

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура»

АООП НОО РАС

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа для обучающегося с расстройством аутистического спектра по предмету «Адаптивная физическая культура» для 1-4 класса составлена на основе следующих документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с расстройством аутистического спектра (Вариант 8.3), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г №1599;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4классы под ред. Бгажноковой И.М - М: «Просвещение»2013г.
- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598)
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599)

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА:

Категория обучающихся с расстройством аутистического спектра (РАС) — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с РАС испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.).

Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура в классах для детей с РАС ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с РАС создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности,

обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ:

1 (дополнительный) класс первого года обучения – 2 часа в неделю (33 недели/66 часов в год);

1 (дополнительный) класс второго года обучения - 3 часа в неделю (33 недели/99 часов в год);

1 класс – 2 часа в неделю (33 недели/66 часов в год);

2 класс – 1 час в неделю (33 недели/33 часа в год);

3 класс - 1 час в неделю (33 недели/33 часа в год);

4 класс - 1 час в неделю (33 недели/33 часа в год);

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ:

Содержание программного материала занятий состоит из базовых, подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- упражнения для развития мелкой моторики рук;

- упражнения для формирования правильной осанки;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата;
- специальные упражнения при миопии;
- специальные упражнения для глаз;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Все занятия по АФК проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе и в сенсорной комнате при соблюдении санитарно- гигиенических требований. Оценка по занятиям АФК не выставляется.

Занятия АФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей, сердечно – сосудистых заболеваний, нарушений зрения);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);

- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Обучающиеся овладеют специальными знаниями, умениями и навыками, способствующими преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. У них будут развиваться функциональные возможности организма, обогащаться двигательные умения, совершенствоваться жизненно необходимые двигательные навыки.

Обучающиеся овладеют знаниями об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья. У них будут совершенствоваться основные физические качества, формироваться правильная осанка и походка. Занятия ЛФК будут способствовать коррекции движений. У обучающихся будут формироваться навыки свободного передвижения в пространстве, развиваться мышечное чувство, компенсаторные возможности за счет совершенствования физического развития средствами физической культуры.

Обучающийся научится:

- **Общепредметные навыки:**

- понимать роль адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития;
- дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры;
- соблюдать противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении упражнений в рамках адаптивной физкультуры;
- дифференцировать упражнения по видам и назначению;
- Базовые навыки:
 - выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнение в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый-второй; повороты на месте; размыкание и смыкание; виды ходьбы, команды; упражнениям на скоростные и координационные способности: бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном (постоянном) расстоянии друг от друга;
 - выполнять движения руками с увеличением темпа; прыжки в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами; выполнять общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры: наклоны, повороты головы, туловища; основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; седы, полуприседания; прыжки, не противопоказанные для здоровья; движения ног; виды ходьбы и медленный бег; упражнения в положении стоя, сидя, стоя на коленях;
 - выполнять упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой;
 - выполнять упражнения, формирующие основные движения (ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки);

- выполнять дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;
- принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения; согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом; выполнять движения точно и выразительно.
- Адаптивно -корректирующие навыки:
 - выполнять лечебно-корректирующие упражнения;
 - выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины;
 - выполнять дозированную ходьбу в разном темпе с правильным дыханием;
 - выполнять упражнения для осанки и укрепления мышц стопы;
 - выполнять упражнения для совершенствования зрительных функций.
- Упражнения коррекционно-развивающей направленности:
 - самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;
 - сознательно относиться к выполнению движений;
 - выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий); с ускорением темпа движений руками; выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разным видам прыжков, танцевальным движениям с прыжками и др.); свободно передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре; выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях;
 - выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении), передвижение по бревну, лежащему

на полу;

- выполнять офтальмологические упражнения;
- использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;
- осмысленно дифференцировать подвижные игры и в соответствии с видом игры, организовывать свои движения, проявлять двигательную активность;
- повышать своё участие в подвижных играх;
- уверенности, способности преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ:

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала по АФК в начальной школе для учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

№п/п	РАЗДЕЛ	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Коррекция и формирование правильной осанки.	10	8	6	7
2.	Формирование мышечного корсета.	8	6	7	7

3.	Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	8	6	4	4
4.	Профилактика и коррекция плоскостопия.	5	3	4	3
5.	Развитие мелкой моторики рук.	5	2	3	3
6.	Коррекция и развитие сенсорной системы.	5	2	3	3
7.	Коррекция и развитие точности движений пространственной ориентировки.	10	2	2	2
8.	Коррекция и развитие координации движений (согласованность макро- и микро-моторики).	8	2	2	2
9.	Коррекция зрения.	7	2	2	2
	ИТОГО:	66	33	33	33

Примечание: распределение учебных часов программы может варьироваться в сторону увеличения или уменьшения в зависимости от тяжести дефекта учащихся.

Календарно – тематическое планирование 1 класс.

№	Дата	Корректировка	Тема	Материально – техническое обеспечение	Планируемые результаты
Формирование и укрепление мышечного корсета					
1			Тестирование. Антропометрические измерения: вес, рост, экскурсия грудной клетки. Измерения: силовой выносливости мышц, пульса и частоты дыхания, артериального давления.	Измерительные приборы	Фиксации морфофункционального развития организма на начало учебного года
2			Ознакомление и обучение упражнениям для укрепления и развития мышц живота и спины	Гимнастические маты	укрепление и развитие мышц живота и спины
Коррекция и закрепление навыка правильной осанки					
3			Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя.		Формирование правильной осанки
4			Формирование первоначальных знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных		Формирование правильной осанки

			положений рук, ног, туловища, головы.		
Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы					
5			Ознакомление с правильным дыханием без упражнений. Обучение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха, и.п.: стоя и сидя, с различными движениями рук. Руки на поясе: локти назад – вдох локти вперед – выдох поднять плечи – вдох опустить – выдох.	Гимнастические маты, кресло – кубик, развивающие подушки	Формирование знаний о правильном дыхании
Профилактика и коррекция плоскостопия					
6			Ознакомление с ходьбой на носках («как гусь»), на внешнем своде стопы («как медведь»), на внутреннем своде стопы («как пингвин»), с сохранением правильной осанки, передвижение по поверхностям.		Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия
Развитие моторики мелких движений рук и пальцев					
7			Обучение упражнениям с различными предметами: панчболами, малыми мячами, мячами – ежиками, эластичными лентами, гимнастической палкой, флажки, ленточки, кольца и т.д.	Спортивный инвентарь	Формирование тактильного восприятия, развитие мелкой моторики, самомассаж
Коррекция и развитие сенсорной системы					
8			Обучение упражнениям для развития тактильно-	Сухой	Формирование

			двигательного восприятия в сухом бассейне, с сенсорными мячами для развития зрительного анализатора, обучение объединению одинаковых (по цвету, величине) предметов в предметные множества по словесному заданию. Игра «мозаика»	бассейн, мячи, стол - мозаика	тактильно – двигательного восприятия
Коррекция и закрепление навыка правильной осанки.					
9			Ознакомление с простейшими упражнениями для формирования правильной осанки у гимнастической стенки (различные движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы.		Формирование правильной осанки
10			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».	Гимнастические маты	Формирование правильной осанки
Формирование и укрепление мышечного корсета.					
11			Обучение упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног и рук	Инвентарь сенсорной комнаты	укрепление и развитие мышц
Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы.					
12			Тренировка, способствующая повышению обменных процессов – чередование ходьбы и бега (6сек. бег, 10сек. ходьба) - имитационный бег	Гимнастические маты	развитие и коррекция сердечно – сосудистой системы

Профилактика и коррекция плоскостопия					
13			Разучивание ходьбы боком по гимнастической палке, по канату, по обручу, передвижению боком по гимнастической скамейке, по массажному коврику, по пуфикам. Ознакомление и разучивание упражнений на информационно-тренажерном модуле для ног .		Профилактика и коррекция плоскостопия
Развитие точности движений пространственной ориентировки.					
14			Обучение ориентированию в частях тела (правая и левая нога, правая и левая рука) и формирование пространственных понятий: слева, справа, впереди, сзади, рядом. Ознакомление с передвижением по залу, по кругу, по диагонали. Ходьба по линии с чередованием на пятках, на носках, по «следам», ходьбе с обходом препятствий (мячей, обручей, кеглей, кубиков), по гимнастической скамейке через предметы.	Спортивный инвентарь	Формирование навыков пространственной ориентации
Развитие координации движений (согласованности макро- и микро- моторики).					
15			Ознакомление с основными положениями и движениями руками, ногами, туловищем, которые выполняются на месте из различных и.п. и в движении.		Формирование тактильного восприятия, развитие мелкой моторики, самомассаж
Коррекция зрения.					
16			Ознакомление с упражнениями для внутренних мышц глаза («метка на стекле»).	Тренажер для глаз	Профилактика нарушений зрения,

					коррекция зрения
Коррекция и закрепление навыка правильной осанки.					
17			Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Ходьба «как пингвин», «как аист», «как уточка», «как медведь». Бег «как лошадка», «как заяц», «как птица». Ползание «как черепаха», «как обезьяна», «как паучок».	Инвентарь сенсорной комнаты	Формирование правильной осанки
18			Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различным положением рук (и.п.: руки в стороны, за головой, на поясе, вверх, вперед, за спиной, к плечам).	Гимнастическая скамья	Формирование правильной осанки
Формирование и укрепление мышечного корсета.					
19			Ознакомление со специальными методиками, корригирующими и общеукрепляющими упражнениями с предметами (утяжелители, эластичные ленты, гантели, массажные мячи, гимнастические палки, обручи и т.д.) и без них.	Спортивный инвентарь	Формирование и укрепление мышечного корсета
Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы.					
20			Обучение специальным упражнениям для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств (надувание шаров)	Надувные шары	развитие и коррекция сердечно – сосудистой системы
21			Обучение согласованию движений с дыханием в упражнениях по методике Бутейко. Наклон вперед – вдох наклон назад – выдох		Формирование навыков правильного дыхания

			наклон вправо – вдох наклон влево – выдох.		
Профилактика и коррекция плоскостопия.					
22			Разучивание ходьбы боком по гимнастической палке, по канату, по обручу, передвижению боком по гимнастической скамейке, по массажному коврику, по пуфикам.	Инвентарь сенсорной комнаты	Профилактика и коррекция плоскостопия
Развитие моторики мелких движений рук и пальцев					
23			Ознакомление и обучение различным видам захвата: шаровому; цилиндрическому; щипковому; межпальцевому	Инвентарь сенсорной комнаты	Формирование тактильного представления предметов
Коррекция и развитие сенсорной системы.					
24			Ознакомление и разучивание игр на совершенствование сенсорного развития «Салют», «Цветик-семицветик», «Разноцветные шары», «Самый меткий»	Развивающие игры, сенсорный куб	Формирование тактильного представления предметов
Развитие координации движений (согласованности макро- и микро- моторики).					
25			Ознакомление с различным видом ходьбы: 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».		Формирование тактильного восприятия, развитие мелкой моторики, самомассаж
Коррекция зрения.					
26			Изучение комплекса упражнений с малым мячом для профилактики миопии.	Мяч маленький	Коррекция зрения.

Коррекция и закрепление навыка правильной осанки.					
27			Ознакомление с упражнениями с предметами на голове (мешочек с песком, кубик, массажное кольцо, блинчик, пластмассовый станканчик) стоя у стены, в движении, под музыку.	Инвентарь сенсорной комнаты	Формирование правильной осанки
28			Обучение специальным упражнениям в вытяжении и само- вытяжении (вытяжение позвоночника по продольной оси) из и.п. стоя у стены, стоя перед зеркалом, лежа на животе, лежа на спине, выполняя имитирующие движения типа: «деревья большие, большие», а «кустики маленькие, маленькие», «карлики и великаны», «зернышко растет», «дотянись до яблока».	Инвентарь сенсорной комнаты	Формирование правильной осанки
29			Ознакомление и разучивание подвижных игр на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка-сова», «Оловянные солдатики»		
Формирование и укрепление мышечного корсета.					
30			Обучение и совершенствование упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и мышц на тренажерах, с использованием эластичных лент, эспандеров	Эластичные ленты, эспандеры	Укрепление пояса верхних конечностей

31			<p>Обучение специальным упражнениям для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей, цилиндров, сенсорных мячей.</p> <p>Тестирование. Антропометрические измерения: вес, рост, экскурсия грудной клетки. Измерения: силовой выносливости мышц, пульса и частоты дыхания, артериального давления.</p>	<p>Цилиндры – пuffy, развивающие подушки, мячи</p> <p>Измерительные приборы</p>	<p>Развитие гибкости</p> <p>Фиксации морфофункционального развития организма на конец учебного года</p>
Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы.					
32			<p>Формирование и совершенствование навыка правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики.</p> <p>Ознакомление и разучивание игр: «Дунем раз...», «Стоп, хоп, раз».</p>	Свисток	<p>Увеличение объема легких, профилактика нарушения кровообращения</p>
Профилактика и коррекция плоскостопия.					
33			<p>Ознакомление и разучивание упражнений на информационно-тренажерном модуле для ног .</p> <p>Ознакомление и разучивание коррекционных игр: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки»</p>	Степпер, развивающие игры	Профилактика плоскостопия
Развитие моторики мелких движений рук и пальцев					
34			Ознакомление и обучение различным видам	Сенсорная	Профилактика

			<p>захвата: шаровому; цилиндрическому; щипковому; межпальцевому.</p> <p>Обучение упражнениям с веревочкой – «река-веревочка».</p> <p>(Плетенка, плетенка на двоих, узелок – одной рукой, непослушные шнурки, бантик и узелок и т.д.).</p>	панель	<p>нарушения микроциркуляции, развитие мелкой моторики</p>
--	--	--	---	--------	--

2 класс.

№	Дата	Корректировка	Тема	Материально – техническое обеспечение	Планируемые результаты
Формирование и укрепление мышечного корсета					
1			Тестирование. Антропометрические измерения: вес, рост, экскурсия грудной клетки. Измерения: силовой выносливости мышц, пульса и частоты дыхания, артериального давления.	Измерительные приборы	Фиксации морфофункционального развития организма на начало учебного года
2			Ознакомление и обучение упражнениям для укрепления и развития мышц живота и спины, и.п.: лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку, на тренажерах.	Гимнастические маты, пуфы	укрепление и развитие мышц живота и спины
Коррекция и закрепление навыка правильной осанки					

3			Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя.		Формирование правильной осанки
4			Формирование первоначальных знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.		Формирование правильной осанки
Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы					
5			Ознакомление с правильным дыханием без упражнений. Обучение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха и.п.: стоя и сидя, с различными движениями рук. Руки на поясе: локти назад – вдох локти вперед – выдох поднять плечи – вдох опустить – выдох.	Гимнастические маты, кресло – кубик , развивающие подушки	Формирование знаний о правильном дыхании
Профилактика и коррекция плоскостопия					
6			Ознакомление с ходьбой на носках («как гусь»), на внешнем своде стопы («как медведь»), на внутреннем своде стопы («как пингвин»), с сохранением правильной осанки, передвижение по поверхностям.	Тропа тип 1, тип 2	Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия

Развитие моторики мелких движений рук и пальцев					
7			Обучение упражнениям с различными предметами: панчболами, малыми мячами, мячами – ежиками, эластичными лентами, гимнастической палкой, флажки, ленточки, кольца, и т.д.	Спортивный инвентарь	Формирование тактильного восприятия, развитие мелкой моторики, самомассаж
Коррекция и развитие сенсорной системы					
8			Обучение упражнениям для развития тактильно-двигательного восприятия в сухом бассейне, с сенсорными мячами для развития зрительного анализатора, обучение объединению одинаковых (по цвету, величине) предметов в предметные множества по словесному заданию. Игра «мозаика»	Сухой бассейн, мячи, стол - мозаика	Формирование тактильно – двигательного восприятия
9			Ознакомление с простейшими упражнениями для формирования правильной осанки у гимнастической стенки (различные движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы.		Формирование правильной осанки
10			Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Ходьба «как пингвин», «как аист», «как уточка», «как медведь». Бег «как лошадка», «как заяц»,	Гимнастические маты, сенсорная тропа тип 1	Формирование правильной осанки

			«как птица». Ползание «как черепаха», «как обезьяна», «как паучок».		
Формирование и укрепление мышечного корсета.					
11			Обучение упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног и рук	Инвентарь сенсорной комнаты	укрепление и развитие мышц
Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы.					
12			Тренировка, способствующая повышению обменных процессов – чередование ходьбы и бега (6сек. бег, 10сек. ходьба) - имитационный бег	Гимнастические маты	развитие и коррекция сердечно – сосудистой системы
Профилактика и коррекция плоскостопия					
13			Разучивание ходьбы боком по гимнастической палке, по канату, по обручу, передвижению боком по гимнастической скамейке, по массажному коврику, по пуфикам. Ознакомление и разучивание упражнений на информационно-тренажерном модуле для ног.	Инвентарь сенсорной комнаты	Профилактика и коррекция плоскостопия
Развитие точности движений пространственной ориентировки.					
14			Обучение ориентированию в частях тела (правая и левая нога, правая и левая рука) и формирование пространственных понятий: слева, справа, впереди, сзади, рядом. Ознакомление с передвижением по залу, по кругу, по диагонали. Ходьба по линии с чередованием на пятках, на носках, по «следам»,	Спортивные и инвентарь	Формирование навыков пространственной ориентации

			ходьбе с обходом препятствий (мячей, обручей, кеглей, кубиков), по гимнастической скамейке через предметы.		
Развитие координации движений (согласованности макро- и микро- моторики).					
15			Ознакомление с основными положениями и движениями руками, ногами, туловищем, которые выполняются на месте из различных и.п. и в движении.		Формирование тактильного восприятия, развитие мелкой моторики, самомассаж
Коррекция зрения.					
16			Ознакомление с упражнениями для внутренних мышц глаза («метка на стекле»).	Тренажер для глаз	Профилактика нарушений зрения, коррекция зрения
Коррекция и закрепление навыка правильной осанки.					
17			Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Ходьба «как пингвин», «как аист», «как уточка», «как медведь». Бег «как лошадка», «как заяц», «как птица». Ползание «как черепаха», «как обезьяна», «как паучок».	Инвентарь сенсорной комнаты	Формирование правильной осанки
18			Знакомство с ходьбой по гимнастической скамейке с различным положением рук (и.п.:	Гимнастическая скамья	Формирование правильной осанки

			руки в стороны, за головой, на поясе, вверх, вперед, за спиной, к плечам).		
Формирование и укрепление мышечного корсета.					
19			Ознакомление со специальными методиками, корригирующими и общеукрепляющими упражнениями с предметами (утяжелители, эластичные ленты, гантели, массажные мячи, гимнастические палки, обручи и т.д.) и без них.	Спортивный инвентарь	Формирование и укрепление мышечного корсета
Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы.					
20			Обучение специальным упражнениям для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств (надувание шаров)	Надувные шары	развитие и коррекция сердечно – сосудистой системы
21			Обучение согласованию движений с дыханием в упражнениях по методике Бутейко. Наклон вперед – вдох наклон назад – выдох наклон вправо – вдох наклон влево – выдох.		Формирование навыков правильного дыхания
Профилактика и коррекция плоскостопия.					
22			Разучивание ходьбы боком по гимнастической палке, по канату, по обручу, передвижению боком по гимнастической скамейке, по массажному коврику, по пуфикам.	Инвентарь сенсорной комнаты	Профилактика и коррекция плоскостопия

Развитие моторики мелких движений рук и пальцев					
23			Ознакомление и обучение различным видам захвата: шаровому; цилиндрическому; щипковому; межпальцевому	Инвентарь сенсорной комнаты	Формирование тактильного представления предметов
Коррекция и развитие сенсорной системы.					
24			Ознакомление и разучивание игр на совершенствование сенсорного развития «Салют», «Цветик-семицветик», «Разноцветные шары», «Самый меткий»	Развивающие игры, сенсорный куб	Формирование тактильного представления предметов
Развитие координации движений (согласованности макро- и микро- моторики).					
25			Ознакомление с различным видом ходьбы: 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».		Формирование тактильного восприятия, развитие мелкой моторики, самомассаж
Коррекция зрения.					
26			Изучение комплекса упражнений с малым мячом для профилактики миопии.	Мяч маленький	Коррекция зрения.
Коррекция и закрепление навыка правильной осанки.					
27			Ознакомление с упражнениями с	Инвентарь сенсорной	Формирование

			предметами на голове (мешочек с песком, кубик, массажное кольцо, блинчик, пластмассовый станканчик) стоя у стены, в движении, под музыку.	комнаты	правильной осанки
28			Обучение специальным упражнениям в вытяжении и само-вытяжении (вытяжение позвоночника по продольной оси) из и.п. стоя у стены, стоя перед зеркалом, лежа на животе, лежа на спине, выполняя имитирующие движения типа: «деревья большие, большие», а «кустики маленькие, маленькие», «карлики и великаны», «зернышко растет», «дотянись до яблока».	Инвентарь сенсорной комнаты	Формирование правильной осанки
29			Ознакомление и разучивание подвижных игр на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка-сова», «Оловянные солдатики»		
Формирование и укрепление мышечного корсета.					
30			Обучение и совершенствование упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и мышц на тренажерах, с использованием эластичных лент, эспандеров	Эластичные ленты, эспандеры	Укрепление пояса верхних конечностей

31			Обучение специальным упражнениям для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей, цилиндров, сенсорных мячей. Тестирование. Антропометрические измерения: вес, рост, экскурсия грудной клетки. Измерения: силовой выносливости мышц, пульса и частоты дыхания, артериального давления.	Цилиндры – пuffy, развивающие подушки, мячи Измерительные приборы	Развитие гибкости Фиксации морфофункционального развития организма на конец учебного года
Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы.					
33			Формирование и совершенствование навыка правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики. Ознакомление и разучивание игр: «Дунем раз...», «Стоп, хоп, раз».	Свисток	Увеличение объема легких, профилактика нарушения кровообращения
Профилактика и коррекция плоскостопия.					
34			Ознакомление и разучивание упражнений на информационно-тренажерном модуле для ног . Ознакомление и разучивание коррекционных игр: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки»	Степпер, развивающие игры	Профилактика плоскостопия
Развитие моторики мелких движений рук и пальцев					
35			Ознакомление и обучение различным видам захвата: шаровому; цилиндрическому; щипковому; межпальцевому. Обучение упражнениям с веревочкой – «река-	Сенсорная панель	Профилактика нарушения микроциркуляции, развитие мелкой

			веревочка». (Плетенка, плетенка на двоих, узелок – одной рукой, непослушные шнурки, бантик и узелок и т.д.).		моторики
--	--	--	---	--	----------

3 - 4 класс

№	Дата	Корректировка	Тема	Материально – техническое обеспечение	Планируемые результаты
Коррекция и закрепление навыка правильной осанки.					
1			Повторение пройденного: проверка знаний о правильном положении осанки, стопы. Воспроизведение по словесному указанию учителя различных положений тела, имитационных движений.		Формирование правильной осанки
2			Ознакомление с возможными дефектами осанки на дидактическом	ПК	Формирование знаний

			материале, с возможной демонстрацией этих дефектов на иллюстрированных картах.		о правильной осанке
Формирование мышечного корсета.					
4			Тестирование: антропометрические измерения: рост, вес, экскурсия грудной клетки. Измерения силовой выносливости мышц в секундах, пульса и АД.	Измерительные приборы	Фиксации морфофункционального развития организма на начало учебного года
5			Укрепление мышц спины и брюшного пресса, повторение программного материала 2-3-го года обучения, усложнения упражнений количеством повторений.		Формирование мышечного корсета.
Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы.					
6			Закрепление программного материала 2-3-го годов обучения.	Оборудование сенсорной комнаты	развитие и коррекция сердечно – сосудистой системы
Профилактика и коррекция плоскостопия					
7			Закрепление всех навыков ходьбы по массажному коврику, по рейкам, по гимнастическому канату, обручам, с предметами на голове и без предметов, приобретенных в 1-2 классах.	Оборудование сенсорной комнаты	Укрепление свода стопы
Коррекция и развитие сенсорной системы					
8			Формирование тактильно – двигательного выбора спорт. предметов при восприятии формы, величины, цвета. Игра: «Что лежит в мешочке?».	Оборудование сенсорной комнаты	Формирование навыка восприятия форм.
Коррекция и закрепление навыка правильной осанки.					
9			Тренировка правильного положения туловища с использованием	Гимнастическая скамья	Формирование навыка правильного

			гимнастической скамейки с последующим переходом на гимнастическую стенку.		удерживания частей тела в пространстве
10			Тренировка имитирующих движений с изменением центра тяжести тела, с изменением мышечных усилий («пружинка», «крылышки», «растяни резину», «рыбка», «самолет», «торпеда» и т.д.).	Эспандеры, гимнастические резинки	Формирование навыка баланса мышечного воздействия
Формирование мышечного корсета.					
11			Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, боковых мышц живота на тренажерах. Закрепление программного материала 2-3го годов обучения посредством увеличения количества повторений, темпа, амплитуды движений, сочетание работы рук и ног.	Гимнастическая скамья, мат, цилиндры - пуфы	Укрепление мышц пояса верхний конечностей
Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы.					
12			Закрепление программного материала 2-3-го годов обучения.		развитие и коррекция сердечно – сосудистой системы
Профилактика и коррекция плоскостопия					
13			Ознакомление со способами ходьбы по мешочкам (с песком, с горохом, с крупой, с шариками), по следовой дорожке, по набивным кругам.	Сенсорная тропа тип 1, 2	Укрепление свода стопы
Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.					
14			Закрепление программного		Стимуляция

			материала 2-го года обучения с увеличением количества повторений.		кровотока, моторики
Развитие координации движений (согласованности макро- и микро- моторики).					
15			Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии (стойка на носках; стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; то же на носках; ходьба по прямой линии; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по веревочке приставным шагом), общеразвивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, флажками, лентами.	Гимнастическая скамья, мячи, ленты, гимнастическая трость	Развитие локальной координации
Коррекция зрения.					
16			Ознакомление с упражнениями для прямых и косых мышц глаза.	Карточки с изображениями, тренажер для глаз	Укрепление двигательных мышц глаз
Коррекция и закрепление навыка правильной осанки.					
17			Совершенствование упражнений с предметами на голове (мешочек с песком, кубик) стоя у стены, в движении, под музыку. Обучение седу «по - турецки», руки на поясе, на затылке, сесть и встать, лечь и встать.	Разноцветные подушки, кубики, пластиковый стаканчик	Формирование правильной осанки в движении
18			Обучение использованию навыка	Набивной	Формирование

			правильной осанки при выполнении физических упражнений в усложненных вариантах (использование набивных мячей, гимнастических палок, гантелей, резиновых бинтов).	мяч, гимнастическая палка, утяжелители	правильной осанки в движении
Формирование мышечного корсета.					
19			Укрепление мышц плечевого пояса, с использованием предметов: гимнастические палки, гантели; отведение, приведение, вращение руками; использование утяжелителей.	Гимнастические палки, утяжелители	Укрепление мышц пояса верхний конечностей
Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы.					
20			Закрепление навыка правильного чередования выдоха и вдоха и выработка навыка вдыхать и выдыхать через нос.		Формирование навыка правильного дыхания
Профилактика и коррекция плоскостопия					
21			Обучение комплекса упражнений для стоп 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 кнаружи.	Мячи разного диаметра	Укрепление свода стопы
Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.					

22			Обучение упражнениям с предметами (теннисными мячами, панчболами, с мячами – ежиками, рельефными мячами, ленточками, веревочкой, с растягивающими резинками и т.д.).	Мячи	Развитие мелкой моторики
Коррекция и развитие сенсорной системы.					
23			Формирование тактильно – двигательного выбора спорт. предметов при восприятии формы, величины, цвета. Игра: «Чтолежит в мешочке?».	Оборудование сенсорной комнаты	Формирование навыка восприятия форм.
24			Развитие сенсорно – перцептивной сферы. Игра: «Воздушные шары».	Надувные шары	Формирование навыка восприятия форм.
Развитие точности движений пространственной ориентировки.					
25			Обучение свободному самостоятельному пользованию спортивным инвентарем и другими предметами, наполняющими кабинет ЛФК.	Оборудование сенсорной комнаты	Формирование навыков пространственной ориентации
26			Обучение асимметричным движениям руками – «мельница», «басс» вперед, назад; движениями ногами – «велосипед», в ИП стоя, лежа на спине, звуковым сигналам (голос учителя, свисток, хлопок, бубен, звучащие мячи). Развивать слуховое, зрительное восприятие пространства. Игра:		Развитие зрительного, слухового, визуального восприятия пространства

			«Узнай по голосу».		
Развитие координации движений (согласованности макро- и микро- моторики).					
27			Обучение подвижным играм с содержанием, направленным на совершенствование координации движений. Игра: «Стоп, хоп, раз».	Оборудован ие сенсорной комнаты	Развития умения координировать движения без концентрации внимания
Коррекция и закрепление навыка правильной осанки.					
28			Обучение использованию сформированного навыка правильной осанки в спортивных играх, эстафетах и в самостоятельной повседневной деятельности.	Оборудован ие сенсорной комнаты	Развития умения координировать движения без концентрации внимания
Профилактика и коррекция плоскостопия					
29			Обучение комплекса упражнений для стоп 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 кнаружи.		Укрепление, самомассаж мышц стопы
30			Совершенствование упражнений на массажных модулях для укрепления сводов стопы.	Массажные модули тип 1, 2	Укрепление, самомассаж мышц стопы

Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.					
31			Разучивание подвижных игр: «Фокусник», «Плетенка для двоих», «Фантики».	Гимнастические ленты	Развитие мелкой моторики
Развитие координации движений (согласованности макро- и микро- моторики).					
32			Обучение подвижным играм с содержанием, направленным на совершенствование координации движений. Игра: «Стоп, хоп, раз».		Формирование навыков пространственной ориентации Развитие зрительного, слухового, визуального восприятия пространства
Коррекция и развитие сенсорной системы.					
33			Развитие сенсорно – перцептивной сферы. Игра: «Воздушные шары». Развитие слухового восприятия и тактильной чувствительности рук. Игра: «Что ты слышишь?», «Кто как голос подает?», «Найди на ощупь».	Воздушные шары	Развитие сенсорного восприятия
Коррекция зрения.					
34			Ознакомление со специальными упражнениями для глаз и самомассажем.	ПК	Формирование навыка самообследования
Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы					
35			Обучение пользованию звуковой		Формирование

			гимнастики по методике Стрельниковой. Развитие носового и диафрагмального дыхания в играх: «Летающие платочки», «Дунем раз, дунем два.».		навыков о диафрагмальном дыхании
--	--	--	--	--	----------------------------------

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО АФК.

Адаптированная программа по АФК, наряду с программами по другим предметам, содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня знаний, умений, навыков, который необходим им для социальной адаптации. Методическое обеспечение адаптированной программы направлено, прежде всего, на коррекцию физического развития, отклонения соматического состояния и дефектов моторики.

Кроме того, вырабатываются навыки равновесия, координации, ловкости, формирование стереотипа правильной осанки.

Младших школьников отличает большое желание заниматься гимнастикой, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность, поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина должны сочетаться с предоставлением им оптимальной свободы и самостоятельности действий при выполнении заданий.