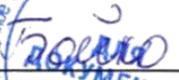


ОГБОУ "Школа-интернат №26"

Рассмотрено
на Методическом Совете
Протокол №1
от 27.08.2024 г.

Директор  М.В. Бойко

Приказ от 29.08.2024 г. № 45



Адаптированная рабочая программа
коррекционного курса «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 1-7 классов (вариант 4.2)
на 2024-2025 учебный год

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 1б,2б, 5б, 6б классах.

Вариант 4.2

1.Общая характеристика курса АФК:

Программа по адаптивной физической культуре для 1-6 классов разработана в соответствии с частью 6⁵статьи 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, приобщенности для свободного владения своим телом при передвижении;

Задачи :

-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:

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. 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.

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.

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.

6. Развитие силы.

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 флажками, мячами.

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.

2 класс

1. Основы знаний.

Значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья детей; более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого; оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой; оздоровительное плавание; какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.

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

Висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах; элементы Хатха – йоги: «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук» и др. (см. Методические разработки)

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. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Упражнения: «Обнимаю себя», «Насос», «Наклон назад, обнимаю себя», «Выпад, обнимаю себя», «Насос – наклон назад, обнимаю себя». (см. Методические разработки).

6. Развитие выносливости.

Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висы на перекладине максимальное количество времени; оздоровительное плавание; общее увеличение урока до 40 минут.

7. Развитие силы.

Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями; бег, прыжки, ходьба в воде. см. Методические разработки). Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы.

8. Развитие координации движений. Подвижные игры.

Новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой, гимнастика А.Н. Стрельниковой; элементы «Брасс», «Кошка под забором», «Кресло – качалка», «Лодочка» и др.

Подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Ловишки на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Сделай фигуру», «Мяч в кругу», «Змейка на четвереньках».

9. Профилактика плоскостопия.

Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.

10. Упражнения для расслабления мышц.

Произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга). Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

11. Упражнения для укрепления диафрагмы.

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

12. 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.

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 – поднимание 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 сохранных 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 дыхание².

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения в положении стоя и сидя. Постоянное напоминание взрослому о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков).

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

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.

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.

6. Развитие силы.

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 флажками, мячами.

7. Развитие координации движений.

Бег врассыпную, 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.

2 класс

1. Основы знаний.

Значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья детей; более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого; оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой; оздоровительное плавание; какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.

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

Висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах; элементы Хатха – йоги: «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук» и др. (см. Методические разработки)

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. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Упражнения: «Обнимаю себя», «Насос», «Наклон назад, обнимаю себя», «Выпад, обнимаю себя», «Насос – наклон назад, обнимаю себя». (см. Методические разработки).

6. Развитие выносливости.

Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз «Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висы на перекладине максимальное количество времени; оздоровительное плавание; общее увеличение урока до 40 минут.

7. Развитие силы.

Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями; бег, прыжки, ходьба в воде. см. Методические разработки). Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы.

8. Развитие координации движений. Подвижные игры.

Новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой, гимнастика А.Н. Стрельниковой; элементы «Брасс», «Кошка под забором», «Кресло – качалка», «Лодочка» и др.

Подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Ловишки на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Сделай фигуру», «Мяч в кругу», «Змейка на четвереньках».

9. Профилактика плоскостопия.

Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.

10. Упражнения для расслабления мышц.

Произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга). Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым,

ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

11. Упражнения для укрепления диафрагмы.

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

12. 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.

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 статическую позу «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:

1 б класс

№	Тема урока	Количество часов			дата
		всего	Контрольные работы	Практические работы, экскурсии	
1.	Входная диагностика	2	2		

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

	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 небольшим продвижением вперед.	1			
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	<p>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.</p> <p>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.</p>	1			
18	<p>1. Выполнить простые движения (хлопок, приседания) по световому сигналу.</p> <p>2. Выполнить простые движения (хлопок, приседания) по световому</p>	1			
19	<p>1. Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке, лазание по гимнастической лестнице (произвольным способом, подлезание и перелезание через препятствия)</p> <p>2. Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке, лазание по гимнастической лестнице (произвольным способом, подлезание и перелезание через препятствия)</p>	1			
20	<p>1. Перебрасывание друг другу мячей ногами-плоскостопие</p> <p>2. Перебрасывание друг другу мячей ногами-плоскостопие</p>	1			
21	<p>1. Наклоны и повороты туловища в положении стоя и стоя на коленях (усложняя по мере усвоения различными положениями рук</p> <p>2. Поднимание на носки,простые движения руками, наклоны, приседания, движения ногой, стоя спиной у вертикальной стены.</p>	1			
22	<p>1. Упражнения в положении лежа на спине: поочередное поднимание, сгибание, отведение, удержание ног, руки произвольно</p>	1			

	2. Стоя лицом к гимнастической стенке, хват на уровне плеч-поднимание на носки, перекатывание с пяток на носки и наоборот				
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 ног мячей различного диаметра, гимнастического каната и подтягивание к себе.	1			
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			

**Календарно-тематическое планирование:
26 класс**

№	Тема урока	Количество часов			Дата
		всего	Контрольные работы	Практические работы, экскурсии	
1.	Входная диагностика	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. Грудной и брюшной типы дыхания. ЛКУ 2. Дыхательные упражнения во время ходьбы.				
4	1. Дыхание под счет, правильное дыхание при ходьбе в медленном и среднем темпе 2. Дыхание под счет, правильное дыхание при ходьбе в медленном и среднем темпе	1 1			
5	1 Ходьба на наружном своде стопы 2 Ходьба на наружном своде.	1			
6	1. Назвать предмет(мяч, кубик) или цвет предмета (бел.мяч), находящегося на различном расстоянии 2. Назвать предмет(мяч, кубик) или цвет предмета (бел.мяч), находящегося на различном расстоянии	1			
7	1. Движение прямыми и согнутыми руками в основных направлениях 2. Движение прямыми и согнутыми руками в основных направлениях	1			
8	1. Поднимание, опускание, движение плеч вперед, назад. 2 Поднимание, опускание, движение плеч вперед, назад.	1			
9	1 Наклоны и повороты туловища в различных направлениях с простейшими движениями рук 2 Наклоны и повороты туловища в различных направлениях с простейшими движениями рук	1			

10	1. Движения ног в основных направлениях, взмахи ногой вперед, назад, в стороны 2. Движения ног в основных направлениях, взмахи ногой вперед, назад, в стороны	1			
11	1. Полуприседания, приседания, упор присев, упор стоя на коленях. 2. Полуприседания, приседания, упор присев, упор стоя на коленях	2			
12	1. Сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед на пятках 2. Сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед на пятках	1			
13	1. Ходьба «гусиным» шагом 2. Ходьба «гусиным» шагом	2			
14	1. Ходьба, ходьба с изменением направления, медленный бег 2. Ходьба, ходьба с изменением направления, медленный бег	1			
15	1. Стоя в две шеренги, перебрасывание мяча друг другу 2. Стоя в две шеренги, перебрасывание мяча друг другу	1			
16	1. Броски малого мяча правой и левой рукой, броски большого мяча из-за головы и от груди 2. Броски малого мяча правой и левой рукой, броски большого мяча из-за головы и от груди	1			
17	1. Совершенствование выполнения упражнений с гимнастической палкой- поднятие вперед, вверх и опускание гим. палки, палка за головой: наклоны, приседания, повороты туловищем, подскоки, ходьба; палка внизу хват шире плеч, переступание через нее.	1			

	2. Совершенствование выполнения упражнений с гимнастической палкой- поднятие вперед, вверх и опускание гим. палки, палка за головой: наклоны, приседания, повороты туловищем, подскоки, ходьба; палка внизу хват шире плеч, переступание через нее.				
18	1. Выполнение упражнений и перемещений с флажками	1			
19	2. Выполнение упражнений и перемещений с флажками 1. Совершенствование бросков мяча на силу отскока от пола и стены. 2. Совершенствование бросков мяча на силу отскока от пола и стены.	1			
20	1. Броски мяча в обруч гимнастический и воспроизведение длины броска 2. Броски мяча в обруч гимнастический и воспроизведение длины броска.	1			
21	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			
22	1. Повороты и наклоны туловища из различных исходных положений 2. Поднимание согнутой ноги, выпрямление ее и возвращение в исходное положение	1			
23	1. Сед упор сзади- поочередное поднятие прямых ног, подтягивание коленей к груди 2. Выполнение приседания, наклонов, поворотов в шаге от	1			

	вертикальной плоскости				
24	1. Лежа на животе хват за нижнюю рейку гимнастической стенки-поочередное поднятие и отведение ног 2. Приседания не отрывая пяток от пола под счет, приседания на носках	1			
25	1. Лежа, стопы на полу, разведение пяток в стороны и обратно 2. Лежа, стопы на полу, разведение пяток в стороны и обратно	1			
26	1. Поиск предметов по словесным ориентирам 2. Поиск предметов по словесным ориентирам	1			
27	Ритмические хлопки, приседания, подскоки	1			
28	Итоговая диагностика	1			

Календарно-тематическое планирование:

5 б 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 2. Одновременные движения прямыми и согнутыми руками во всех направлениях	1			
9	1. Сочетание движений рук и туловища 2. Сочетание движений рук и туловища	2			
10	1. Коррекция плоскостопия. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек	1			

	2. Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек				
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 (возвышенность), стоя на одной ноге.	1			
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	1			

	голове			
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	1		
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 2. Стоя спиной друг к другу, держась за руки, руки веру, ноги на ширине плеч- поочередные полуприседания	1		
23	1. Руки внизу держась за руки-одновременные полуприседания, выпады вперед	1		

	2. Руки внизу держась за руки-одновременные полуприседания, выпады вперед				
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	1			

**Календарно-тематическое планирование:
6 б 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 2. Разновидности ходьбы и бега	1			
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 перекладывание 2. Сидя, захват пальцами ног мелких предметов и их перекладывание	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			