

Администрация муниципального образования городского округа «Воркута»

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Начальная школа – детский сад № 1» г. Воркуты**

«Ичӧт школа-челядьӧс 1 №-а видзанін» Воркута карса

муниципальной велӧдан учреждение

**РАССМОТРЕНА**

школьным методическим объединением

учителей начальных классов

Протокол № 1

от 30.08.2018 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора МБОУ

«Начальная школа – детский сад № 1»

г. Воркуты

от 31.08.2018 г. № 434/01-12

**Рабочая программа курса коррекционной внеурочной деятельности**

**«Адаптивная физическая культура»**

спортивно-оздоровительное направление развития личности

начальное общее образование, 1-4 класс

срок реализации: 4 года

Программа курса внеурочной деятельности составлена  
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом  
начального общего образования  
(в действующей редакции)

Составитель программы:  
Сирая М.Г.  
учитель по физической культуре

г. Воркута

2018 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Адаптированная физическая культура» составлена:

### **в соответствии:**

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373

### **на основе:**

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Начальная школа – детский сад № 1» г. Воркуты, адаптированной общеобразовательной программы образования МБОУ «Начальная школа – детский сад № 1» г. Воркуты

### **с учётом:**

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования от 08.04.2015 г. № 1/15 (в действующей редакции),

- программы «Лечебной физической культуры» для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для слабовидящих детей) 1999 года издания под редакцией Л. И. Плаксиной. Развитие зрительного восприятия и ориентировки в пространстве относится к числу специальных коррекционных занятий, которые проводятся с учетом возрастных и специфических особенностей и возможностей детей с ограниченными возможностями здоровья по зрению.

Программа предусматривает межпредметные связи с учебными предметами: «Физическая культура».

Для младших школьников с нарушениями зрения **характерны:**

- меньшая подвижность по сравнению со здоровыми сверстниками;
- нечеткость координации движений;
- снижение темпа выполнения движений;
- уменьшение ловкости;
- нарушение ритмичности;
- появление неточности движений;
- трудности при ориентировке в пространстве,
- трудности при выполнении движений на равновесие.

### **Актуальность выбора:**

1. Объективным основанием для разработки программы является то, что учреждение посещают дети с нарушением зрения, состояние здоровья которых препятствует освоению

образовательных программ общего образования вне специальных условий обучения и воспитания;

2. Общими особенностями слабовидящих детей являются трудности в формировании двигательных навыков, чувства равновесия.

**Отличительными особенностями являются:**

1. Направленность программы как на укрепление общего здоровья, так и на коррекцию специфических, присущих слабовидящим детям отклонений в здоровье.

2. В программе используются здоровьесберегающие и здоровьеукрепляющие технологии направленные на укрепление зрительного анализатора и коррекцию вторичных отклонений в физическом развитии слабовидящих обучающихся.

**Цель курса:** Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Изучение курса внеурочной деятельности «Адаптированная физическая культура» в начальной школе направлено на достижение следующих **задач:**

- сформировать представление о практической реализации ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ при изучении курса адаптивной физической культуры;

- определить содержание, объем, порядок изучения курса адаптивной физической культуры с учетом целей, задач и особенностей образовательного процесса Учреждения и контингента учащихся;

- повысить физиологическую активность органов и систем организма школьников, ослабленных болезнью;

- укрепить, сохранить здоровье учащихся.

Программа рассчитана на четыре года обучения. На реализацию курса отводится 270 часов: 2 часа в неделю (1 класс – 66 часов в год, 2 класс – 68 часов в год, 3 класс - 68 часов в год, 4 класс – 68 часов в год).

Возраст обучающихся 7 – 10 лет.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **«Адаптированная физическая культура»**

<b>Первый уровень</b>	<b>Второй уровень</b>	<b>Третий уровень</b>
Приобретение школьниками социальных знаний и представлений: о способах и умения не создавать конфликтов и находить	Получение школьниками опыта позитивного отношения к базовым ценностям общества: - этических чувств,	Получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия: культурного поведения, навыков сотрудничества со

<p>выходы из спорных ситуаций; о самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>	<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	<p>взрослыми и сверстниками, готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий.</p>
--	--	--

**Личностные результаты**, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию.

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Предметные результаты изучения курса:**

- знать назначение и строение позвоночника;
- понимать значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека;
- иметь представление о механизме лечебного действия упражнений;
- корректировать осанку всеми изученными способами;
- знать элементы классического массажа в парах;
- выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника;
- в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук;

- передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками;
- выполнять упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление;
- длительно время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы;
- самостоятельно выполнять комплекс АФК и оздоровительные упражнения по выбору.

**Метапредметные результаты**, включающие освоенные обучающимися с ОВЗ и инвалидностью универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- объяснять ошибки при выполнении упражнений.
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владеть специальной терминологией;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**1 класс (66 часов)**

<b>№ п.п.</b>	<b>Раздел, количество часов и содержание раздела</b>	<b>Формы организаци и занятий</b>	<b>Виды деятельности учащихся</b>
1	<p align="center"><b>Теоретические знания (7 часов)</b></p> <p>Упражнения адаптивной физической культуры</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Правильное дыхание. Дыхательные упражнения: вдох и выдох через нос; дыхание под счет; упражнения на восстановление дыхания; правильное дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>Гигиенические навыки занятий адаптивной физкультурой. Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур.</p> <p>Подвижные игры, их правила, требования. Формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности нравственно-эстетическое.</p> <p>Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций. Комплексы упражнений для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций и упражнения на основе зрительно-двигательной координации.</p> <p>Осанка человека. Комплексы упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины; коррекции правильной осанки.</p>	<p>Теоретическое сведения</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Теоретическое сведения</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Зрительная гимнастика</p> <p>Коррекционные упражнения</p>	<p>Игровая деятельность</p> <p>Познавательная деятельность,</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>
2	<p align="center"><b>Общие упражнения (12 часов)</b></p> <p>Построения и перестроения в шеренге, колонне, круге. Построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнения в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на</p>	<p>Строевые упражнения</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Игровая деятельность</p> <p>Познавательная деятельность,</p> <p>Спортивно-</p>

	<p>месте; размыкание и смыкание.</p> <p>Общеразвивающие упражнениям 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.</p> <p>Виды ходьбы и медленный бег. Обычная, спортивная, ходьба с переходом на медленный бег, в полном приседе, полу-приседе.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>Упражнения с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой.</p> <p>Элементы танцев. Передвижение приставным шагом, ритмичными (под музыку) хлопками, приседания, подскоки; ритмичные передвижения.</p> <p>Упражнения для глаз. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний глаз.</p> <p>Дыхательные упражнения: основные, под счет.</p> <p>Дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания.</p> <p>Формирование правильной осанки. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>Упражнение на согласование движений тела с командами. Согласование движений тела с командами, заданным ритмом и темпом.</p> <p>Упражнения, формирующие основные движения.</p> <p>Ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки.</p> <p>Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Простые имитационные и игровые движения в подвижных играх; дифференцирование подвижных игр, в соответствии с их видом, организовывать свои движения.</p> <p>Дифференцирование упражнений по видам и</p>	<p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Танцевальные движения под музыку</p> <p>Зрительная гимнастика</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>оздоровительная деятельность</p> <p>Наблюдение за демонстрациями учителя</p>
--	---	--	---

	назначению. Упражнения на основе и под контролем рече-слухо - двигательной координации.		
3	<p><b>Коррекция и закрепление навыка правильной осанки (12 часов)</b></p> <p>Формирование первоначальных знаний о положении тела при правильной осанке. Основные положения рук, ног, туловища, головы.</p> <p>Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки. Практические навыки соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки: пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок, под контролем учителя.</p> <p>Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки. Практические навыки соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки: пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок, под контролем учителя.</p> <p>Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Ходьба «как пингвин», «как аист», «как уточка», «как медведь», бег «как лошадка», «как заяц», «как птица». ползанье «как черепаха», «как обезьяна», «как паучок».</p> <p>Движения, имитирующие ходьбу и бег животных. Ходьба «как пингвин», «как аист», «как уточка», «как медведь», бег «как лошадка», «как заяц», «как птица».ползанье «как черепаха», «как обезьяна», «как паучок».</p> <p>Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различным положением рук.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке: и.п.: руки в стороны, за головой, на поясе, вверх, вперед, за спиной, к плечам.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с различным</p>	<p>Основные положения тела и конечностей</p> <p>Имитирующие движения</p> <p>Теоретические сведения</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Подвижные игры,</p> <p>Упражнения для мышц живота и спины</p> <p>Упражнения для укрепления мышц</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Упражнения для осанки</p>	<p>Игровая деятельность</p> <p>Познавательная деятельность,</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>

	<p>положением рук, с пролезанием в обруч. Упражнения на гимнастической скамейке: и.п.: руки в стороны, за головой, на поясе, вверх, вперед, за спиной, к плечам; с пролезанием в обруч.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, перешагиванием предметов. Упражнения на гимнастической скамейке: и.п.: руки в стороны, за головой, на поясе, вверх, вперед, за спиной, к плечам, перешагиванием кубиков, малых мячей.</p> <p>Ознакомление с упражнениями с предметами на голове. Предметы на голове: мешочек с песком, кубик, массажное кольцо, блинчик, пластмассовый стаканчик стоя у стены, в движении.</p> <p>Упражнениями с предметами на голове для формирования правильной осанки. Предметы на голове: мешочек с песком, кубик, массажное кольцо, блинчик, пластмассовый стаканчик стоя у стены, в движении.</p> <p>Ознакомление и разучивание подвижных игр на сохранение правильной осанки. Игры: «Море волнуется», «Совушка - сова», «Космонавты».</p> <p>Разучивание подвижных игр на сохранение правильной осанки. Игры: «Зайчики», «Цапля», «Передай мяч!».</p>		
4	<p><b>Формирование и укрепление мышечного корсета (6 часов)</b></p> <p>Упражнения для укрепления и развития мышц живота и спины. Комплексы упражнений для укрепления и развития мышц живота и спины и.п.: лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку.</p> <p>Упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног и рук. Комплекс упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног и рук.</p> <p>Совершенствование упражнений для укрепления мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений для</p>	<p>Беседы, Просмотр презентаций и видеороликов,</p>	<p>Познавательная деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность</p>

	<p>укрепления мышц плечевого пояса.</p> <p>Совершенствование упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и мышц спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и мышц спины.</p> <p>Обучение специальным упражнениям для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей. Комплексы упражнений для укрепления и увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.</p> <p>Специальные упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей. Комплексы упражнений для укрепления увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.</p>		
5	<p><b>Укрепление и развитие сердечно-сосудистой системы (5 часов)</b></p> <p>Ознакомление с правильным дыханием без упражнений. Обучение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха. Комплекс упражнений на правильное дыхание - и.п.: стоя и сидя, с различными движениями рук, руки на поясе: локти назад – вдох локти вперед.</p> <p>Обучение специальным упражнениям для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств(надувание шаров). Специальные упражнения: надувание шаров, работа с водой (дуть на воду); звуковое воспроизведение .</p> <p>Специальные упражнения для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств. Специальные упражнения: надувание шаров; работа с водой (дуть на воду); звуковая гимнастика.</p> <p>Обучение согласованию движений с дыханием в</p>	<p>Беседы, Дыхательны е гимнастики, Игра</p>	<p>Познавательная деятельность, Игровая деятельность, Спортивно- оздоровительная деятельность</p>

	<p>упражнениях. Наклон вперед – вдох наклон назад – выдох наклон вправо – вдох наклон влево – выдох.</p> <p>Формирование и совершенствование навыка правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики. Игры: «Дунем раз...», «Стоп, хоп, раз».</p>		
6	<p><b>Профилактика и коррекция плоскостопия (6 часов)</b></p> <p>Разучивание ходьбы на коррекцию плоскостопия.</p> <p>Упражнения: «Как гусь», на внешнем своде стопы («как медведь»), на внутреннем своде стопы («как пингвин»), с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба на коррекцию плоскостопия. Упражнения: «Как гусь», на внешнем своде стопы («как медведь»), на внутреннем своде стопы («как пингвин»), с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ознакомление и разучивание ходьбы боком. Ходьба по гимнастической палке, по канату, по обручу, передвижению боком по гимнастической скамейке, по массажному коврику.</p> <p>Разучивание ходьбы боком. Ходьба по гимнастической палке, по канату, по обручу, передвижению боком по гимнастической скамейке, по массажному коврику.</p> <p>Ознакомление и разучивание коррекционных игр. Игры «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки».</p> <p>Разучивание коррекционных игр. Игры «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки».</p>	<p>Беседы, Дыхательны е гимнастики, Игра, Просмотр обучающих видеоролико в и презентаций</p>	<p>Познавательная деятельность, Игровая деятельность, Спортивно- оздоровительная деятельность</p>
7	<p><b>Развитие точности движений пространственной ориентировки (4 часа)</b></p> <p>Обучение ориентированию в частях тела и формирование пространственных понятий. Упражнения на ориентирование в частях тела: правая и левая нога, правая и левая рука; и формирование пространственных понятий: слева, справа, впереди, сзади, рядом.</p>	<p>Беседы, Просмотр обучающих видеоролико в и презентаций</p>	<p>Познавательная деятельность, Спортивно- оздоровительная деятельность</p>

	<p>Ориентирование в частях тела и формирование пространственных понятий. Упражнения на ориентирование в частях тела: правая и левая нога, правая и левая рука; и формирование пространственных понятий слева, справа, впереди, сзади, рядом.</p> <p>Ознакомление с передвижением по залу, по кругу, по диагонали. Ходьба по линии с чередованием. Ходьба по линии с чередованием на пятках, на носках, по «следам»; передвижения по залу, по кругу, по диагонали.</p> <p>Ходьба с обходом препятствий. Ходьба с обходом препятствий: мячей, обручей, кеглей, кубиков), по гимнастической скамейке через предметы.</p>		
8	<p><b>Развитие координации движений (2 часа)</b></p> <p>Ознакомление с основными положениями и движениями руками, ногами, туловищем, которые выполняются на месте из различных и.п. и в движении.</p> <p>Положения и движения руками, ногами, туловищем, которые выполняются на месте из различных и.п. и в движении.</p> <p>Ознакомление с различным видом ходьбы. Ходьба по линии обычным шагом, приставным, поднимая бедро, на носках с закрытыми глазами, правым (левым) боком, с имитационными упражнениями с уменьшением площади опоры: «аист», «цапля», «ласточка», «петушок».</p>	Беседы, Просмотр обучающих видеоролико в и презентаций	Познавательная деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность
9	<p><b>Коррекция зрения (6 часов)</b></p> <p>Ознакомление с упражнениями для внутренних мышц глаза. Комплекс упражнений для внутренних мышц глаза; «Метка на стекле»; «Змейка»; «Геометрические фигуры».</p> <p>Упражнения для внутренних мышц глаза. Комплекс упражнений для внутренних мышц глаза; «Метка на стекле»; «Змейка»; «Геометрические</p>	Беседы, Зрительные гимнастики, Просмотр обучающих видеоролико в и презентаций	Познавательная деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность

	<p>фигуры».</p> <p>Обучение комплексу упражнений с малым мячом для профилактики заболевания глаз. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний глаз с малыми мячами.</p> <p>Комплекс упражнений с большим мячом для профилактики заболевания глаз. Комплекс упражнений с большим мячом для профилактики заболевания глаз.</p> <p>Упражнения для зрительных функций.</p> <p>Движение по световому сигналу, бросок мяча в горизонтальную, вертикальную звучащую мишень, прокатывание мяча друг другу.</p> <p>Упражнения для совершенствования зрительных функций. Движение по световому сигналу, бросок мяча в горизонтальную, вертикальную звучащую мишень, прокатывание мяча друг другу.</p>		
10	<p><b>Коррекционно-развивающей направленность (6 часов)</b></p> <p>Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий и др.); с ускорением темпа движений руками; упражнения с прыжками (в разном темпе, разными видами прыжков).</p> <p>Упражнения на развитие выносливости. Комплекс упражнений на развитие выносливости, с учетом коррекционно-развивающей направленности.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости. Комплекс упражнений на развитие ловкости, с учетом коррекционно-развивающей направленности (с предметами и без предметов).</p> <p>Упражнения для развития моторики рук. Броски мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывать мяч друг другу, метать малый и большой мячи в горизонтальную или вертикальную цель.</p> <p>Упражнения для совершенствования подвижности</p>	<p>Теоретическое сведения</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Подвижные игры,</p> <p>Просмотр и обсуждение видеороликов и презентаций</p>	<p>Игровая деятельность</p> <p>Познавательная деятельность,</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>

	<p>глаз и зрительных функций. Движения по световому (цветовому) сигналу; бросать мяч в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывать мяч друг другу; движениями глаз; движением по звуковому сигналу.</p> <p>Упражнения на развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей (движения рук, выполнение упражнений рук в согласовании с работой ног).</p>		
--	--	--	--

## 2 класс (68 часов)

№ п.п.	Раздел, количество часов и содержание раздела	Формы организаци и занятий	Виды деятельности учащихся
1	<p style="text-align: center;"><b>Теоретические знания (7 часов)</b></p> <p>Упражнения адаптивной физической культуры. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Правильное дыхание. Дыхательные упражнения: вдох и выдох через нос; дыхание под счет; упражнения на восстановление дыхания; правильное дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>Гигиенические навыки занятий адаптивной физкультурой. Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур.</p> <p>Подвижные игры, их правила, требования. Формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности нравственно-эстетическое.</p> <p>Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций. Комплексы упражнений для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций и упражнения на основе зрительно-двигательной координации.</p>	<p>Теоретическое сведения</p> <p>Беседы</p> <p>Дыхательные упражнения,</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Зрительная гимнастика</p> <p>Коррекционные упражнения</p>	<p>Познавательная деятельность,</p> <p>Игровая деятельность,</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность,</p> <p>Наблюдения за демонстрациям и учителя,</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов</p>

	Осанка человека. Комплексы упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины; коррекции правильной осанки.		
2	<p align="center"><b>Общие упражнения (12 часов)</b></p> <p>Построения и перестроения в шеренге, колонне, круге. Построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнения в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на месте; размыкание и смыкание.</p> <p>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.</p> <p>Виды ходьбы и медленный бег. Обычная, спортивная, ходьба с переходом на медленный бег, в полном приседе, полу-приседе.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой.</p> <p>Элементы танцев. Передвижение приставным шагом, ритмичными (под музыку) хлопками, приседания, подскоки; ритмичные передвижения.</p> <p>Упражнения для глаз. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний глаз.</p> <p>Дыхательные упражнения: основные, под счет.</p> <p>Дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания.</p> <p>Формирование правильной осанки. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>Упражнение на согласование движений тела с командами. Согласование движений тела с командами, заданным ритмом и темпом.</p>	<p>Беседы</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Танцевальные движения под музыку</p> <p>Зрительная гимнастика</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Познавательная деятельность,</p> <p>Игровая деятельность,</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>

	<p>Упражнения, формирующие основные движения.</p> <p>Ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки.</p> <p>Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Простые имитационные и игровые движения в подвижных играх; дифференцирование подвижных игр, в соответствии с их видом, организовывать свои движения.</p> <p>Дифференцирование упражнений по видам и назначению. Упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации.</p>		
3	<p><b>Коррекция и закрепление навыка правильной осанки (12 часов)</b></p> <p>Формирование первоначальных знаний о положении тела при правильной осанке. Основные положения рук, ног, туловища, головы.</p> <p>Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки. Практические навыки соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки: пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок, под контролем учителя.</p> <p>Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки. Практические навыки соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки: пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок, под контролем учителя.</p> <p>Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Ходьба «как пингвин», «как аист», «как уточка», «как медведь», бег «как лошадка», «как заяц», «как птица». ползанье «как черепаха», «как обезьяна», «как паучок».</p> <p>Движения, имитирующие ходьбу и бег животных.</p> <p>Ходьба «как пингвин», «как аист», «как уточка», «как медведь», бег «как лошадка», «как заяц», «как</p>	<p>Беседы</p> <p>Имитирующие движения</p> <p>Теоретические сведения</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Подвижные игры,</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Зрительная гимнастика</p> <p>Упражнения для развития моторики рук</p> <p>Упражнения</p>	<p>Познавательная деятельность,</p> <p>Игровая деятельность,</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность,</p> <p>Наблюдения за демонстрациям и учителя,</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов</p>

<p>птица».ползанье «как черепаха», «как обезьяна», «как паучок».</p> <p>Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на гимнастической скамейке: и.п.: руки в стороны, за головой, на поясе, вверх, вперед, за спиной, к плечам.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с пролезанием в обруч. Упражнения на гимнастической скамейке: и.п.: руки в стороны, за головой, на поясе, вверх, вперед, за спиной, к плечам; с пролезанием в обруч.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, перешагиванием предметов. Упражнения на гимнастической скамейке: и.п.: руки в стороны, за головой, на поясе, вверх, вперед, за спиной, к плечам, перешагиванием кубиков, малых мячей.</p> <p>Ознакомление с упражнениями с предметами на голове. Предметы на голове: мешочек с песком, кубик, массажное кольцо, блинчик, пластмассовый стаканчик стоя у стены, в движении.</p> <p>Упражнениями с предметами на голове для формирования правильной осанки. Предметы на голове: мешочек с песком, кубик, массажное кольцо, блинчик, пластмассовый стаканчик стоя у стены, в движении.</p> <p>Ознакомление и разучивание подвижных игр на сохранение правильной осанки. Игры: «Море волнуется», «Совушка - сова», «Космонавты».</p> <p>Разучивание подвижных игр на сохранение правильной осанки. Игры: «Зайчики», «Цапля», «Передай мяч!».</p>	<p>для осанки</p>	
--	-------------------	--

4	<p align="center"><b>Формирование и укрепление мышечного корсета (6 часов)</b></p> <p>Упражнения для укрепления и развития мышц живота и спины. Комплексы упражнений для укрепления и развития мышц живота и спины и.п.: лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку.</p> <p>Упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног и рук. Комплекс упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног и рук.</p> <p>Совершенствование упражнений для укрепления мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса.</p> <p>Совершенствование упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и мышц спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и мышц спины.</p> <p>Обучение специальным упражнениям для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей. Комплексы упражнений для укрепления и увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.</p>	<p>Теоретическое сведения</p> <p>Беседы</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов</p>	<p>Познавательная деятельность,</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность,</p> <p>Наблюдения за демонстрациями и учителя</p>
5	<p align="center"><b>Укрепление и развитие сердечно-сосудистой системы (5 часов)</b></p> <p>Специальные упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей. Комплексы упражнений для укрепления увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.</p> <p>Ознакомление с правильным дыханием без упражнений. Обучение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха. Комплекс упражнений на правильное дыхание - и.п.: стоя и сидя, с различными движениями рук, руки на поясе: локти назад – вдох</p>	<p>Теоретическое сведения</p> <p>Беседы</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Просмотр обучающих</p>	<p>Познавательная деятельность,</p> <p>Игровая деятельность,</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>

	<p>локти вперед.</p> <p>Обучение специальным упражнениям для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств(надувание шаров). Специальные упражнения: надувание шаров, работа с водой (дуть на воду); звуковое воспроизведение.</p> <p>Специальные упражнения для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств. Специальные упражнения: надувание шаров; работа с водой (дуть на воду); звуковая гимнастика.</p> <p>Обучение согласованию движений с дыханием в упражнениях. Наклон вперед – вдох наклон назад – выдох наклон вправо – вдох наклон влево – выдох.</p> <p>Формирование и совершенствование навыка правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики. Игры: «Дунем раз...», «Стоп, хоп, раз».</p>	<p>видеоролико в</p>	
<p>6</p>	<p><b>Профилактика и коррекция плоскостопия (6 часов)</b></p> <p>Разучивание ходьбы на коррекцию плоскостопия. Упражнения: «Как гусь», на внешнем своде стопы («как медведь»), на внутреннем своде стопы («как пингвин»), с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба на коррекцию плоскостопия. Упражнения: «Как гусь», на внешнем своде стопы («как медведь»), на внутреннем своде стопы («как пингвин»), с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ознакомление и разучивание ходьбы боком. Ходьба по гимнастической палке, по канату, по обручу, передвижению боком по гимнастической скамейке, по массажному коврику.</p> <p>Разучивание ходьбы боком. Ходьба по гимнастической палке, по канату, по обручу, передвижению боком по гимнастической скамейке, по массажному коврику.</p> <p>Ознакомление и разучивание коррекционных игр. Игры «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери</p>	<p>Теоретическ ие сведения Беседы Подвижные игры Зрительная гимнастика Коррекцион ные упражнения</p>	<p>Познавательна я деятельность, Игровая деятельность, Спортивно- оздоровительна я деятельность, Наблюдения за демонстрациям и учителя</p>

	<p>шишки».</p> <p>Разучивание коррекционных игр. Игры «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки».</p>		
7	<p><b>Развитие точности движений пространственной ориентировки (4 часа)</b></p> <p>Обучение ориентированию в частях тела и формирование пространственных понятий. Упражнения на ориентирование в частях тела: правая и левая нога, правая и левая рука; и формирование пространственных понятий: слева, справа, впереди, сзади, рядом.</p> <p>Ориентирование в частях тела и формирование пространственных понятий. Упражнения на ориентирование в частях тела: правая и левая нога, правая и левая рука; и формирование пространственных понятий слева, справа, впереди, сзади, рядом.</p> <p>Ознакомление с передвижением по залу, по кругу, по диагонали. Ходьба по линии с чередованием. Ходьба по линии с чередованием на пятках, на носках, по «следам»; передвижения по залу, по кругу, по диагонали.</p> <p>Ходьба с обходом препятствий. Ходьба с обходом препятствий: мячей, обручей, кеглей, кубиков), по гимнастической скамейке через предметы.</p>	<p>Беседы,</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов</p>	<p>Познавательная деятельность,</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность,</p> <p>Наблюдения за демонстрациям и учителя</p>
8	<p><b>Развитие координации движений (2 часа)</b></p> <p>Ознакомление с основными положениями и движениями руками, ногами, туловищем, которые выполняются на месте из различных и.п. и в движении. Положения и движения руками, ногами, туловищем, которые выполняются на месте из различных и.п. и в движении.</p> <p>Ознакомление с различным видом ходьбы. Ходьба по линии обычным шагом, приставным, поднимая бедро, на</p>	<p>Коррекционные упражнения</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность,</p> <p>Наблюдения за демонстрациям и учителя</p>

	<p>носках с закрытыми глазами, правым (левым) боком, с имитационными упражнениями с уменьшением площади опоры: «аист», «цапля», «ласточка», «петушок».</p>		
9	<p style="text-align: center;"><b>Коррекция зрения (6 часов)</b></p> <p>Ознакомление с упражнениями для внутренних мышц глаза. Комплекс упражнений для внутренних мышц глаза; «Метка на стекле»; «Змейка»; «Геометрические фигуры».</p> <p>Упражнения для внутренних мышц глаза. Комплекс упражнений для внутренних мышц глаза; «Метка на стекле»; «Змейка»; «Геометрические фигуры».</p> <p>Обучение комплексу упражнений с малым мячом для профилактики заболевания глаз. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний глаз с малыми мячами.</p> <p>Комплекс упражнений с большим мячом для профилактики заболевания глаз. Комплекс упражнений с большим мячом для профилактики заболевания глаз.</p> <p>Упражнения для зрительных функций. Движение по световому сигналу, бросок мяча в горизонтальную, вертикальную звучащую мишень, прокатывание мяча друг другу.</p> <p>Упражнения для совершенствования зрительных функций. Движение по световому сигналу, бросок мяча в горизонтальную, вертикальную звучащую мишень, прокатывание мяча друг другу.</p>	<p>Теоретическое сведения</p> <p>Беседы</p> <p>Зрительная гимнастика</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов и презентаций</p>	<p>Познавательная деятельность,</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>
10	<p style="text-align: center;"><b>Коррекционно-развивающая направленность (8 часов)</b></p> <p>Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий и др.); с ускорением темпа движений руками; упражнения с</p>	<p>Теоретическое сведения</p> <p>Беседы</p> <p>Дыхательные упражнения</p>	<p>Познавательная деятельность,</p> <p>Игровая деятельность,</p> <p>Спортивно-оздоровительная</p>

	<p>прыжками (в разном темпе, разными видами прыжков).</p> <p>Упражнения на развитие выносливости. Комплекс упражнений на развитие выносливости, с учетом коррекционно-развивающей направленности.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости. Комплекс упражнений на развитие ловкости, с учетом коррекционно-развивающей направленности (с предметами и без предметов).</p> <p>Упражнения для развития моторики рук. Броски мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывать мяч друг другу, метать малый и большой мячи в горизонтальную или вертикальную цель.</p> <p>Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций. Движения по световому (цветовому) сигналу; бросать мяч в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывать мяч друг другу; движениями глаз; движением по звуковому сигналу.</p> <p>Упражнения на развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей (движения рук, выполнение упражнений рук в согласовании с работой ног).</p> <p>Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться. Упражнения на способность преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки; игра «Цапля».</p>	<p>Подвижные игры</p> <p>Зрительная гимнастика</p> <p>Коррекционные упражнения</p>	<p>я деятельность, Наблюдения за демонстрациям и учителя, Просмотр обучающих видеороликов</p>
--	---	--	---

### 3 класс (68 часов)

№ п.п.	Раздел, количество часов и содержание раздела	Формы организации занятий	Виды деятельности учащихся
--------	---	---------------------------	----------------------------

1	<p style="text-align: center;"><b>Теоретические знания (7 часов)</b></p> <p>Упражнения адаптивной физической культуры. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Правильное дыхание. Дыхательные упражнения: вдох и выдох через нос; дыхание под счет; упражнения на восстановление дыхания; правильное дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>Гигиенические навыки занятий адаптивной физкультурой. Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур.</p> <p>Подвижные игры, их правила, требования. Формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности нравственно-эстетическое.</p> <p>Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций. Комплексы упражнений для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций и упражнения на основе зрительно-двигательной координации.</p> <p>Осанка человека. Комплексы упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины; коррекции правильной осанки.</p>	<p>Теоретические сведения,</p> <p>Дыхательные гимнастики,</p> <p>Подвижные игры,</p> <p>Упражнения на расслабление мышц глаз,</p> <p>Упражнения для укрепления мышц живота, спины,</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов и презентаций</p>	<p>Познавательная деятельность,</p> <p>Игровая деятельность,</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность,</p> <p>Наблюдение за демонстрациями учителя,</p> <p>Анализ просмотренных презентаций и видеороликов</p>
2	<p style="text-align: center;"><b>Общие упражнения (12 часов)</b></p> <p>Построения и перестроения в шеренге, колонне, круге. Построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнения в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на месте; размыкание и смыкание.</p> <p>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</p>	<p>Пространственные параметры движений,</p> <p>основные положения туловища</p> <p>Основные положения движений головы, туловища и</p>	<p>Познавательная деятельность,</p> <p>Игровая деятельность,</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность,</p> <p>Наблюдение за</p>

	<p>для здоровья.</p> <p>Виды ходьбы и медленный бег. Обычная, спортивная, ходьба с переходом на медленный бег, в полном приседе, полу- приседе.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой, с флажками. Упражнения с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой.</p> <p>Упражнения, формирующие основные движения: ходьбу, бег, подскоки, броски мяча. Ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки.</p> <p>Дыхательные упражнения: основные, под счет. Дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>Согласовывать движения тела с командами. Согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом.</p> <p>Элементы танцев. Передвижения приставным шагом, ритмичными (под музыку) хлопками, приседаниями, подскоками; ритмичными передвижениями.</p> <p>Упражнения для глаз. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний глаз.</p> <p>Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Простые имитационные и игровые движения в подвижных играх; дифференцирование подвижных игр, в соответствии с их видом, организовывать свои движения.</p> <p>Дифференцирование упражнений по видам и назначению. Упражнения на основе и под контролем рече-слухо - двигательной координации.</p>	<p>конечностей,</p> <p>Легкая атлетика,</p> <p>Упражнения с предметами,</p> <p>Дыхательные упражнения,</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки,</p> <p>Упражнение на согласование движений тела и команд,</p> <p>Ритмичные упражнения под музыку,</p> <p>Подвижные игры,</p> <p>Развитие координационных способностей,</p> <p>Просмотр презентаций, мультфильмов и видеороликов</p>	<p>демонстрация ми учителя,</p>
3	<b>Коррекция и закрепление навыка правильной осанки</b>	Основные	Познавательн

<p style="text-align: center;"><b>(12 часов)</b></p> <p>Проверка знаний о правильном положении осанки, стопы. Воспроизведение по словесному указанию учителя различных положений тела, имитационных движений. Воспроизведение по словесному указанию учителя различных положений тела, имитационных движений.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с пролезанием в обруч. Упражнения на гимнастической скамейке: и.п.: руки в стороны, за головой, на поясе, вверх, вперед, за спиной, к плечам; с пролезанием в обруч.</p> <p>Тренировка правильного положения туловища. Упражнения с использованием гимнастической скамейки с последующим переходом на гимнастическую стенку.</p> <p>Тренировка имитирующих движений с изменением центра тяжести тела, с изменением мышечных усилий. Движения с изменением центра тяжести тела, с изменением мышечных усилий. «пружинка», «крылышки», «растяни резину», «рыбка», «самолет», «торпеда».</p> <p>Совершенствование упражнений с предметами на голове. Обучение седу «по-турецки», руки на поясе, на затылке, сесть и встать, лечь и встать. Упражнения с предметами на голове: мешочек с песком, кубик, стоя у стены, в движении, под музыку; сед «по-турецки», руки на поясе, на затылке, сесть и встать, лечь и встать.</p> <p>Обучение использованию навыка правильной осанки при выполнении физических упражнений в усложненных вариантах. Упражнения с использованием набивных мячей, гимнастических палок, гантелей, резиновых бинтов.</p> <p>Обучение использованию сформированного навыка правильной осанки в спортивных играх, эстафетах и в</p>	<p>положения движений головы, туловища и конечностей, Упражнения с предметами, Упражнения на формирование правильной осанки, Подвижные игры, Развитие координационных способностей, Просмотр презентаций, мультфильмов и видеороликов</p>	<p>ая деятельность, Игровая деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность, Наблюдение за демонстрациями учителя,</p>
--	---	---

	<p>самостоятельной повседневной деятельности. Имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх. Эстафеты с малыми мячами, скакалками, обручами.</p> <p>Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Статические упражнения: у вертикальной плоскости, стоя лицом к гимнастической стенке, сидя на гимнастической скамейке, упражнения с удержанием груза на голове) и динамические: разные виды ходьбы, приседания, упражнения с предметом.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц стопы. Статические упражнения: у вертикальной плоскости, стоя лицом к гимнастической стенке, сидя на гимнастической скамейке, упражнения с удержанием груза на голове) и динамические: разные виды ходьбы, приседания, упражнения с предметом.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений с гимнастической палкой на формирование правильной осанки.</p> <p>Подвижные игры на сохранение правильной осанки. Игры: «Море волнуется», «Совушка - сова», «Космонавты».</p> <p>Подвижные игры на сохранение правильной осанки. Игры: «Зайчики», «Цапля», «Передай мяч!»</p>		
4	<p><b>Формирование мышечного корсета (6 часов)</b></p> <p>Упражнения для укрепления и развития мышц живота и спины. Комплексы упражнений для укрепления и развития мышц живота и спины и.п.: лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку.</p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса с усложнением упражнений количеством повторений.</p> <p>Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с усложнением упражнений количеством повторений.</p>	<p>Основные положения движений головы, туловища и конечностей, Упражнения с предметами, Упражнения на формирование</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность, Наблюдение за демонстрация ми учителя,</p>

	<p>Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, боковых мышц живота. Посредством увеличения количества повторений, темпа, амплитуды движений, сочетание работы рук и ног.</p> <p>Укрепление мышц плечевого пояса, с использованием предметов. Гимнастические палки, гантели; отведение, приведение, вращение руками; использование утяжелителей.</p> <p>Обучение специальным упражнениям для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов. Комплексы упражнений для укрепления и увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.</p> <p>Специальные упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов. Комплексы упражнений для укрепления увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.</p>	<p>правильной осанки,</p> <p>Упражнение на согласование движений тела и команд,</p> <p>Упражнения на развитие гибкости,</p> <p>Просмотр презентаций, мультфильмов и видеороликов</p>	
5	<p><b>Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы (5 часов)</b></p> <p>Закрепление навыка правильного чередования выдоха и вдоха и выработка навыка вдыхать и выдыхать через нос. Комплекс упражнений на правильное дыхание - и.п.: стоя и сидя, с различными движениями рук, руки на поясе: локти назад – вдох локти вперед.</p> <p>Развитие носового и диафрагмального дыхания в играх. «Летающие платочки», «Дунем раз, дунем два »; звуковая гимнастика.</p> <p>Специальные упражнения для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств. Специальные упражнения: надувание шаров; работа с водой (дуть на воду); платочки.</p> <p>Согласованию движений с дыханием в упражнениях. Наклон вперед – вдох наклон назад – выдох наклон вправо – вдох наклон влево – выдох.</p>	<p>Беседа,</p> <p>Дыхательные упражнения,</p> <p>Просмотр презентаций, мультфильмов и видеороликов,</p> <p>Коррекционные упражнения</p>	<p>Познавательная деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность, Анализ просмотренных видеороликов и презентаций</p>

	Обучение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха.		
6	<p><b>Профилактика и коррекция плоскостопия (6 часов)</b></p> <p>Закрепление всех навыков ходьбы. Ходьба по массажному коврику, по рейкам, по гимнастическому канату, обручам, с предметами на голове и без предметов.</p> <p>Способы ходьбы для профилактики плоскостопия. Ходьба по мешочкам (с песком, с горохом, с крупой, с шариками), по следовой дорожке, по набивным кругам.</p> <p>Обучение комплекса упражнений для стоп с использованием малых мячей. Упражнения с использованием малых мячей: теннисного, игольчатых, волнистых, выпуклых: под каждой ногой мяч. Поворот стоп вовнутрь, прижать оба мяча друг к другу, катание вперед – назад, круговые движения стопой вовнутрь и наружу.</p> <p>Совершенствование упражнений на массажных модулях для укрепления сводов стопы. Ходьба по массажному коврику, по рейкам, по гимнастическому канату, обручам.</p> <p>Ходьба боком используя гимнастический инвентарь. Ходьба по гимнастической палке, по канату, по обручу, передвижению боком по гимнастической скамейке, по массажному коврику.</p> <p>Ходьба на коррекцию плоскостопия. Упражнения: «Как гусь», на внешнем своде стопы («как медведь»), на внутреннем своде стопы («как пингвин»), с сохранением правильной осанки.</p>	<p>Беседы, Пространственные параметры движений, основные положения туловища и конечностей, Упражнения с предметами, Упражнения для профилактики плоскостопия, Просмотр презентаций, мультфильмов и видеороликов</p>	<p>Познавательная деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность,</p>
7	<p><b>Развитие моторики мелких движений рук и пальцев (4 часа)</b></p> <p>Обучение упражнениям с различными предметами</p> <p>Подвижные игры для развития моторики.</p> <p>Виды захвата для развития моторики.</p>	<p>Упражнения с предметами, Упражнения на развитие моторики, Игры,</p>	<p>Игровая деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность,</p>

		Просмотр презентаций, мультфильмов и видеороликов	
8	<p><b>Коррекция и развитие сенсорной системы (2 часа)</b></p> <p>Формирование тактильно-двигательного выбора.</p> <p>Развитие слухового восприятия и тактильной чувствительности.</p>	Беседы, Игры, Просмотр презентаций, мультфильмов и видеороликов	Познавательная деятельность, Игровая деятельность
9	<p><b>Развитие точности движений пространственной ориентировки (2 часа)</b></p> <p>Обучение асимметричным движениям. Движения руками – «мельница», «басс» вперед, назад; движениями ногами – «велосипед», в и.п.стоя, лежа на спине.</p> <p>Развивать слуховое, зрительное, тактильное восприятие пространства. Игра: «Узнай по голосу»; игра «Чудесный мешочек».</p>	Основные положения движений головы, туловища и конечностей, Ритмичные упражнения под музыку, Игры, Развитие координационных способностей	Игровая деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность, Наблюдение за демонстрациями учителя,
10	<p><b>Развитие координации движений (2 часа)</b></p> <p>Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии. Упражнения для развития равновесия: стойка на носках; стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; то же на носках; ходьба по прямой линии.</p> <p>Комплекс упражнений на развитие координации движений. Ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по веревочке приставным шагом, общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, флажками, лентами.</p>	Пространственные параметры движений, Основные положения туловища Упражнение на согласование движений тела, Развитие координационных	Спортивно-оздоровительная деятельность, Наблюдение за демонстрациями учителя,

		способностей, Просмотр презентаций, мультфильмов и видеороликов	
11	<p align="center"><b>Коррекция зрения (2 часа)</b></p> <p>Релаксационные упражнения для глаз (комплекс упражнений). Расслабиться, не напрягаться. - Мягко, без усилий, не спеша выпрямить спину. Не сутулиться! - Закрывать глаза, мягко сомкнув веки, не сжимая их. - Верхнее веко без усилий и напряжения соприкасается с нижним. С закрытыми глазами «смотреть» прямо перед собой. Шею не напрягать, выполнить легкие наклоны: вперед к груди 3 раза, назад запрокинуть 3 раза, к правому плечу 2 раза, к левому плечу 2 раза.</p> <p>Улучшение зрения по методу У. Бейтса (комплекс упражнений).</p>	Теоретические сведения Беседы Зрительная гимнастика Коррекционные упражнения Просмотр обучающих видеороликов и презентаций	Познавательная деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность
12	<p align="center"><b>Коррекционно-развивающей направленности (8 часов)</b></p> <p>Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий и др.); с ускорением темпа движений руками; упражнения с прыжками (в разном темпе, разными видами прыжков).</p> <p>Упражнения на развитие выносливости. Комплекс упражнений на развитие выносливости, с учетом коррекционно-развивающей направленности.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости. Комплекс упражнений на развитие ловкости, с учетом коррекционно-развивающей направленности (с предметами и без предметов).</p> <p>Упражнения для развития моторики рук. Броски мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывать мяч друг другу, метать малый и большой мячи в горизонтальную или вертикальную цель.</p>	Теоретические сведения Беседы Дыхательные упражнения Подвижные игры Зрительная гимнастика Коррекционные упражнения	Познавательная деятельность, Игровая деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность, Наблюдения за демонстрациями учителя, Просмотр обучающих видеороликов

	<p>Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций. Движения по световому (цветовому) сигналу; бросать мяч в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывать мяч друг другу; движениями глаз; движением по звуковому сигналу.</p> <p>Упражнения на развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей (движения рук, выполнение упражнений рук в согласовании с работой ног).</p> <p>Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться. Упражнения на способность преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки; игра «Цапля».</p>		
--	---	--	--

#### 4 класс (68 часов)

№ п.п.	Раздел, количество часов и содержание раздела	Формы организации занятий	Виды деятельности учащихся
1	<p style="text-align: center;"><b>Теоретические знания (7 часов)</b></p> <p>Упражнения адаптивной физической культуры. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Правильное дыхание. Дыхательные упражнения: вдох и выдох через нос; дыхание под счет; упражнения на восстановление дыхания; правильное дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>Гигиенические навыки занятий адаптивной физкультурой. Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур.</p>	<p>Теоретические сведения</p> <p>Дыхательные упражнения,</p> <p>Подвижные игры,</p> <p>Упражнения на расслабление мышц глаз,</p> <p>Упражнения для укрепления мышц живота,</p>	<p>Познавательная деятельность,</p> <p>Игровая деятельность,</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>

	<p>Подвижные игры, их правила, требования.</p> <p>Формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности нравственно-эстетическое.</p> <p>Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций. Комплексы упражнений для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций и упражнения на основе зрительно-двигательной координации.</p> <p>Осанка человека. Комплексы упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины; коррекции правильной осанки.</p>	спины	
2	<p align="center"><b>Общие упражнения (12 часов)</b></p> <p>Построения и перестроения в шеренге, колонне, круге. Построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнения в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на месте; размыкание и смыкание.</p> <p>Общеразвивающие упражнениям 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.</p> <p>Виды ходьбы и медленный бег. Обычная, спортивная, ходьба с переходом на медленный бег, в полном приседе, полу- приседе.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой, с флажками. Упражнения с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой.</p> <p>Упражнения, формирующие основные движения: ходьбу, бег, подскоки, броски мяча. Ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки.</p> <p>Дыхательные упражнения: основные, под счет. Дыхательные упражнения: основные, под счет, на</p>	<p>Беседы, просмотр обучающих видеороликов, мультфильмов и презентаций, Упражнения на формирование правильной осанки, Упражнения на равновесие, Коррекционные упражнения, Подвижные игры</p>	<p>Познавательная деятельность, Игровая деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность, Наблюдение за демонстрациями учителя,</p>

	<p>изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>Согласовывать движения тела с командами.</p> <p>Согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом.</p> <p>Элементы танцев. Передвижения приставным шагом, ритмичными (под музыку) хлопками, приседаниями, подскоками; ритмичными передвижениями.</p> <p>Упражнения для глаз. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний глаз.</p> <p>Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Простые имитационные и игровые движения в подвижных играх; дифференцирование подвижных игр, в соответствии с их видом, организовывать свои движения.</p> <p>Дифференцирование упражнений по видам и назначению. Упражнения на основе и под контролем рече-слухо - двигательной координации.</p>		
3	<p><b>Коррекция и закрепление навыка правильной осанки (12 часов)</b></p> <p>Формирование первоначальных знаний о положении тела при правильной осанке. Основные положения рук, ног, туловища, головы. Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки.</p> <p>Практические навыки соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки: пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок, под контролем учителя.</p> <p>Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной</p>	<p>Беседы,</p> <p>Основные положения движений головы, туловища и конечностей,</p> <p>Упражнения с предметами,</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки,</p>	<p>Познавательная деятельность,</p> <p>Игровая деятельность,</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность,</p> <p>Наблюдение за демонстрациями учителя,</p>

<p>осанки.</p> <p>Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Ходьба «как пингвин», «как аист», «как уточка», «как медведь», бег «как лошадка», «как заяц», «как птица». ползанье «как черепаха», «как обезьяна», «как паучок».</p> <p>Движения, имитирующие ходьбу и бег животных.</p> <p>Ходьба «как пингвин», «как аист», «как уточка», «как медведь», бег «как лошадка», «как заяц», «как птица». ползанье «как черепаха», «как обезьяна», «как паучок».</p> <p>Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на гимнастической скамейке: и.п.: руки в стороны, за головой, на поясе, вверх, вперед, за спиной, к плечам.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с пролезанием в обруч. Упражнения на гимнастической скамейке: и.п.: руки в стороны, за головой, на поясе, вверх, вперед, за спиной, к плечам; с пролезанием в обруч.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, перешагиванием предметов. Упражнения на гимнастической скамейке: и.п: руки в стороны, за головой, на поясе, вверх, вперед, за спиной, к плечам, перешагиванием кубиков, малых мячей.</p> <p>Ознакомление с упражнениями с предметами на голове. Предметы на голове: мешочек с песком, кубик, массажное кольцо, блинчик, пластмассовый стаканчик стоя у стены, в движении.</p> <p>Упражнениями с предметами на голове для формирования правильной осанки. Предметы на голове: мешочек с песком, кубик, массажное кольцо, блинчик, пластмассовый стаканчик стоя у стены, в движении.</p> <p>Ознакомление и разучивание подвижных игр на сохранение правильной осанки. Игры: «Море волнуется», «Совушка - сова», «Космонавты».</p>	<p>Подвижные игры,</p> <p>Развитие координационных способностей,</p> <p>Просмотр презентаций, мультфильмов и видеороликов</p>	
--	---	--

	Разучивание подвижных игр на сохранение правильной осанки. Игры: «Зайчики», «Цапля», «Передай мяч!».		
4	<p><b>Формирование мышечного корсета (6 часов)</b></p> <p>Упражнения для укрепления и развития мышц живота и спины. Комплексы упражнений для укрепления и развития мышц живота и спины и.п.: лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку.</p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса с усложнением упражнений количеством повторений. Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с усложнением упражнений количеством повторений.</p> <p>Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, боковых мышц живота. Посредством увеличения количества повторений, темпа, амплитуды движений, сочетание работы рук и ног.</p> <p>Укрепление мышц плечевого пояса, с использованием предметов. Гимнастические палки, гантели; отведение, приведение, вращение руками; использование утяжелителей.</p> <p>Обучение специальным упражнениям для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов. Комплексы упражнений для укрепления и увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.</p> <p>Специальные упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов. Комплексы упражнений для укрепления увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей.</p>	<p>Основные положения движений головы, туловища и конечностей, Упражнения с предметами, Упражнения на формирование правильной осанки, Упражнение на согласование движений тела и команд, Упражнения на развитие гибкости, Просмотр презентаций, мультфильмов и видеороликов</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность, Наблюдение за демонстрацией учителя,</p>
5	<p><b>Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы (5 часов)</b></p> <p>Закрепление навыка правильного чередования</p>	<p>Беседа, Дыхательные упражнения,</p>	<p>Познавательная деятельность,</p>

	<p>выдоха и вдоха и выработка навыка вдыхать и выдыхать через нос. Комплекс упражнений на правильное дыхание - и.п.: стоя и сидя, с различными движениями рук, руки на поясе: локти назад – вдох локти вперед.</p> <p>Развитие носового и диафрагмального дыхания в играх. «Летающие платочки», «Дунем раз, дунем два »; звуковая гимнастика.</p> <p>Специальные упражнения для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств. Специальные упражнения: надувание шаров; работа с водой (дуть на воду); платочки.</p> <p>Согласованию движений с дыханием в упражнениях. Наклон вперед – вдох наклон назад – выдох наклон вправо – вдох наклон влево – выдох.</p> <p>Обучение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха.</p>	<p>Просмотр презентаций, мультфильмов и видеороликов, Коррекционные упражнения</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность, Анализ просмотренных видеороликов и презентаций</p>
<p>6</p>	<p><b>Профилактика и коррекция плоскостопия (6 часов)</b></p> <p>Закрепление всех навыков ходьбы. Ходьба по массажному коврику, по рейкам, по гимнастическому канату, обручам, с предметами на голове и без предметов.</p> <p>Способы ходьбы для профилактики плоскостопия. Ходьба по мешочкам (с песком, с горохом, с крупой, с шариками), по следовой дорожке, по набивным кругам.</p> <p>Обучение комплекса упражнений для стоп с использованием малых мячей. Упражнения с использованием малых мячей: теннисного, игольчатых, волнистых, выпуклых: под каждой ногой мяч. Поворот стоп вовнутрь, прижать оба мяча друг к другу, катание вперед – назад, круговые движения стопой вовнутрь и наружу.</p> <p>Совершенствование упражнений на массажных модулях для укрепления сводов стопы. Ходьба по массажному коврику, по рейкам, по гимнастическому канату, обручам.</p>	<p>Беседы, Пространственные параметры движений, основные положения туловища и конечностей, Упражнения с предметами, Упражнения для профилактики плоскостопия, Просмотр презентаций, мультфильмов и видеороликов</p>	<p>Познавательная деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность,</p>

	<p>Ходьба боком используя гимнастический инвентарь. Ходьба по гимнастической палке, по канату, по обручу, передвижению боком по гимнастической скамейке, по массажному коврику.</p> <p>Ходьба на коррекцию плоскостопия. Упражнения: «Как гусь», на внешнем своде стопы («как медведь»), на внутреннем своде стопы («как пингвин»), с сохранением правильной осанки.</p>		
7	<p><b>Развитие моторики мелких движений рук и пальцев (4 часа)</b></p> <p>Обучение упражнениям с различными предметами</p> <p>Подвижные игры для развития моторики.</p> <p>Виды захвата для развития моторики.</p>	<p>Упражнения с предметами,</p> <p>Упражнения на развитие моторики,</p> <p>Игры,</p> <p>Просмотр презентаций, мультфильмов и видеороликов</p>	<p>Игровая деятельность,</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность,</p>
8	<p><b>Коррекция и развитие сенсорной системы (2 часа)</b></p> <p>Формирование тактильно-двигательного выбора.</p> <p>Развитие слухового восприятия и тактильной чувствительности.</p>	<p>Беседы, Игры,</p> <p>Просмотр презентаций, мультфильмов и видеороликов</p>	<p>Познавательная деятельность,</p> <p>Игровая деятельность</p>
9	<p><b>Развитие точности движений пространственной ориентировки (2 часа)</b></p> <p>Обучение асимметричным движениям. Движения руками – «мельница», «брас» вперед, назад; движениями ногами – «велосипед», в и.п. стоя, лежа на спине.</p> <p>Развивать слуховое, зрительное, тактильное восприятие пространства. Игра: «Узнай по голосу»; игра «Чудесный мешочек».</p>	<p>Основные положения движений головы, туловища и конечностей,</p> <p>Ритмичные упражнения под музыку,</p> <p>Игры,</p> <p>Развитие координационн</p>	<p>Игровая деятельность,</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность,</p> <p>Наблюдение за демонстрацией учителя,</p>

		ых способностей	
10	<p><b>Развитие координации движений (2 часа)</b></p> <p>Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии. Упражнения для развития равновесия: стойка на носках; стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; то же на носках; ходьба по прямой линии.</p> <p>Комплекс упражнений на развитие координации движений. Ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по веревочке приставным шагом, общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, флажками, лентами.</p>	<p>Пространственные параметры движений,</p> <p>Основные положения туловища</p> <p>Упражнение на согласование движений тела,</p> <p>Развитие координационных способностей,</p> <p>Просмотр презентаций, мультфильмов и видеороликов</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность,</p> <p>Наблюдение за демонстрациями учителя,</p>
11	<p><b>Коррекция зрения (2 часа)</b></p> <p>Релаксационные упражнения для глаз (комплекс упражнений). Расслабиться, не напрягаться. - Мягко, без усилий, не спеша выпрямить спину. Не сутулиться! - Закрыть глаза, мягко сомкнуть веки, не сжимая их. - Верхнее веко без усилий и напряжения соприкасается с нижним. С закрытыми глазами «смотреть» прямо перед собой. Шею не напрягать, выполнить легкие наклоны: вперед к груди 3 раза, назад запрокинуть 3 раза, к правому плечу 2 раза, к левому плечу 2 раза.</p> <p>Улучшение зрения по методу У. Бейтса (комплекс упражнений).</p>	<p>Теоретические сведения</p> <p>Беседы</p> <p>Зрительная гимнастика</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов и презентаций</p>	<p>Познавательная деятельность,</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>
12	<p><b>Коррекционно-развивающей направленность (8 часов)</b></p> <p>Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения с ходьбой и бегом (с</p>	<p>Теоретические сведения</p> <p>Беседы</p> <p>Дыхательные</p>	<p>Познавательная деятельность,</p> <p>Игровая</p>

	<p>остановкой, с преодолением препятствий и др.); с ускорением темпа движений руками; упражнения с прыжками (в разном темпе, разными видами прыжков).</p> <p>Упражнения на развитие выносливости. Комплекс упражнений на развитие выносливости, с учетом коррекционно-развивающей направленности.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости. Комплекс упражнений на развитие ловкости, с учетом коррекционно-развивающей направленности (с предметами и без предметов).</p> <p>Упражнения для развития моторики рук. Броски мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывать мяч друг другу, метать малый и большой мячи в горизонтальную или вертикальную цель.</p> <p>Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций. Движения по световому (цветовому) сигналу; бросать мяч в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывать мяч друг другу; движениями глаз; движением по звуковому сигналу.</p> <p>Упражнения на развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей (движения рук, выполнение упражнений рук в согласовании с работой ног).</p> <p>Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться. Упражнения на способность преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки; игра «Цапля».</p>	<p>упражнения</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Зрительная гимнастика</p> <p>Коррекционные упражнения</p>	<p>деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность, Наблюдения за демонстрациями учителя, Просмотр обучающих видеороликов</p>
--	---	--	--

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (66 часов)

№ занятия	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1.	<b>Теоретические знания (7 часов)</b>	Упражнения адаптивной физической культуры	1
2.		Правильное дыхание	1
3.		Гигиенические навыки занятий адаптивной физкультурой	1
4.		Подвижные игры, их правила, требования	1
5.		Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций	1
6.		Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций	1
7.		Осанка человека	1
8.	<b>Общие упражнения (12 часов)</b>	Построения и перестроения в шеренге, колонне, круге	1
9.		Общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры	1
10.		Виды ходьбы и медленный бег	1
11.		Общеразвивающие упражнения с предметами	1
12.		Элементы танцев	1
13.		Упражнения для глаз	1
14.		Основные дыхательные упражнения под счет	1
15.		Формирование правильной осанки	1
16.		Упражнения на согласование движений тела с командами	1
17.		Упражнения формирующие основные движения	1
18.		Подвижные игры, их правила, требования к играющим	1
19.		Дифференцирование упражнений по видам и назначению	1
20.		<b>Коррекция и закрепление навыка</b>	Формирование первоначальных знаний о положении тела при правильной осанке

21.	<b>правильной осанки</b> <b>(12 часов)</b>	Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки	1
22.		Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки	1
23.		Знакомство с движениями имитирующими ходьбу и бег животных	1
24.		Движения, имитирующие ходьбу и бег животных	1
25.		Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различным положением рук	1
26.		Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с пролезанием в обруч	1
27.		Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, перешагиванием предметов	1
28.		Ознакомление с упражнениями с предметами на голове	1
29.		Упражнения с предметами на голове для формирования правильной осанки	1
30.		Ознакомление и разучивание подвижных игр на сохранение правильной осанки	1
31.		Разучивание подвижных игр на сохранение правильной осанки	1
32.	<b>Формирование и укрепление мышечного корсета</b> <b>(6 часов)</b>	Упражнения для укрепления и развития мышц живота и спины	1
33.		Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног и рук	1
34.		Совершенствование упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1
35.		Совершенствование упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и мышц спины	1
36.		Обучение специальным упражнениям для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей	1
37.		Специальные упражнения для увеличения гибкости и	1

		подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей	
38.	<b>Укрепление и развитие сердечно - сосудистой системы (5 часов)</b>	Ознакомление с правильным дыханием без упражнений. Обучение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха	1
39.		Обучение специальным упражнениям для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств (надувание шаров)	1
40.		Специальные упражнения для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств	1
41.		Обучение согласованию движений с дыханием в упражнениях	1
42.		Формирование и совершенствование навыка правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики	1
43.	<b>Профилактика и коррекция плоскостопия (6 часов)</b>	Разучивание ходьбы на коррекцию плоскостопия	1
44.		Ходьба на коррекцию плоскостопия	1
45.		Ознакомление и разучивание ходьбы боком	1
46.		Разучивание ходьбы боком	1
47.		Ознакомление и разучивание коррекционных игр	1
48.		Разучивание коррекционных игр	1
49.	<b>Развитие точности движений пространственной ориентировки (4 часа)</b>	Обучение ориентированию в частях тела и формирование пространственных понятий	1
50.		Ориентирование в частях тела и формирование пространственных понятий	1
51.		Ознакомление с передвижением по залу, по кругу, по диагонали. Ходьба по линии с чередованием	1
52.		Ходьба с обходом препятствий	1
53.	<b>Развитие координации движений (2 часа)</b>	Ознакомление с основными положениями и движениями руками, ногами, туловищем, которые выполняют на месте из различных и.п. и в движении	1
54.		Ознакомление с различным видом ходьбы	1
55.	<b>Коррекция зрения (6 часов)</b>	Ознакомление с упражнениями для внутренних мышц глаза	1
56.		Упражнения для внутренних мышц глаза	1

57.		Обучение комплексу упражнений с малым мячом для профилактики заболевания глаз	1
58.		Комплекс упражнений с большим мячом для профилактики заболевания глаз	1
59.		Упражнения для зрительных функций	1
60.		Упражнения для совершенствования зрительных функций	1
61.	<b>Коррекционно-развивающаяся направленность (6 часов)</b>	Упражнения на развитие координационных способностей	1
62.		Упражнения на развитие выносливости	1
63.		Упражнения на развитие ловкости	1
64.		Упражнения на развитие моторики рук	1
65.		Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций	1
66.		Упражнения на развитие координационных способностей	1

### 2 класс (68 часов)

№ занятия	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1.	<b>Теоретические знания (7 часов)</b>	Упражнения адаптивной физической культуры	1
2.		Правильное дыхание	1
3.		Гигиенические навыки занятий адаптивной физкультурой	1
4.		Подвижные игры, их правила, требования	1
5.		Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций	1
6.		Осанка человека	1
7.		Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций	1
8.	<b>Общие упражнения (12 часов)</b>	Построения и перестроения в шеренге, колонне, круге	1
9.		Общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры	1
10.		Виды ходьбы и медленный бег	1

11.		Общеразвивающие упражнения с предметами	1
12.		Элементы танцев	1
13.		Упражнения для глаз	1
14.		Основные дыхательные упражнения под счет	1
15.		Упражнения на формирование правильной осанки	1
16.		Упражнения на согласование движений тела с командами	1
17.		Упражнения, формирующие основные движения	1
18.		Подвижные игры, их правила, требования к играющим	1
19.		Дифференцирование упражнений по видам и назначению	1
20.	<b>Коррекция и закрепление навыка правильной осанки (12 часов)</b>	Формирование первоначальных знаний о положении тела при правильной осанке	1
21.		Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки	1
22.		Общеразвивающие упражнения с предметами	1
23.		Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных	1
24.		Движения, имитирующие ходьбу и бег животных	1
25.		Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различным положением рук	1
26.		Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с пролезанием в обруч	1
27.		Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, перешагиванием предметов	1
28.		Ознакомление с упражнениями с предметами на голове	1
29.		Упражнения с предметами на голове для формирования правильной осанки	1
30.		Ознакомление и разучивание подвижных игр на сохранение правильной осанки	1
31.	Разучивание подвижных игр на сохранение правильной осанки	1	

32.	<b>Формирование и укрепление мышечного корсета (6 часов)</b>	Упражнения для укрепления и развития мышц живота и спины	1
33.		Упражнения для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног и рук	1
34.		Совершенствование упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1
35.		Совершенствование упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и мышц спины	1
36.		Обучение специальным упражнениям для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей	1
37.		Специальные упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей	1
38.	<b>Укрепление и развитие сердечно - сосудистой системы (5 часов)</b>	Ознакомление с правильным дыханием без упражнений. Обучение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха	1
39.		Обучение специальным упражнениям для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств (надувание шаров)	1
40.		Специальные упражнения для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств	1
41.		Обучение согласованию движений с дыханием в упражнениях	1
42.		Формирование и совершенствование навыка правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики	1
43.		<b>Профилактика и коррекция плоскостопия (6 часов)</b>	Разучивание ходьбы на коррекцию плоскостопия
44.	Ходьба на коррекцию плоскостопия		1
45.	Ознакомление и разучивание ходьбы боком		1
46.	Разучивание ходьбы боком		1
47.	Ознакомление и разучивание коррекционных игр		1
48.	Разучивание коррекционных игр		1
49.	<b>Развитие точности движений</b>	Обучение ориентированию в частях тела и формирование пространственных понятий	1

50.	<b>пространственной ориентировки (4 часа)</b>	Ориентирование в частях тела и формирование пространственных понятий	1	
51.		Ознакомление с передвижением по залу, по кругу, по диагонали. Ходьба по линии с чередованием	1	
52.		Ходьба с обходом препятствий	1	
53.	<b>Развитие координации движений (2 часа)</b>	Ознакомление с основными положениями и движениями руками, ногами, туловищем, которые выполняют на месте из различных и.п. и в движении	1	
54.		Ознакомление с различным видом ходьбы	1	
55.	<b>Коррекция зрения (6 часов)</b>	Ознакомление с упражнениями для внутренних мышц глаза	1	
56.		Упражнения для внутренних мышц глаза	1	
57.		Обучение комплексу упражнений с малым мячом для профилактики заболевания глаз	1	
58.		Комплекс упражнений с большим мячом для профилактики заболевания глаз	1	
59.		Упражнения для зрительных функций	1	
60.		Упражнения для совершенствования зрительных функций	1	
61.		<b>Коррекционно-развивающаяся направленность (8 часов)</b>	Упражнения на развитие координационных способностей	1
62.			Упражнения на развитие выносливости	1
63.	Упражнения на развитие ловкости		1	
64.	Упражнения на развитие моторики рук		1	
65.	Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций		1	
66.	Упражнения на развитие координационных способностей		1	
67.	Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться		1	
68.	Упражнения для формирования правильной осанки		1	

### 3 класс (68 часов)

№ занятия	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1.	<b>Теоретические знания (7 часов)</b>	Упражнения адаптивной физической культуры	1
2.		Правильное дыхание	1
3.		Гигиенические навыки занятий адаптивной физкультурой	1
4.		Подвижные игры, их правила, требования	1
5.		Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций	1
6.		Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций	1
7.		Осанка человека	1
8.	<b>Общие упражнения (12 часов)</b>	Построения и перестроения в шеренге, колонне, круге	1
9.		Общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры	1
10.		Виды ходьбы и медленный бег	1
11.		Упражнения с гимнастической палкой, с флажками	1
12.		Упражнения, формирующие основные движения: ходьбу, бег, подскоки, броски мяча	1
13.		Основные дыхательные упражнения под счет	1
14.		Упражнения на формирование правильной осанки	1
15.		Упражнения на согласование движений тела с командами	1
16.		Элементы танцев	1
17.		Упражнения для глаз	1
18.		Подвижные игры, их правила, требования к играющим	1
19.		Дифференцирование упражнений по видам и назначению	1
20.	<b>Коррекция и закрепление навыка правильной осанки</b>	Проверка знаний о правильном положении осанки, стопы. Воспроизведение по словесному указанию учителя различных положений тела , имитационных	1

	<b>(12 часов)</b>	движений		
21.			Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с пролезанием в обруч	1
22.			Тренировка правильного положения туловища	1
23.			Тренировка имитирующих движений с изменением центра тяжести тела, с изменением мышечных усилий	1
24.			Совершенствование упражнений с предметами на голове. Обучение седу «по-турецки», руки на поясе, на затылке: сесть и встать, лечь и встать	1
25.			Обучение использованию навыка правильной осанки при выполнении физических упражнений в усложненных вариантах	1
26.			Обучение использованию сформированного навыка правильной осанки в спортивных играх, эстафетах и в самостоятельной повседневной деятельности	1
27.			Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины	1
28.			Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц стопы	1
29.			Упражнения с гимнастической палкой на формирование правильной осанки	1
30.			Подвижные игры на сохранение правильной осанки	1
31.		Подвижные игры на сохранение правильной осанки	1	
32.	<b>Формирование и укрепление мышечного корсета (6 часов)</b>	Упражнения для укрепления и развития мышц живота и спины	1	
33.		Укрепление мышц спины и брюшного пресса с усложнением упражнений количеством повторений	1	
34.		Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, боковых мышц живота	1	
35.		Укрепление мышц плечевого пояса с использованием предметов	1	
36.		Обучение специальным упражнениям для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов	1	
37.		Специальные упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов	1	

38.	<b>Укрепление и развитие сердечно - сосудистой системы (5 часов)</b>	Закрепление навыка правильного чередования выдоха и вдоха и выработка навыка вдоха и выдоха через нос	1
39.		Развитие носового и диафрагмального дыхания в играх	1
40.		Специальные упражнения для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств	1
41.		Согласованию движений с дыханием в упражнениях	1
42.		Обучение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха	1
43.	<b>Профилактика и коррекция плоскостопия (6 часов)</b>	Закрепление всех навыков ходьбы	1
44.		Способы ходьбы для профилактики плоскостопия	1
45.		Обучение выполнению комплекса упражнений для стоп с использованием малых мячей	1
46.		Совершенствование упражнений на массажных модулях для укрепления сводов стопы	1
47.		Ходьба боком, используя гимнастический инвентарь	1
48.		Ходьба на коррекцию плоскостопия	1
49.	<b>Развитие моторики мелких движений рук и пальцев (4 часа)</b>	Обучение упражнениям с различными предметами	1
50.		Упражнения с различными предметами	1
51.		Подвижные игры для развития моторики	1
52.		Виды захвата для развития моторики	1
53.	<b>Коррекция и развитие сенсорной системы (2 часа)</b>	Формирование тактильно-двигательного выбора	1
54.		Развитие слухового восприятия и тактильной чувствительности	1
55.	<b>Развитие точности движений пространственной ориентации (2 часа)</b>	Обучение ассиметричным движениям	1
56.		Развитие слухового, зрительного, тактильного восприятия пространства	1
57.	<b>Развитие координации движений (2 часа)</b>	Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии	
58.		Комплекс упражнений на развитие координации движений	
59.	<b>Коррекция зрения (2 часа)</b>	Релаксационные упражнения для глаз (комплекс упражнений)	1

60.		Улучшение зрения по методу У.Бейтса (комплекс упражнений)	1
61.	<b>Коррекционно-развивающаяся направленность (8 часов)</b>	Упражнения на развитие координационных способностей	1
62.		Упражнения на развитие выносливости	1
63.		Упражнения на развитие ловкости	1
64.		Упражнения на развитие моторики рук	1
65.		Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций	1
66.		Упражнения на развитие координационных способностей	1
67.		Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться	1
68.		Упражнения для формирования правильной осанки	1

#### 4 класс (68 часов)

№ занятия	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1.	<b>Теоретические знания (7 часов)</b>	Упражнения адаптивной физической культуры	1
2.		Правильное дыхание	1
3.		Подвижные игры, их правила, требования	1
4.		Гигиенические навыки занятий адаптивной физкультурой	1
5.		Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций	1
6.		Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций	1
7.		Осанка человека	1
8.	<b>Общие упражнения (12 часов)</b>	Построения и перестроения в шеренге, колонне, круге	1
9.		Общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры	1
10.		Виды ходьбы и медленный бег	1
11.		Упражнения с гимнастической палкой, с флажками	1

12.		Упражнения, формирующие основные движения: ходьбу, бег, подскоки, броски мяча	1
13.		Основные дыхательные упражнения под счет	1
14.		Упражнения на формирование правильной осанки	1
15.		Упражнения на согласование движений тела с командами	1
16.		Элементы танцев	1
17.		Упражнения для глаз	1
18.		Подвижные игры, их правила, требования к играющим	1
19.		Дифференцирование упражнений по видам и назначению	1
20.	<b>Коррекция и закрепление навыка правильной осанки (12 часов)</b>	Формирование первоначальных знаний о положении тела при правильной осанке	1
21.		Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки	1
22.		Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки	1
23.		Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных	1
24.		Движения, имитирующие ходьбу и бег животных	1
25.		Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различным положением рук	1
26.		Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различным положением рук, с пролезанием в обруч	1
27.		Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различным положением рук, перешагиванием предметов	1
28.		Ознакомление с упражнениями с предметами на голове	1
29.		Упражнения с предметами на голове для формирования правильной осанки	1
30.		Ознакомление и разучивание подвижных игр на	1

		сохранение правильной осанки	
31.		Разучивание подвижных игр на сохранение осанки	1
32.	<b>Формирование и укрепление мышечного корсета (6 часов)</b>	Упражнения для укрепления и развития мышц живота и спины	1
33.		Укрепление мышц спины и брюшного пресса с усложнением упражнений количеством повторений	1
34.		Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, боковых мышц живота	1
35.		Укрепление мышц плечевого пояса с использованием предметов	1
36.		Обучение специальным упражнениям для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов	1
37.		Специальные упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов	1
38.		<b>Укрепление и развитие сердечно - сосудистой системы (5 часов)</b>	Закрепление навыка правильного чередования выдоха и вдоха и выработка навыка вдоха и выдоха через нос
39.	Развитие носового и диафрагмального дыхания в играх		1
40.	Специальные упражнения для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств		1
41.	Согласованию движений с дыханием в упражнениях		1
42.	Обучение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха		1
43.	<b>Профилактика и коррекция плоскостопия (6 часов)</b>	Закрепление всех навыков ходьбы	1
44.		Способы ходьбы для профилактики плоскостопия	1
45.		Обучение выполнению комплекса упражнений для стоп с использованием малых мячей	1
46.		Совершенствование упражнений на массажных модулях для укрепления сводов стопы	1
47.		Ходьба боком, используя гимнастический инвентарь	1
48.		Ходьба на коррекцию плоскостопия	1
49.	<b>Развитие моторики мелких движений рук и пальцев (4 часа)</b>	Обучение упражнениям с различными предметами	1
50.		Упражнения с различными предметами	1
51.		Подвижные игры для развития моторики	1

52.		Виды захвата для развития моторики	1
53.	<b>Коррекция и развитие сенсорной системы (2 часа)</b>	Формирование тактильно-двигательного выбора	1
54.		Развитие слухового восприятия и тактильной чувствительности	1
55.	<b>Развитие точности движений пространственной ориентации (2 часа)</b>	Обучение ассиметричным движениям	1
56.		Развитие слухового, зрительного, тактильного восприятия пространства	1
57.	<b>Развитие координации движений (2 часа)</b>	Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии	
58.		Комплекс упражнений на развитие координации движений	
59.	<b>Коррекция зрения (2 часа)</b>	Релаксационные упражнения для глаз (комплекс упражнений)	1
60.		Улучшение зрения по методу У.Бейтса (комплекс упражнений)	1
61.	<b>Коррекционно-развивающаяся направленность (8 часов)</b>	Упражнения на развитие координационных способностей	1
62.		Упражнения на развитие выносливости	1
63.		Упражнения на развитие ловкости	1
64.		Упражнения на развитие моторики рук	1
65.		Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций	1
66.		Упражнения на развитие координационных способностей	1
67.		Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться	1
68.		Упражнения для формирования правильной осанки	1

Принято Педагогическим советом (протокол от «31» августа 2018 года № 1)

