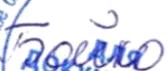


ОГБОУ "Школа-интернат №26"

Рассмотрено
на Методическом Совете
Протокол №1
от 27.08.2024 г.

Директор  М.В. Бойко

Приказ от 29.08.2024 г. № 45



"Утверждаю"

Адаптированная рабочая программа
коррекционного курса «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 1-6 классов (вариант 3.2)
на 2024-2025 учебный год

I. Пояснительная записка:

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы НОО обучающихся с ОВЗ с учетом графика работы учебного учреждения на учебный год с учетом особенностей классов. Программа реализуется в 1в,4в, 5в, 6в классах.

Вариант 3.2

1. Общая характеристика курса АФК:

Программа по адаптивной физической культуре для 1-6 классов разработана в соответствии с частью 6⁵ статьи 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 39, ст. 6541), пунктом 1 и подпунктом 4.2.6² пункта 4 Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. № 884 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2018, № 32, ст. 5343; 2022, № 46, ст. 8024).

Адаптивная физическая культура (АФК) — система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия АФК направлены на выведение организма из патологического состояния, повышения его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

2. Цель изучения коррекционного курса АФК:

-физическое развитие обучающихся, формирование моторики, приучиваемости для свободного владения своим телом при передвижении;

Задачи программы:

-формирование жизненно необходимых двигательных навыков;

-профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

-преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной подготовленности обучающихся;

-совершенствование навыков пространственной ориентировки;

-развитие координации движений;

-коррекция скованности и недостаточности движений;

-преодоление неуверенности при передвижении;

-формирование у обучающихся потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

3. Место коррекционного курса в учебном плане:

Согласно ФГОС начального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и учебному плану школы-интерната на изучение адаптивной физкультуры в каждом классе начальной школы отводится 1 час в неделю, 34 недели 2-5 классы, 33 недели – 1 классы. Продолжительность группового коррекционного занятия составляет в 1 классах - 35 минут - 1 полугодии, 40 минут - 2 полугодии, во 2-6 классах - 40 минут. Продолжительность индивидуального коррекционного занятия составляет 20 минут.

II. Содержание коррекционного курса:

1 класс

1. Основы знаний.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме(о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове.

Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

4. Обучение правильному дыханию.

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см. Методические разработки).

5 .Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

6. Развитие силы.

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

7. Развитие координации движений.

Бег враспынную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

8. Профилактика плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

9. Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

10. Подвижные игры.

Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др. Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

11. Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др. (см. Методические разработки).

б). Медицинский контроль по плану.

в). Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.

4 класс

1. Основы знаний.

Что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия АФК, классического массажа, аутогенной тренировки; простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.

2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол;

3. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

4. Развитие выносливости.

Развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз. Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий.

5. Развитие силы.

Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.

6. Массаж мышц спины.

Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.

7. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др. (см. Методические разработки).

Совершенствование ранее изученных упражнений.

8. Подвижные и спортивные игры.

Волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях...), используя мячи разного размера и веса и изменяя правила игры на усмотрение учителя. Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.

10. Проведение контрольных мероприятий.

а). тесты – по плану учителя.

б). медицинский контроль – по плану.

в). педагогический контроль – знания, умения и навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения; самоконтроль и взаимоконтроль.

5 класс

1. Основы знаний.

Что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия АФК, классического массажа; правила спортивных игр, включаемых в урок.

2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Касание руками в ходьбе носков ног, руки сзади в замок – поднятие рук, стоя спиной друг к другу взявшись за руки – повороты вправо(влево) в положении лицом друг к другу ;

3. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения с грузом на голове (150-200 г.), удержание правильной осанки во время выполнения ОРУ;

4. Развитие выносливости.

Развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз. Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий.

5. Развитие силы.

Выполнение упражнений у гимнастической стенки с сопротивлением, упражнения в висе, упражнения на рейке гимнастической стенки, упражнения в основных направлениях с гантелями и набивными мячами.

6. Совершенствование зрительной функции.

Пройти по линии, броски мяча в корзину, броски мяча в цель после предварительного выполнения простых движений;

7. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Выполнение несложных комбинаций под музыку индивидуально и в парах, шаг галопа вперед, вальс по кругу по одному;

8. Подвижные и спортивные игры.

Игры и эстафеты низкой и средней интенсивности с элементами основных движений (ходьбой, бегом, прыжками, лазанием, метанием);

10. Проведение контрольных мероприятий.

а) тесты – по плану учителя.

б) медицинский контроль – по плану.

в) педагогический контроль – знания, умения и навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения; самоконтроль и взаимоконтроль.

6 класс

1. Основы знаний.

Правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия АФК, приемы релаксации; правила спортивных игр, включаемых в урок.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Самостоятельный контроль положения осанки при выполнении ходьбы и ОРУ, умение самостоятельно выполнять упражнения у вертикальной опоры на формирование осанки, вис с разновысоким хватом рук;

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Упражнения в вися, сидя и лежа на полу поочередные и одновременные поднимания ног, колено-локтевая поза – положение прогнувшись, упражнение «кошечка».

4. Повторение полного дыхания.

Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др. (см. Методические разработки).

5. Развитие выносливости.

Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут, самовытяжение до 30 сек., висы в разнообразном сочетании;

6. Развитие силы.

Подготовительные упражнения к подтягиванию на перекладине гимнастической стенки, отжимание от скамьи, держа правильную позу тела, упражнение с гантелями;

7. Развитие координации движений. Подвижные игры.

Ходьба и бег с преодолением препятствий, ходьба и бег с преодолением препятствий по памяти, игры и эстафеты низкой и средней интенсивности с набором хорошо освоенных движений

8. Совершенствование СЗФ.

Повторение ранее освоенных упражнений, приборные методики совершенствования зрительных функций, упражнения для профилактики близорукости.

9. Упражнения для расслабления мышц.

Шаг галопа вперед и назад, выполнение танцевальных комбинаций в парах;

10. Упражнения для укрепления диафрагмы.

Брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на животе.

11. Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты – по выбору учителя; промежуточные и итоговые – по плану.

б). Медицинский контроль – по плану.

в). Педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение 2 года обучения.

III. Планируемые результаты освоения коррекционного курса:

1. Личностные результаты изучения курса :

- понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для самостоятельности, мобильности и независимости;
- формирование самооценки с осознанием своих возможностей при овладении навыками адаптивной физической культуры;
- формирование умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех при овладении навыками адаптивной физической культуры;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование интереса к занятиям адаптивной физической культурой;
- ориентация на содержательные моменты образовательного процесса;
- стремление к совершенствованию способностей в области адаптивной физической культуры;
- овладение навыками коммуникации и социального взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях на занятиях адаптивной физической культурой;
- формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану сохраненных анализаторов.

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

- понимать и принимать учебную задачу, поставленную учителем при овладении навыками адаптивной физической культуры;
- понимать и принимать предложенные учителем способы решения учебной задачи;
- принимать план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему;
- выполнять под руководством учителя учебные действия в практической и мыслительной форме;

- осуществлять под руководством учителя пошаговый контроль своих действий.
- придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;
- осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения;
- оценивать правильность при выполнении упражнения;
- использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;
- активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;
- овладевать аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;
- формировать внутренний план движения на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности;
- выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;
- развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;
- использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.
- принимать участие в работе в паре и группе с одноклассниками: определять общие цели работы, намечать способы их достижения, распределять роли в совместной деятельности, анализировать ход и результаты проделанной работы;
- задавать вопросы и отвечать на вопросы учителя, одноклассников;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.

3. Предметные результаты изучения курса:

1 класс

1. Основы знаний.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме(о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей).

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

4. Обучение правильному дыханию.

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания (см. Методические разработки).

5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

6. Развитие силы.

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

7. Развитие координации движений.

Бег враспынную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

8. Профилактика плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

9. Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

10. Подвижные игры.

Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др. Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

11. Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др. (см. Методические разработки).

б). Медицинский контроль по плану.

в). Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.

4 класс

1. Основы знаний.

Что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия АФК, классического массажа, аутогенной тренировки; простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.

2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол;

3. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.

4. Развитие выносливости.

Развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз. Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий.

5. Развитие силы.

Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.

6. Массаж мышц спины.

Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.

7. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др. (см. Методические разработки).

Совершенствование ранее изученных упражнений.

8. Подвижные и спортивные игры.

Волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях...), используя мячи разного размера и веса, изменяя правила игры на усмотрение учителя. Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.

10. Проведение контрольных мероприятий.

а) тесты – по плану учителя.

б) медицинский контроль – по плану.

в) педагогический контроль – знания, умения и навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения; самоконтроль и взаимоконтроль.

5 класс

Основы знаний.

1. Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей,

2. Правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты,

3. Спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания);

4. Знать оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой, оздоровительного плавания.

Умения.

1. Проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых;

2. Выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого.

3. Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника висы,

4. «Вытяжения»,

- 5.«Группировка»,
6. «Кошка под забором»,
- 7.«Плуг»,
- 8.«Натянутый лук»;
- 9.Упражнения для развития силы «Укрепление диафрагмы»,
- 10.«Крестики»,
11. «Велосипед»,
- 12.«Брасс руками»,
13. «Лодочка»,
- 14.«Мост»,
15. «Медуза»;
- 16.Отжимания от скамейки,
- 17.Отжимание от пола,
- 18.Подтягивания на перекладине;
- 19.Упражнения с гантелями;
20. Упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности:»Крестики»,)
21. «Брасс руками»,
- 22.«Брасс ногами»;
- 23.Комплекс с гимнастической палкой;
24. Подвижные игры.
- 25.Комплекс для профилактики плоскостопия ходьба вразличных И.П. по канату,
- 26.Ходьба по палке,
- 27.Вытяжение носков,
- 28.Подошвенное сгибание стоп и пальцев,
29. Захват ногами разных предметов.
- 30.Уметь правильно дышать, выполняя гимнастику Стрельниковой;
31. Играть в подвижные игры целенаправленного (2 – 3 игры) и общего характера (4 – 5)игр.
- 32.Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения;
33. Выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений ЛФК под контролем взрослого.

34. Произвольно расслаблять мышцы.

Навыки.

1. Соблюдать правила безопасности на уроке,
2. Проверять осанку у стены,
3. Осуществлять подготовку рабочего места.

Личностные качества.

1. Честность,
2. Настойчивость,
3. Произвольное внимание,
4. Двигательная память.

6 класс

Основы знаний.

1. Соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка.
2. Знать показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность).
3. Значение самомассажа,
4. Значение очистительного дыхания,
5. Знать о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

Умения.

1. Периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.)
2. Самостоятельно и под контролем взрослого; ходить с предметами на голове;
3. Выполнять комплекс у гимнастической стенки; -«Вытяжение»,
4. Выполнять комплекс у гимнастической стенки «Натянутый лук»,
5. Выполнять комплекс у гимнастической стенки «Складной нож»,
6. Выполнять комплекс у гимнастической стенки «Поза собаки»,
7. Длительное время удерживать статическую позу «Мост»,
8. Длительное время удерживать статическую позу «Складной нож»,

9. Длительное время удерживать статические позы «Березка»,
10. Длительное время удерживать статические позы «Поза саранчи» .
11. Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой.
12. Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем,
13. Выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа.
14. Играть в спортивные игры.

Навыки.

1. Соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома;
2. Выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых.

Личностные качества.

1. Ответственность,
2. Выдержка,
3. Самодисциплина,
4. Справедливость;
5. Эстетические качества,
6. Коммуникативные качества;
7. Память.

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Занятия по курсу «Адаптивная физкультура» рекомендуется проводить в тренажерном зале. В зависимости от изучаемого программного материала занятия могут проводиться в других помещениях (класс, спортивный зал и др.), а также на улице.

Для проведения занятий используется следующее специальное оборудование и дидактическое обеспечение:

1. Футбольные мячи.
2. Волейбольные мячи.
3. Баскетбольные мячи.
4. Скакалки.
5. Конусы.
6. Обручи.
7. Гимнастические палки.

8. Гимнастические маты.
9. Гимнастический конь
10. Гимнастический козел.
11. Гимнастические скамейки.
12. Гимнастический мостик.
13. Гимнастическая стенка.
14. Турник.
15. Канат.
16. Баскетбольные кольца.
17. Волейбольная сетка.
18. Теннисные ракетки.
19. Разминочные коврики.
20. Боксерская груша.
21. Мишень для дартса
22. Боковые волейбольные стойки.
23. Набор кегли
24. Набор массажный для ног
25. Тренажеры механические

Календарно-тематическое планирование:
1в класс

№	Тема урока	Количество часов			дата
		всего	Контрольные работы	Практические работы, экскурсии	
1.	Входная диагностика 1. Вдох и выдох через нос- ЛКУ 2 Вдох через нос, выдох через рот	2	2		

2	1. Вдох через нос-выдох через рот (вдох и выдох на 2 счета, вдох на 2 счета, выдох на 4 счета и др.) ЛКУ 2. Вдох и выдох через нос	1			
3	1. Упражнения на восстановление дыхания (после бега, ОРУ) 2. Упражнения на восстановление дыхания (после бега, ОРУ)	1			
4	1. Основные положения рук и движения рук вперед, в стороны, вверх. 2. Основные положения рук и движения рук вперед, в стороны, вверх.	2			
5	1. Упражнения на СЗФ. Назвать предмет(мяч, кубик) или цвет предмета (бел.мяч), находящегося на различном расстоянии	1			
6	2. Назвать предмет(мяч, кубик) или цвет предмета (бел.мяч), находящегося на различном расстоянии	1			
7	1. Совместные движения головы и рук. 2. Совместные движения головы и рук.	1			
8	1. Поднимание, опускание, движение плеч вперед, назад. 2. Поднимание, опускание, движение плеч вперед, назад.	1			
9	1. Совместные движения рук и туловища 2. Совместные движения рук и туловища	2			
10	1. Полуприседания, приседания, упор присев, упор стоя на коленях.	2			
11	2. Полуприседания, приседания, упор присев, упор стоя на коленях				
12	1. Прыжки на двух ногах на месте и с небольшим продвижением вперед. 2. Ходьба, медленный бег, прыжки на двух ногах на месте и с	1			

	небольшим продвижением вперед.				
13	1. Передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренге, в колонне сзади стоящему. 2. Передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренге, в колонне сзади стоящему.	1			
14	1. Гимнастическая палка- поднятие вперед, вверх и опускание гим. палки, палка за головой: наклоны, приседания, повороты туловищем, подскоки, ходьба; палка внизу хват шире плеч, переступание через нее. 2. Гимнастическая палка- поднятие вперед, вверх и опускание гим. палки, палка за головой: наклоны, приседания, повороты туловищем, подскоки, ходьба; палка внизу хват шире плеч, переступание через нее.	2			
15	1.Лазание по шведской стенке различными способами (одноименный и разноименный)	1			
16	1. Ходьба враспынную со свободным движением рук, ходьба под счет, ходьба с изменяющимся темпом, ходьба по залу, обходя препятствия, лежащие на полу, ходьба с переходом на бег, чередование ходьбы и бега. 2. Ходьба враспынную со свободным движением рук, ходьба под счет, ходьба с изменяющимся темпом, ходьба по залу, обходя препятствия, лежащие на полу, ходьба с переходом на бег, чередование ходьбы и бега.	1			
17	1. Броски мяча (разного диаметра и веса из различных исходных положений) в парах поочередно, броски мяча (диаметр средний)на силу отскока от пола и стены. 2. Броски мяча (разного диаметра и веса из различных исходных положений) в парах поочередно, броски мяча (диаметр средний)на силу отскока от пола и стены.	1			

18	1. Выполнить простые движения (хлопок, приседания) по световому сигналу. 2. Выполнить простые движения (хлопок, приседания) по световому	1			
19	1. Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке, лазание по гимнастической лестнице (произвольным способом, подлезание и перелезание через препятствия) 2. Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке, лазание по гимнастической лестнице (произвольным способом, подлезание и перелезание через препятствия)	1			
20	1. Перебрасывание друг другу мячей ногами-плоскостопие 2. Перебрасывание друг другу мячей ногами-плоскостопие	1			
21	1. Наклоны и повороты туловища в положении стоя и стоя на коленях (усложняя по мере усвоения различными положениями рук 2. Поднимание на носки, простые движения руками, наклоны, приседания, движения ногой, стоя спиной у вертикальной стены.	1			
22	1. Упражнения в положении лежа на спине: поочередное поднимание, сгибание, отведение, удержание ног, руки произвольно 2. Стоя лицом к гимнастической стенке, хват на уровне плеч-поднимание на носки, перекачивание с пяток на носки и наоборот	1			
23	1 Упражнения в положении лежа на боку: выполнение простых движений правой(левой) ногой, рукой. 2. Ходьба на носках ЛКУ	1			
24	1. Группировка: в положении лежа на животе- упор прогнувшись. 2. Сидя на гимнастической скамейке-захватывание ступнями	2			

	ног мячей различного диаметра, гимнастического каната и подтягивание к себе.				
25	1. Воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5, 10 метров 2. Воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5, 10 метров	1			
26	Танцевальные движения	1			
27	Итоговая диагностика	1			
			1		

**Календарно-тематическое планирование:
4 в класс**

№	Тема урока	Количество часов			дата
		всего	Контрольные работы	Практические работы, экскурсии	
1.	Входная диагностика	2	2		
2	1 Самостоятельное выполнение упражнений на восстановление дыхания 2 Самостоятельное выполнение упражнений на восстановление дыхания	1			
3	1. Дыхание в движении - при приседаниях и полуприседаниях. Повороты направо, налево, кругом 2. Дыхание во время ходьбы в разном темпе (медленном, ускоренном, быстром)	1			

4	1. Круговые движения одной и двумя руками в боковой и лицевой плоскостях 2. Круговые движения одной и двумя руками в боковой и лицевой плоскостях	2			
5	1. Ходьба на носках с высоким подниманием бедер 2. Ходьба на носках с высоким подниманием бедер	1			
6	1 Повторение ранее освоенных упражнений для СЗФ 2 Повторение ранее освоенных упражнений для СЗФ.	1			
7	1. Наклоны туловища вперед, в стороны, назад с различными положениями рук 2. Наклоны туловища вперед, в стороны, назад с различными положениями рук	1			
8	1. Повторение упражнений в положении сидя и стоя на коленях 2. Повторение упражнений в положении сидя и стоя на коленях	1			
9	1. Движения прямыми и согнутыми ногами в основных направлениях 2. Движения прямыми и согнутыми ногами в различных направлениях	2			
10	1. Бег в заданном и изменяющемся темпе 2. Бег в заданном и изменяющемся темпе	1			
11	1. Ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь 2. Ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь.	1			
12	1. Прыжки на двух и на одной ноге с различными положениями рук 2. Прыжки на двух и на одной ноге с различными	1			

	положениями рук				
13	1. Выполнение наклонов, поворотов, приседаний с гимнастической палкой (палку за голову, за спину, перед грудью) 2. Выполнение наклонов, поворотов, приседаний с гимнастической палкой (палку за голову, за спину, перед грудью)	1			
14	1. Выполнение упражнений с большим мячом в положении сидя 2. Выполнение упражнений с большим мячом в положении сидя	1			
15	1. Выполнение упражнений со скакалкой (сложенной вдвое) 2. Выполнение упражнений со скакалкой (сложенной вдвое)	1			
16	1. Движения рук в основных направлениях, положения рук скрестно, переступание через скакалку 2. Движения рук в основных направлениях, положения рук скрестно, переступание через скакалку	1			
17	1. Повторение упражнений у гимнастической стенки с незначительным сопротивлением 2. Повторение упражнений у гимнастической стенки с незначительным сопротивлением	1			
18	1. Метание малых и больших мячей в цель горизонтальную и вертикальную 2. Метание малых и больших мячей в цель горизонтальную и вертикальную	1			
19	1. Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой 2. Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой	1			

20	1. Присед, стоя на гимнастической палке 2. Присед, стоя на гимнастической палке	1			
21	1. Висы, движение рук в смешанном вися, переход из одного виса в другой, односторонний вис на правой (левой) руке 2. Повторение ранее освоенных упражнений для укрепления мышц стопы	1			
22	1. Стоя лицом друг к другу поочередное сгибание рук (в сопротивлении) 2. Стоя лицом друг к другу поочередное сгибание рук (в сопротивлении)	1			
23	1. Броски мяча друг другу, одновременно (расстояние между бросающими 2-3м) 2. Броски мяча друг другу, одновременно (расстояние между бросающими 2-3м)	1			
24	1. Лежа на спине движение рук с отягощением 2. Лежа на спине движение рук с отягощением 1. Стоя у гимнастической стенки, приседания с отягощением 2 Стоя у гимнастической стенки, приседания с отягощением	1			
25	1. Поиск предметов по словесным ориентирам (без зрительного контроля) 2. Поиск предметов по словесным ориентирам (без зрительного контроля)	1			
26	1. Парная игра с большим мячом 2. Парная игра с большим мячом				
27	Итоговая диагностика	1 1			

Календарно-тематическое планирование**5в класс**

№	Тема урока	Количество часов			дата
		всего	Контрольные работы	Практические работы, экскурсии	
1.	Входная диагностика	2	2		
2	1. Дыхание при выполнении прыжков 2. Самостоятельный контроль за частотой и глубиной дыхания при выполнении ходьбы (темп средний и ускоренный)	1			
3	1. Повороты направо, налево, кругом по подразделениям 2. Повороты направо, налево, кругом по подразделениям	1			
4	1. Ходьба противходом, по диагонали, «змейкой», зигзагом 2. Ходьба противходом, по диагонали, «змейкой», зигзагом	1			
5	1. Перестроение из одной шеренги в две и наоборот 2. Перестроение из одной шеренги в две и наоборот	1			
6	1. Ходьба по ребристой доске 2. Ходьба по ребристой доске	1			
7	1. Прямолинейное движение по ориентиру. Пройти по линии 2. Пройти по линии	1			
8	1. Одновременные движения прямыми и согнутыми руками в основных направлениях	1			

	2. Одновременные движения прямыми и согнутыми руками во всех направлениях				
9	1. Сочетание движений рук и туловища 2. Сочетание движений рук и туловища	1			
10	1. Коррекция плоскостопия. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек 2. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек	1			
11	1. Выполнение упражнений из различных И.П. (сидя, лежа, стоя на коленях) 2. Выполнение упражнений руками и ногами в различных положениях (сидя, лежа, стоя на коленях)	2			
12	1. Разновидности ходьбы и бега; разновидности прыжков на месте и в движении 2. Разновидности ходьбы и бега; разновидности прыжков на месте и в движении	1			
13	1. Повторение ранее освоенных упражнений с гимнастической палкой и мячом Выполнение упражнений у гимнастической стенки с сопротивлением (резиновая лента) махи руками и ногами, наклоны туловища, лежа на спине, подтягивание согнутой ног к груди. 2. Повторение ранее освоенных упражнений с гимнастической палкой и мячом Выполнение упражнений у гимнастической стенки с сопротивлением (резиновая лента) махи руками и ногами, наклоны туловища, лежа на спине, подтягивание согнутой ног к груди.	1			
14	1. В висе перемещение вдоль перекладины, из виса на гимнастической стенке-вис прогнувшись, подтягивание согнутой в колене ноги к груди ЛКУ 2. Удерживание груза на голове на ограниченной поверхности	1			

	(возвышенность), стоя на одной ноге.				
15	1. Стоя на рейке гимнастической стенки (хват двумя руками на уровне плеч)лицом к ней поднимание на носки, отведение одной ноги в сторону, назад с последующим возвращением в ИП 2. Переход из положения стоя в положение лежа с грузом на голове	1			
16	1. Сидя друг против друга упор сзади, оперевшись ступнями ног поочередное сгибание ног (в сопротивлении) 2. Самовытяжение 30 сек.	1			
17	1. Ходьба по наклонной плоскости на носках 2. Ходьба по наклонной плоскости на носках	1			
18	1. Выполнение движений руками в стороны с резиновой лентой (лента впереди и сзади) 2. Ползание на четвереньках с прогнутой спиной	2			
19	1. Броски мяча в корзину (расстояние от бросающего до корзины изменить) 2. Броски мяча в корзину (расстояние от бросающего до корзины изменить)	1			
20	1. Присед, стоя на медицинболе 2. Присед, стоя на медицинболе	1			
21	1. Стоя спиной друг к другу, взявшись за руки- повороты вправо (влево) в положение лицом друг к другу 2. Стоя спиной друг к другу, взявшись за руки- повороты вправо (влево) в положение лицом друг к другу	1			
22	1. Стоя спиной друг к другу, держась за руки, руки веру, ноги на ширине плеч- поочередные полуприседания	1			

	2. Стоя спиной друг к другу, держась за руки, руки веру, ноги на ширине плеч- поочередные полуприседания				
23	1. Руки внизу держась за руки-одновременные полуприседания, выпады вперед 2. Руки внизу держась за руки-одновременные полуприседания, выпады вперед	1			
24	1. Дозированная ходьба в различном темпе и различной продолжительности (по заранее подготовленным маршрутам) 2 Дозированная ходьба в различном темпе и различной продолжительности (по заранее подготовленным маршрутам)	1			
25	1. Лежа на животе, отжимание от пола, ноги на носках 2. Лежа на животе, отжимание от пола, ноги на носках	1			
26	1. Ходьба с определенной длиной шага 2. Ходьба с определенной длиной шага	1			
27	1. Выполнение несложных комбинаций под музыку (3-5 движений) индивидуально и в парах 2. Выполнение несложных комбинаций под музыку (3-5 движений) индивидуально и в парах	1			
28	Итоговая диагностика	2			

**Календарно-тематическое планирование:
6 в класс**

№	Тема урока	Количество часов			дата
		всего	Контрольные работы	Практические работы, экскурсии	

1.	Входная диагностика	2	2		
2	1 Управление дыханием для выполнения ускоренной ходьбы и бега 2 Управление дыханием для выполнения ускоренной ходьбы и бега	1			
3	1. Выполнение дыхательных упражнений с продолжительным выдохом 2. Выполнение дыхательных упражнений с продолжительным выдохом	1			
4	1. Выполнение упражнений из ИП - стоя 2. Выполнение упражнений из ИП – стоя	2			
5	1. Выполнение упражнений из ИП – стоя на коленях 2. Выполнение упражнений из ИП - стоя на коленях	1			
6	1. Выполнение упражнений из ИП – сидя 2. Выполнение упражнений из ИП – сидя	1			
7	1. Выполнение упражнений из ИП – сед на пятках 2. Выполнение упражнений из ИП – сед на пятках	1			
8	1. Выполнение упражнений из ИП – лежа 2. Выполнение упражнений из ИП – лежа	1			
9	1. Коррекция плоскостопия. Ходьба по бревну на носках 2. Ходьба по бревну на носках	1			
10	1. Выполнение упражнений руками в движении 2. Выполнение упражнений руками в движении	1			
11	1. Разновидности ходьбы и бега	1			

	2. Разновидности ходьбы и бега				
12	1. Разновидности прыжков 2. Разновидности прыжков	1			
13	1. Встать без помощи рук из седа « по-турецки» 2. Лежа на спине (валик под искривление) выполнение движений руками и ногами	1			
14	1. Балансировка стоя на набивном мяче 2. Балансировка стоя на набивном мяче	1			
15	1. Выполнение упражнений в сопротивлении (в парах и с резиновой лентой) и с отягощением (гантели, собственный вес) 2. Усложнение упражнений за счет выполнения их с грузом	1			
16	1. Терренкур (продолжительность и крутизна индивидуально) 2. Терренкур (продолжительность и крутизна индивидуально)	1			
	1. Велотренажер 2. Велотренажер	1			
17	1. Сидя, захват пальцами ног мелких предметов и их переключивание 2. Сидя, захват пальцами ног мелких предметов и их переключивание	1			
18	1. Занятия на тренажерах 2. Занятия на тренажерах	1			
19	1. Ходьба и бег с преодолением препятствий (перепрыгнуть, обойти, переступить) 2. Ходьба и бег с преодолением препятствий (перепрыгнуть, обойти, переступить)	1			

20	1. Ходьба с преодолением препятствий и обхождение препятствий по памяти без зрительного контроля 2. Ходьба с преодолением препятствий и обхождение препятствий по памяти без зрительного контроля	1			
21	1. Ходьба по ограниченной опоре, положенной на пол, после поворота на 180, 360 гр 2. Ходьба по ограниченной опоре, положенной на пол, после поворота на 180, 360 гр	1			
22	1. Выполнение поворотов на 180 гр. прыжками на одной ноге 2. Выполнение поворотов на 180 гр. прыжками на одной ноге	1			
23	1. Игра «Бадминтон» 2. Игра «Бадминтон»	2			
24	1. Игра в футбол со звуковым мячом. 2. Игра в футбол со звуковым мячом	1			
25	1. Выполнение танцевальных комбинаций в парах 2. Выполнение танцевальных комбинаций в парах	1			
26	Итоговая диагностика	1			

