стоя спиной к снаряду на любой высоте, вис углом (1, 2, 3, 4 четверти),

3 класс - 34 часа

Основы знаний:

Травмы во время занятий и их предупреждение.

Вводная часть занятия.

1. Выполнение строевых команд и упражнений.

2. Ходьба в разном темпе 2 мин

3. Бег с изменением, направления по сигналу 1,5 мин

4. Общеразвивающие и корректирующие упражнения 8-10 упр.

5. Упражнения на задержку дыхания 2 упр.

Основная часть занятия.

1. Висы на шведской стенке (2 способа).

2. Упражнения на гимнастических мячах 2 упр.

3. Упражнения-позы «Кошечка», «Аист».

4. Лазание по шведской стенке (2 способа)

5. Упражнения на «массажере стоп» 5 мин.

6. Упражнения на тренажёрах: «Степпер» - 2 по 3 мин, «Наездник» - 2 по 3 мин.

7. Упражнение на координацию движений 2 упр.

Заключительная, часть занятия.

1. Упражнения на тренажёре «Бегущий по волнам» - 3 мин.

2. Разновидности висов на шведской стенке (на время)

3. Упражнения на тренажёре «Гребной» 2 по 3 мин.

4. Подвижные игры и эстафеты 10 мин.

5,6,7 классы (по 2 часа в неделю)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Прыжковые упражнения.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

4 класс - 34 часа

Основы знаний:

Травмы во время занятий и их предупреждение.

Вводная часть занятия.

1. Выполнение строевых команд и упражнений.

2. Ходьба в разновидностях 2 мин

3. Бег с изменением, направления по сигналу 1,5 мин

4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения 8-10 упр.

5. Упражнения на задержку дыхания 2 упр.

Основная часть занятия.

1. Висы на шведской стенке (2 способа).

2. Упражнения на гимнастических мячах 2 упр.

3. Упражнения-позы «Кошечка», «Аист».

4. Лазание по шведской стенке (2 способа)

5. Упражнения на «массажёре стоп» 5 мин.

6. Упражнения на тренажёрах: «Степпер» - 2 по 3 мин, «Наездник» - 2 по 3 мин.

7. Упражнение на координацию движений 2 упр.

Заключительная, часть занятия.

1. Упражнения на тренажёре «Бегущий по волнам» - 3 мин.

2. Разновидности висов на шведской стенке (на время)

3. Упражнения на тренажёре «Гребной» 2 по 3 мин.

4. Подвижные игры и эстафеты 10 мин.

5,6,7 классы (по 2 часа в неделю)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Прыжковые упражнения.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Календарно-тематическое планирование 1 (дополнительный) класс.

№ п/ п	Тема занятия	Тип заня тия	Характеристика деятельности учащихся	Результаты прохождения курса			Коррекцион ная работа
				Пред метн ые резул таты	Метап редмет ные результ аты	Личн остны е резул таты	
1.	Техника безопасности на занятиях. Общеобразовательные упражнения.	Ввод ный	Умение выполнять движения	Прив етств овать учите ля,	Навык умения учитьс я: решени е	Умен ие органи зовать свою работ у; умени е	Общее укреп ление организма
2.	Строевые упражнения: линейка. Колонки, различные повороты.	Комб и- ниров ан- ный	Знание поворотов направо и налево, умение строиться в линейку и колонку	заним ать прави льное исход ное	творче ских задач, поиск, анализ и интерп ретаци я	коорд иниро вать свои усили я с усили ями други х;	Развитие ос новных свойств вни мательности концентрац ии устойчивос ти переключен ия
3.	Подвижные игры и эстафеты.	Комб и- ниров ан- ный	Знание правой и левой руки и ноги	(стоят ь прямо , не опуск ать	инфор мации с помощ ью учител я; наблю дение	задав ать вопро сы,	Развитие вербально- моторной п сихики
4.	Лечебная ходьба.	Комб и- ниров ан- ный	умение делать простейшие упражнения руками ногами и корпусом	голов у, без лишн его напря			Формирова ние правильной посанки

			Уметь делать простые упражнения в парах (шаги, повороты)	жени я в колен ях и плеча х, не сугул иться) , равня ться в шере нге, в колон не	за разноо бразны ми явлени ями жизни и искусс тва в учебно й и внеуро чной деятел ьности;	работ ать в парах , колл ективе, не созда вая пробл емны х ситуа ций; в	Устранение дефекта осанки деформации нижних конечностей Развитие способностей осознанно воспринимать учителя
5.	Профилактика и коррекция плоскостопия: упражнения для формирования правильной осанки.	Комб и- ниров ан- ный	умение быстро переключаться, умение снимать напряжение	не ходит ь свобо дным естес твенн ым шаго м, двига ться по залу в разны х напра влени ях, не меша я друг другу ;	овладе ние способ ностью прини мать и сохран ять цели и задачи решени я типовы х учебны х и практи ческих задач; форми рованы е умения планир овать, контро лировать и оценив ать учебны е действ	сотру дниче стве с учите лем стави ть новые учебн ые задач и; уметь самос тояте льно контр олиро вать собст венно е поло жение прави льной позы, ходьб ы в повсе дневн ой деятел ьнос	Улучшение функциональ ных связей меж основными системами организма
6.	Строевые упражнения: линейка, колонки, различные повороты.	Комб и- ниров ан- ный	умение самостоятельно контролировать собственное положение				Развитие пространств представле
7- 8	Общеразвивающие упражнения: элементы утренней гимнастики, простые упражнения.	Комб и- ниров ан- ный	Умение делать простейшие упражнения для профилактики плоскостопия с гимнастической палкой				Формирова ние правильной Общее укре пление организма
9- 10	Подвижные игры и эстафеты	Комб и- ниров ан- ный	Умение быстро переключаться, умение снимать напряжение				Общее укре пление организма
11 - 12.	Ознакомление с ходьбой на носках. На внешнем и внутреннем сводах стопы, сохраняя правильную осанку	Комб и- ниров ан- ный	Умение делать простейшие упражнения для профилактики плоскостопия с гимнастической палкой				Коррекция конечностей
13.	Совершенствование сердечно-сосудистых и дыхательных	Комб и- ниров ан-	Умение задерживать дыхание на вдохе. Знать и уметь находить пульс.	х дис танци й, не			Улучшение функциональ ных связей меж основными

	систем, правильное дыхание.	ный		сужая круг и не сходя с его линии ;	ия в соответствии с поставленной задачей	ти, в школе и дома	системами организма
14.	Дыхательные упражнения: обучение правильному вдоху и выдоху.	Комб и-нирован-ный	Умение самостоятельно правильно выполнять упражнения для укрепления мышц плечевого пояса с предметами, для укрепления мышц живота, спины	выполнять игровые движения;	условия её реализации		Развитие вербально-моторной п
15.	Обучение и формирование навыка правильной осанки.	Комб и-нирован-ный	Знание частей тела, которые должны касаться стенки при правильной осанке	уметь самостоятельно контролировать собственное положение			Формирование правильной
16.	Дыхательные упражнения: обучение выполнению правильного вдоха и выдоха.	Комб и-нирован-ный	Умение задерживать дыхание на вдохе Знать и уметь находить пульс.	правильной позы, ходьбы в повседневной деятельности, в школе и дома			Развитие вербально-моторной п
17.	Обучение и формирование навыка правильной осанки	Комб и-нирован-ный	Умение самостоятельно правильно выполнять упражнения для укрепления мышц плечевого пояса с предметами, для укрепления мышц живота, спины	показа и словесной инструкции и учителя			Развитие вербально-моторной п Развитие чувства
18 - 19.	Исправление нарушений осанки и движений, упражнения для укрепления мышц спины	Комб и-нирован-ный					Развитие вербально-моторной п Развитие чувства
20 - 21.	Развитие навыка пространственной ориентировки в замкнутом пространстве	Комб и-нирован-ный	Умение самостоятельно ориентироваться в знакомом и незнакомом пространстве				Развитие ум определять направления расположен пространст
22 - 23.	Формирование готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства	Комб и-нирован-ный	Умение самостоятельно ориентироваться в знакомом и незнакомом пространстве				Развитие ум определять направления расположен пространст

24 - 25.	Упражнения для укрепления мышц глаз	Комб и- ниров ан- ный	Умение пользоваться сохранными анализаторами комплексно	ля; начин ать и закан чиват ь			Развитие м глаз с использова упражнений глаз
26 - 27.	Упражнения с предметами: с мячами; с гимнастическими палками.	Комб и- ниров ан- ный	Умение делать простейшие упражнения для профилактики плоскостопия с гимнастической палкой	движ ения в соотв етств ии с			Развитие ос свойств вни
28 - 29	Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса	Комб и- ниров ан- ный	Умение пользоваться предметами в лечебных целях	указа нием учите ля			Устранение дефекта ос деформаци нижных конечносте
30 - 31	Дыхательные упражнения		Умение задерживать дыхание на вдохе Знать и уметь находить пульс.	разви тие			Развитие вербально- моторной п
32.	Дыхательные упражнения		Умение задерживать дыхание на вдохе Знать и уметь находить пульс.				Развитие ум определять направлени расположен пространст
33.	Прогулки на свежем воздухе.		Умение задерживать дыхание на вдохе Знать и уметь находить пульс.				Упражнения направленн увеличение внимания

Календарно-тематическое планирование 1 класс -33 часа

№ п/п	Тема занятия	Тип занят ия	Характеристика деятельности учащихся	Результаты прохождения курса			Коррекцион работа
				Пред метн ые резул ьтаты	Метап редмет ные результ аты	Личн остны е резул ьтаты	
1.	Техника безопасности на занятиях. Общеобразывающие упражнения.	Ввод ный	Умение выполнять движения	Прив етств овать учите ля,	Навык умения учитьс я: решени	Умен ие орган изова ть	Общее укре организма

2.	Строевые упражнения: линейка. Колонки, различные повороты.	Комбинированный	Знание поворотов направо и налево, умение строиться в линейку и колонку	занимать правильное исходное	е творческих задач, поиск, анализ	свою работу; умение координировать свои усилия с усилиями других;	Развитие осознанных свойств внимания, концентрация, устойчивость, переключение
3.	Подвижные игры и эстафеты.	Комбинированный	Знание правой и левой руки и ноги	положение (стоять прямо, не опускать	и интерпретация информации с помощью учителя;	задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций; в сотрудничестве с учителем ставить	Развитие вербально-моторной п...
4.	Лечебная ходьба.	Комбинированный	умение делать простейшие упражнения руками ногами и корпусом	голову, без лишнего напряжения	наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;		Формирование правильной...
			Уметь делать простые упражнения в парах (шаги, повороты)	я в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне ходит			Устранение дефекта осанки, деформации нижних конечностей. Развитие способности осознанно воспринимать учителя
5.	Профилактика и коррекция плоскостопия: упражнения для формирования правильной осанки.	Комбинированный	умение быстро переключаться, умение снимать напряжение	ь свободным естественным шагом	овладение способностью принимать и		Улучшение функциональных связей между основными системами организма

6.	Строевые упражнения: линейка, колонки, различные повороты.	Комбинированный	умение самостоятельно контролировать собственное положение	м, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу ;	сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач; формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	новые учебные задачи; уметь самостоятельно контролировать	Развитие пространственной представле
7-8	Общеразвивающие упражнения:- элементы утренней гимнастики, простые упражнения.	Комбинированный	Умение делать простейшие упражнения для профилактики плоскостопия с гимнастической палкой	ходить и бегать по кругу с сохранением правилых дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии ;	формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	собственно положение правильное позы, ходьбы в повседневной деятельности, в школе и дома	Формирование правильной осанки Общее укрепление организма
9-10	Подвижные игры и эстафеты	Комбинированный	Умение быстро переключаться, умение снимать напряжение	с сохранением правилых дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии ;	формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	правильной позы, ходьбы в повседневной деятельности, в школе и дома	Общее укрепление организма
11-12.	Ознакомление с ходьбой на носках. На внешнем и внутреннем сводах стопы, сохраняя правильную осанку	Комбинированный	Умение делать простейшие упражнения для профилактики плоскостопия с гимнастической палкой	с его линии ;	формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	правильной позы, ходьбы в повседневной деятельности, в школе и дома	Коррекция конечностей
13.	Совершенствование сердечно-сосудистых и дыхательных систем, правильное дыхание.	Комбинированный	Умение задерживать дыхание на вдохе. Знать и уметь находить пульс.	выполнять игровые движения;	формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	правильной позы, ходьбы в повседневной деятельности, в школе и дома	Улучшение функциональных связей между основными системами организма
14.	Дыхательные упражнения: обучение правильному вдоху и выдоху.	Комбинированный	Умение самостоятельно правильно выполнять упражнения для укрепления мышц плечевого пояса с предметами, для укрепления мышц живота, спины	уметь самостоятельно контролировать	формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	правильной позы, ходьбы в повседневной деятельности, в школе и дома	Развитие вербально-моторной п
15.	Обучение и формирование навыка правильной	Комбинированный	Знание частей тела, которые должны касаться стенки при правильной осанке	олировывать собственн	формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	правильной позы, ходьбы в повседневной деятельности, в школе и дома	Формирование правильной осанки

	осанки.	ный		е поло жени е прави льной позы, ходьб ы в			
16.	Дыхательные упражнения: обучение выполнению правильного вдоха и выдоха.	Комб и- ниров ан- ный	Умение задерживать дыхание на вдохе Знать и уметь находить пульс.				Развитие вербально- моторной п
17.	Обучение и формирование навыка правильной осанки	Комб и- ниров ан- ный	Умение самостоятельно правильно выполнять упражнения для укрепления мышц плечевого пояса с предметами, для укрепления мышц живота, спины	повсе дневн ой деят ельнос ти, в школ е и дома показ а и по слова сней инст- рукци и учите ля;			Развитие вербально- моторной п Развитие се чувства
18- 19.	Исправление нарушений осанки и движений, упражнения для укрепления мышц спины	Комб и- ниров ан- ный					Развитие вербально- моторной п Развитие се чувства
20- 21.	Развитие навыка пространственной ориентировки в замкнутом пространстве	Комб и- ниров ан- ный	Умение самостоятельно ориентироваться в знакомом и незнакомом пространстве				Развитие ум определять направлени расположен пространст
22- 23.	Формирование готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства	Комб и- ниров ан- ный	Умение самостоятельно ориентироваться в знакомом и незнакомом пространстве	начин ать и закан чиват ь движ ения в			Развитие ум определять направлени расположен пространст
24- 25.	Упражнения для укрепления мышц глаз	Комб и- ниров ан- ный	Умение пользоваться сохранными анализаторами комплексно	соотв етств ии с указа нием учите ля			Развитие м глаз с использова упражнений глаз
26- 27.	Упражнения с предметами: с мячами; с гимнастическими палками.	Комб и- ниров ан- ный	Умение делать простейшие упражнения для профилактики плоскостопия с гимнастической палкой	разви тие			Развитие ос свойств вни Устранение

28-29	Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса	Комбинированный	Умение пользоваться предметами в лечебных целях				дефекта осанки, деформации нижних конечностей
30-31	Дыхательные упражнения		Умение задерживать дыхание на вдохе Знать и уметь находить пульс.				Развитие вербально-моторной п
32.	Дыхательные упражнения		Умение задерживать дыхание на вдохе Знать и уметь находить пульс.				Развитие ум определять направление расположения пространства
33.	Прогулки на свежем воздухе.		Умение задерживать дыхание на вдохе Знать и уметь находить пульс.				Упражнения направленные на увеличение внимания

Календарно-тематическое планирование 2 класс-34 часа

№ п/п	Тема занятия	Тип занятия	Характеристика деятельности учащихся	Результаты прохождения курса			Коррекционная работа
				Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	
1.	Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения: линейка, колонки, различные повороты	Вводный	Умение выполнять движения	Приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо	Навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации	Умение организовать свою работу; умение координировать свои усилия с усилиями	Общее укрепление организма
2.	Общеразвивающие упражнения: элементы утренней гимнастики, простые упражнения для головы, рук, ног, корпуса.	Комбинированный	Знание поворотов направо и налево, умение строиться в линейку и колонку				Развитие основных свойств внимания: концентрация, устойчивость, переключение

3.	Закаливающие моменты	Комбинированный	Знание правой и левой руки и ноги	не опускать голову, без лишнего напряжения	с помощью учителя; наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности; овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач; формирования умения	ями других; задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; уметь самостоятельно контролировать и регулировать собственное положение	Развитие вербально-моторной п
4.	Лечебная ходьба.	Комбинированный	умение делать простейшие упражнения руками ногами и корпусом	я в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне ходить свободно естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; ходить и бегать по	разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности; овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач; формирования умения	ями других; задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; уметь самостоятельно контролировать и регулировать собственное положение	Формирование правильной
5.	Общеразвивающие упражнения .		Уметь делать простые упражнения в парах (шаги, повороты)				Устранение дефекта осанки деформации нижних конечностей Развитие способностей осознанно воспринимать учителя
6.	Общеразвивающие упражнения в парах	Комбинированный	умение быстро переключаться, умение снимать напряжение				Улучшение функциональных связей между основными системами организма
7.	Дыхательные упражнения	Комбинированный	умение самостоятельно контролировать собственное положение				Развитие пространственного представления

8	Тренировка, способствующая повышению обменных процессов.	Комбинированный	Умение делать простейшие упражнения для профилактики плоскостопия с гимнастической палкой	кругу с сохранением	планировать, контролировать и	е	Формирование правильной осанки
9	Подвижные игры и эстафеты	Комбинированный	Умение быстро переключаться, умение снимать напряжение	правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	правильной позы, ходьбы в повседневной деятельности, в школе и дома	Общее укрепление организма
10	Формирование навыка правильной осанки	Комбинированный	Умение делать простейшие упражнения для профилактики сколиоза с гимнастической палкой	;			Коррекция осанки
11.	Повторение пройденного: проверка знаний о правильном положении осанки, стопы, узнавание правильной осанки в рельефном изображении (на плакате)	Комбинированный	Умение задерживать дыхание на вдохе Знать и уметь находить пульс.	выполнять игровые движения;			Улучшение функциональных связей между основными системами организма
12.	Дыхательные упражнения: обучение правильному вдоху и выдоху.	Комбинированный	Умение самостоятельно правильно выполнять упражнения для укрепления мышц плечевого пояса с предметами, для укрепления мышц живота, спины	уметь самостоятельно контролировать собственное положение	условия её реализации		Развитие вербально-моторной п
13.	Воспроизведение по словесному указанию учителя различных положений тела, имитационных движений	Комбинированный	Знание частей тела, которые должны касаться стенки при правильной осанке	е			Формирование правильной осанки
14.	Выполнение заданий: лазанье по гимнастической стенке «Висы» (вверх, вниз, сохраняя вертикальное	Комбинированный	Умение задерживать дыхание на вдохе Знать и уметь находить пульс.	правильной позы, ходьбы в повседневной деятельности, в школе и			Развитие вербально-моторной п

	положение)			дома показ а и по слова сней инст- рукци и учите ля;			
15-16.	Формирование правильного положения тела с использованием груза (мешочки с песком) на голове, с различным положением рук (на поясе, в стороны, за спиной «в замок», за локти, за головой в стороны)	Комб и- ниров ан- ный	Умение самостоятельно правильно выполнять упражнения для укрепления мышц плечевого пояса с предметами, для укрепления мышц живота, спины	начин ать и закан чиват ь движ ения в соотв етств ии с указа нием учите ля			Развитие вербально- моторной п Развитие се чувства
17.	Обучение переносу сформированного знания, навыка правильной осанки в свободную деятельность	Комб и- ниров ан- ный		разви тие			Развитие вербально- моторной п Развитие се чувства
18.	Развитие мышц плечевого пояса.	Комб и- ниров ан- ный	Умение самостоятельно ориентироваться в знакомом и незнакомом пространстве				Развитие ум определять направлени расположен пространст
19.	Обучение смене положения рук рывками; вращение правой, левой рукой вперед, назад.	Комб и- ниров ан- ный	Умение самостоятельно ориентироваться в знакомом и незнакомом пространстве				Развитие ум определять направлени расположен пространст
20	Обучение имитационным упражнениям «бокс», «пилка дров», «растяни резину»	Комб и- ниров ан- ный	Умение пользоваться сохранными анализаторами комплексно				Развитие ос свойств вни
21	Обучение расслаблению мышц после их напряжения	Комб и- ниров ан- ный	Умение делать простейшие упражнения для профилактики плоскостопия с гимнастической палкой				Развитие ос свойств вни

							Устранение дефекта осанки и деформации нижних конечностей
22	Устранение дефектов осанки и деформации нижних конечностей.	Комбинированный	Умение пользоваться предметами в лечебных целях				Развитие вербально-моторной п
23	Профилактика простудных заболеваний		Умение задерживать дыхание на вдохе Знать и уметь находить пульс.				Развитие ум
24	Закаливающие моменты.		Умение задерживать дыхание на вдохе Знать и уметь находить пульс.				определять направление расположения пространства
25	Прогулки на свежем воздухе.		Умение задерживать дыхание на вдохе Знать и уметь находить пульс.				Упражнения направленные на увеличение внимания
26	Воспроизведение по словесному указанию учителя различных положений тела, имитационных движений.	Комбинированный	Умение самостоятельно ориентироваться в знакомом и незнакомом пространстве				Развитие ум
27.	Упражнения для укрепления мышц глаз	Комбинированный	Умение пользоваться сохранными анализаторами комплексно				Развитие мышц глаз с использованием упражнений глаз
28.	Развитие мышечно-суставного чувства на сенсорной основе с целью самоконтроля.	Комбинированный	Умение делать простейшие упражнения для профилактики плоскостопия с гимнастической палкой				Развитие основных свойств внимания
29	Обучение самостоятельному выполнению правильного положения тела (по словесному указанию учителя в и.п. - лежа на спине и животе, сидя, стоя	Комбинированный	Умение пользоваться предметами в лечебных целях				Устранение дефекта осанки и деформации нижних конечностей
30-	Обучение		Умение задерживать				

31	подниманию и опусканию прямых ног попеременно и одновременно («велосипед», «жучок», «ножницы»)		дыхании на вдохе Знать и уметь находить пульс.				Развитие вербально-моторной п
32.	Свободная ориентировка в замкнутом пространстве		Умение задерживать дыхании на вдохе Знать и уметь находить пульс.				Развитие ум определять направление расположений в пространстве
33-34.	Прогулки на свежем воздухе.		Умение задерживать дыхании на вдохе Знать и уметь находить пульс.				Упражнения направленные на увеличение внимания

Календарно-тематическое планирование 3 класс – 34 часа

№ п/п	Тема занятия	Тип занятия	Характеристика деятельности учащихся	Результаты прохождения курса			Коррекционная работа
				Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	
1.	Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения	Вводный	Повторение пройденного материала изученного во 2-ом классе	Приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без	Навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя;	Умение организовать свою работу; умение координировать свои усилия с усилиями других; задавать	Общее укрепление организма. Формирование целостного зрительного восприятия
2.	Строевые упражнения	Комбинированный	Уметь выполнять упражнения для различных мышечных групп рук, ног, корпуса, соблюдать точность их выполнения и правильного сочетания с дыхательными упражнениями				Упражнения направленные на тренировку переключения внимания Развитие зрительно-моторной п Развитие пространств. представлений (ориентировка в микропространстве): влево, вправо, вверх, вниз)

3.	Общеразвивающие упражнения	Комбинированный	Уметь выполнять быстрые, короткие вдохи и выдохи в сочетании с движениями, способствующими сжиманию грудной клетки	лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шереинге, в колонне ходит ь свободным естественным шагом, двигаться	наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности; овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач; формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные	вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; уметь самостоятельно контролировать собственное положение и правильной позы, ходьбы в повседневной деятельности	Развитие вербально-моторной п Развитие на действенно мышления
4-5	Формирование навыка правильной осанки	Комбинированный	Знать, какие части тела должны касаться стенки при правильной осанке				Формирование правильной
	Общеразвивающие упражнения .		Уметь делать простые упражнения в парах (шаги, повороты)				Устранение дефекта осанки деформации нижних конечностей Развитие способност осознанно воспринимать учителя
6.	Повторение пройденного: проверка знаний о правильном положении осанки, стопы, узнавание правильной осанки	Комбинированный	Уметь контролировать свою осанку после выполнения упражнений	по залу в разных направлениях, не мешая друг другу ; ходить и бегать по кругу с сохранением			Развитие на мысленного перемещени трансформации зрительных
7.	Тренировка сохранения правильной осанки после выполнения различных заданий	Комбинированный	Знать как контролировать свою осанку после выполнения упражнений				Развитие пространств представле
8	Тренировка самоконтроля за сохранением правильной позы	Комбинированный	Знать основные мышцы на которых идет большая нагрузка при выполнении упражнений	м правильно х дис-			Развитие избирательного зрительного внимания

	при выполнении различных общеразвивающих и специальных упражнений	ный		танц й, не сужая круг и не сходя с его линии ;	е действ ия в соотве ствии с постав ленной задаче й	ти, в школ е и дома	
9	Тренировка сохранения правильной осанки после выполнения различных заданий	Комб и- ниров ан- ный	Уметь делать простейших движения с руками Знать правила ношения груза на голове	выпо лнять			Формирова правильной Общее укре организма
10	Выполнение заданий лазанье по гимнастической стенке «Висы» (вверх, вниз, сохраняя вертикальное положение туловища)	Комб и- ниров ан- ный	Знать правильное положение тела на шведской стенке. Умение делать простейшие упражнения для профилактики сколиоза .	игров ые движ ения; уметь самос тояте льно контр	услови ями её реализ ации		Общее укре организма
11.	Развитие мышечно-суставного чувства на сенсорной основе с целью самоконтроля	Комб и- ниров ан- ный	Уметь самостоятельно выполнять упражнения для правильного положения тела	олиро вать собст венно е поло жени			Коррекция
12.	Формирование правильного положения тела с использованием груза (мешочки с песком) на голове, с различным положением рук	Комб и- ниров ан- ный	Знать правила ношения груза на голове . Уметь сохранять правильную осанку в свободной деятельности	е прави льной позы, ходьб ы в повсе дневн			Развитие способност концентрир распределя внимание
13.	Обучение самостоятельному выполнению правильного положения тела (пл словесному указанию учителя в и.п. - лежа на спине и животе, сидя, стоя)	Комб и- ниров ан- ный	Знание частей тела, которые должны касаться стенки при правильной осанке. Уметь быстро переключаться, уметь снимать напряжение	ой деят ельнос ти, в школ е и дома показ а и по слове			Развитие вербально- моторной п
14.	Обучение переносу сформированного знания, навыка правильной	Комб и- ниров ан- ный	Уметь самостоятельно выполнять упражнения для правильного положения тела Умение	сной инст- рукци и учите			Формирова правильной

	осанки в свободную деятельность (подвижные игры под контролем учителя)		задерживать дыхание на вдохе. Знать и уметь находить пульс.	ля; начинать и заканчивать			
15-16.	Формирование правильного положения тела с использованием груза (мешочки с песком) на голове, с различным положением рук	Комбинированный	Умение самостоятельно правильно выполнять упражнения для укрепления мышц плечевого пояса с предметами, для укрепления мышц живота, спины	ь движения в соответствии с указанием учителя			Развитие вербально-моторной п
17.	Обучение переносу сформированного знания, навыка правильной осанки в свободную деятельность	Комбинированный	Умение самостоятельно ориентироваться в знакомом и незнакомом пространстве	развитие			Развитие вербально-моторной п Развитие чувства
18.	Развитие мышц плечевого пояса.	Комбинированный	Знать основные мышцы на которых идет большая нагрузка при выполнении упражнений				Развитие вербально-моторной п Развитие чувства
19.	Развитие мышц спины с использованием и.п. - лежа на животе (в разгрузке позвоночника)	Комбинированный	Знать основные мышцы на которые идет большая нагрузка при выполнении упражнений. Уметь согласовывать движения с дыханием и и.п. - стоя, лежа.				Развитие ум определять направления расположен пространств
20	Обучение подниманию и удерживанию прямых ног, попеременно и одновременно на высоту 10-15 см. от пола	Комбинированный	Уметь выполнять смену прямых ног в и.п. - лежа на спине. Уметь оттягивать носки ног попеременно вперед и на себя, поворачивать стопы вовнутрь, наружу				Развитие ум определять направления расположен пространств
21	Обучению выполнению различных движений руками	Комбинированный	Уметь выполнять упражнения для различных мышечных групп рук, ног, корпуса, соблюдать точность их выполнения и правильного сочетания с дыхательными				Развитие ос свойств вни Развитие ос свойств вни

			упражнениями				
22	Устранение дефектов осанки и деформации нижних конечностей.	Комб и-нирован-ный	Умение пользоваться предметами в лечебных целях				Улучшение функциональных связей между основными системами организма.
23	Профилактика простудных заболеваний	Комб и-нирован-ный	Умение задерживать дыхание на вдохе Знать и уметь находить пульс. Уметь выполнять быстрые, короткие вдохи и выдохи в сочетании с движениями, способствующими сжатию грудной клетки				Развитие вербально-моторной п Улучшение функциональных связей между основными системами организма.
24	Закаливающие моменты.	Комб и-нирован-ный	Умение задерживать дыхание на вдохе Знать и уметь находить пульс.				Развитие ум определять направления расположения пространства
25	Прогулки на свежем воздухе.	Комб и-нирован-ный	Уметь самостоятельно ориентироваться в зале и на улице (во дворе школы). Умение самостоятельно ориентироваться в знакомом и незнакомом пространстве				Упражнения направленные на увеличение внимания
26	Развитие мышц живота, используя и.п.- лежа на спине (разгрузка позвоночника), сидя	Комб и-нирован-ный	Уметь выполнять простые упражнения на расслабление. Уметь правильно соотнести имитационные упражнения				Развитие ум определять направления расположения
27.	Обучение подниманию и опусканию прямых ног	Комб и-нирован-ный	Уметь выполнять смену прямых ног в и.п. - лежа на спине. Уметь оттягивать носки ног				

	попеременно и одновременно	ный	попеременно вперед и на себя, поворачивать стопы вовнутрь, наружу				пространств
28.	Обучение различным упражнениям с предметами: гимнастическими палками, мячами	Комбинированный	Умение делать простейшие упражнения для профилактики плоскостопия с гимнастической палкой				Развитие внимания, памяти.
29	Формирование навыка правильного выполнения виса на шведской стенке под контролем учителя	Комбинированный	Умение пользоваться предметами в лечебных целях				Развитие осознания своих свойств, внимания
30-31	Формирование навыка правильного выполнения виса на шведской стенке под контролем учителя	Комбинированный	Умение задерживать дыхание на вдохе. Знать и уметь находить пульс.				Устранение дефекта осанки, деформации нижних конечностей
32.	Свободная ориентировка в замкнутом пространстве	Комбинированный	Знать понятия : близко, далеко, рядом и т.д				Развитие вербально-моторной памяти
33-34.	Прогулки на свежем воздухе.	Комбинированный	Умение задерживать дыхание на вдохе. Знать и уметь находить пульс.				Развитие умения определять направление, местонахождение в пространстве. Упражнения на направленное внимание, увеличение внимания

Календарно-тематическое планирование 4 класс -34 часа

№ п/п	Тема занятия	Тип занятия	Характеристика деятельности	Результаты прохождения курса	Коррекционная работа
-------	--------------	-------------	-----------------------------	------------------------------	----------------------

			и учащихся	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	
1	Техника безопасности на занятиях. Строевые упражнения	Вводный	Повторение пройденного материала изученного во 3-ом классе	Приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии; выполнять игровые	Навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя; наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности; овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии	Умение организовать свою работу; умение координировать свои усилия с усилиями других; задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций; в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; уметь самостоятельно контролировать собственное положение правильно й позы, ходьбы в повседневной деятельности, в школе и дома	Общее укрепление организ. Формирование целостного зрительного восприятия. Упражнения направлены на тренировку перекликивания внимания. Развитие зрительной моторики памяти. Развитие пространственных представлений (ориентирование в микропространстве: влево, вправо, вниз). Повышение эмоционального тонуса
2-3	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на коррекцию плоскостопия.	Комбинированный	Уметь выполнять упражнения для различных мышечных групп рук, ног, корпуса, соблюдать точность их выполнения и правильного сочетания с дыхательными упражнениями				
4.	Дыхательные упражнения	Комбинированный	Уметь выполнять быстрые, короткие вдохи и выдохи в сочетании с движениями, способствующими сжатию грудной клетки				
5-	Обучение правильному выполнению упражнений с предметами.	Комбинированный	Уметь быстро переключаться, уметь снимать напряжение				

6	Формирование навыка правильной осанки		Знать, как правильно проверить осанку	движения; уметь самостоятельно контролировать собственное положение правильно й позы, ходьбы в повседневн ой	и с поставленно й задачей условиями её реализации		Устранение дефектов и деформаций нижних конечностей. Развитие способностей осознанно воспринимать речь учителя
7.	Повторение пройденного: проверка знаний о правильном положении осанки, стопы, узнавание правильной осанки	Комбинированный	Уметь контролировать свою осанку после выполнения упражнений	деятельности, в школе и дома показа и по словесной инструкции учителя;			Развитие навыков мысленного переключения, трансформации зрительного образов
8.	Тренировка сохранения правильной осанки после выполнения различных заданий	Комбинированный	Знать как контролировать свою осанку после выполнения упражнений	начинать и заканчивать движения в соответствии с указанием учителя			Развитие пространственных представлений
9	Тренировка самоконтроля за сохранением правильной позы при выполнении различных общеразвивающих и специальных упражнений	Комбинированный	Знать основные мышцы на которых идет большая нагрузка при выполнении упражнений	развитие			Развитие избирательного и зрительного внимания
10	Тренировка сохранения правильной осанки после выполнения различных	Комбинированный	Уметь делать простейших движения с руками Знать				Формирование правильной осанки. Общее укрепление организма

	заданий		правила ношения груза на голове				
11	Выполнение заданий лазанье по гимнастической стенке «Висы» (вверх, вниз, сохраняя вертикальное положение туловища)	Комбинированный	Знать правильное положение тела на шведской стенке. Умение делать простейшие упражнения для профилактики сколиоза .				Общие укрепляющие организ
12	Развитие мышечно-суставного чувства на сенсорной основе с целью самоконтроля	Комбинированный	Уметь самостоятельно выполнять упражнения для правильного положения тела				Коррек осанки
13.	Формирование правильного положения тела с использованием груза (мешочки с песком) на голове, с различным положением рук	Комбинированный	Знать правила ношения груза на голове . Уметь сохранять правильную осанку в свободной деятельности				Развити способи концен ть и распред вниман
14	Обучение самостоятельно му выполнению правильного положения тела. Укрепление мышц спины	Комбинированный	Знание частей тела, которые должны касаться стенки при правильной осанке. Уметь быстро переключать ся, уметь снимать напряжение				Развити вербальн моторн памяти

15	Обучение переносу сформированного знания, навыка правильной осанки в свободную деятельность (подвижные игры под контролем учителя)	Комбинированный	Уметь самостоятельно выполнять упражнения для правильного положения тела Умение задерживать дыхание на вдохе Знать и уметь находить пульс.				Формирование правильной осанки
16.	Комплекс упражнений на растягивание мышц	Комбинированный	Умение самостоятельно правильно выполнять упражнения для укрепления мышц плечевого пояса с предметами, для укрепления мышц живота, спины				Развитие вербальной и моторной памяти
17.	Тренировка переносу сформированного знания, навыка правильной осанки в свободную деятельность	Комбинированный	Умение самостоятельно ориентироваться в знакомом и незнакомом пространстве				Развитие вербальной и моторной памяти Развитие сенсорных чувств
18.	Развитие мышц плечевого пояса.	Комбинированный	Знать основные мышцы на которых идет большая нагрузка при выполнении упражнений				Развитие вербальной и моторной памяти Развитие сенсорных чувств
	Развитие мышц	Комби-	Знать				

19.	спины с использованием и.п. - лежа на животе (в разгрузке позвоночника)	нирован-ный	основные мышцы на которые идет большая нагрузка при выполнении упражнений. Уметь согласовывать движения с дыханием и и.п. - стоя, лежа.				Развитие умения определять направление расположения в прост
20	Тренировка в поднимании и удерживанию прямых ног, попеременно и одновременно на высоту 10-15 см. от пола	Комбинирован-ный	Уметь выполнять смену прямых ног в и.п. - лежа на спине. Уметь оттягивать носки ног попеременно вперед и на себя, поворачивать стопы вовнутрь, наружу				Развитие умения определять направление расположения в прост
21	Тренировка при выполнении различных движений руками	Комбинирован-ный	Уметь выполнять упражнения для различных мышечных групп рук, ног, корпуса, соблюдать точность их выполнения и правильного сочетания с дыхательными упражнениями				Развитие основных свойств внимания Развитие основных свойств внимания

22	Тренировка в устранении дефектов осанки и деформации нижних конечностей.	Комбинированный	Умение пользоваться предметами в лечебных целях					Улучшение функций дыхательных связей между основными системами организма
23	Профилактика простудных заболеваний	Комбинированный	Умение задерживать дыхание на вдохе. Знать и уметь находить пульс. Уметь выполнять быстрые, короткие вдохи и выдохи в сочетании с движениями, способствующими сжиманию грудной клетки					Развитие вербальных и моторных функций памяти. Улучшение функций дыхательных связей между основными системами организма
24	Закаливающие моменты.	Комбинированный	Умение задерживать дыхание на вдохе. Знать и уметь находить пульс.					Развитие умений ориентироваться в пространстве
25	Прогулки на свежем воздухе.	Комбинированный	Уметь самостоятельно ориентироваться в зале и на улице (во дворе школы). Умение самостоятельно					

			бно ориентироваться в знакомом и незнакомом пространстве				
26	Развитие мышц живота, используя и.п.- лежа на спине (разгрузка позвоночника), сидя	Комбинированный	Уметь выполнять простые упражнения на расслабление. Уметь правильно соотнести имитационные упражнения				Упражнения направлены на увеличение объема внимания
27.	Тренировка в поднимании и опускании прямых ног попеременно и одновременно	Комбинированный	Уметь выполнять смену прямых ног в и.п. - лежа на спине. Уметь оттягивать носки ног попеременно вперед и на себя, поворачивать стопы вовнутрь, наружу				Развитие умения определять направление расположения в пространстве
28.	Тренировка в различных упражнениях с предметами: гимнастическими палками, мячами	Комбинированный	Умение делать простейшие упражнения для профилактики плоскостопия с гимнастической палкой				Развитие внимания, памяти Развитие основных свойств внимания

29	Формирование навыка правильного выполнения виса на шведской стенке под контролем учителя	Комбинированный	Умение пользоваться предметами в лечебных целях					Устранение дефектов и деформаций нижних конечностей
30 - 31	Подвижные игры и эстафеты	Комбинированный	Умение задерживать дыхание на вдохе Знать и уметь находить пульс.					Развитие вербальной моторной памяти
32.	Свободная ориентировка в открытом пространстве	Комбинированный	Знать понятия : близко, далеко, рядом и т.д					Развитие умения определять направление расположения в пространстве Упражнения на увеличение объема внимания
33 - 34.	Прогулки на свежем воздухе.	Комбинированный	Умение задерживать дыхание на вдохе Знать и уметь находить пульс.					

Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по коррекционному курсу «Адаптивная физическая культура».

Спортивное оборудование

1. Стенка гимнастическая шведская 4 шт
2. Скамейка гимнастическая 3 шт
3. Тренажер для силовых упражнений 1шт
4. Лавка гимнастическая 1шт

Спортивный инвентарь

1. Коврики гимнастический 17 шт
2. Гантели 28 шт
3. Гири разные 3шт
4. Мячи 20шт

5. Массажер для стоп 20 наборов
6. Обруч 16шт

Литература

Программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений III-IV вида (для слабовидящих детей) под редакцией Л.П. Григорьева.-М.: Просвещение, 2009г.

2. Зубков. А.Н. Йога-путь к здоровью. М. Сов. спорт, 1991.

3. Смоленский В.А., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М. Просвещение, 1992.

4. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб,: Речь, 2007.