Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области

«Суворовская начальная школа».

Принята Утверждено на педагогическом совете № 5 приказом от 30.08.2024 № 56-осн

протокол от 30.08.2024 директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Д.Осипова

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

« Адаптивная физическая культура »

1,4 кл

Составила: О.А.Гоша,

учитель физической культуры.

Суворов 2024

**Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности по адаптивной физической культуре реализует физкультурно-оздоровительную направленность в 1, 4кл. разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования,

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдых и оздоровление детей и

молодёжи»;

- Адаптированной основной образовательной программой начального общего образования для слабовидящих обучающихся.

- Примерная рабочая программа начального общего образования Физическая культура (для 1-4 классов образовательных организаций.

**Адаптивная физическая культура**- это вид деятельности направленный на лечение, реабилитацию и социализацию детей с ограниченными возможностями здоровья. Метод, использующий средства физической культуры с профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнения заболевания.

**Цель программы:**

Обеспечить с помощью методики АФК всестороннее и полноценное психофизическое развитие ребенка с ОВЗ.

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма;

-активизация и улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- улучшение функций опорно- двигательного аппарата;

- овладение основными двигательными умениями и навыками;

- оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания.

- охрана и развитие остаточного зрения;

- развитие навыков пространственной ориентировки;

- развитие навыков двигательной координации;

- развитие зрительного восприятия: (цвета, формы, движения (удаление, приближение);

- совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

*Образовательные :*

- развивать двигательные способности детей;

- формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения;

*Воспитательные:*

- воспитывать эмоционально –положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

- воспитывать чувство уверенности в себе;

-способствовать социализации занимающихся.

В процессе занятий АФК осуществляются не только общие задачи — обучения, воспитания, но и специально- коррекционные задачи.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

**Специальные задачи:**

- способствовать коррекции зрительного восприятия и повышение работоспособности зрительных функций;

- коррекция вторичных отклонений;

- формирование у учащихся необходимых умений и навыков пространственной ориентировки;

- оздоровление детей с помощью корригирующих и общеразвивающих упражнений;

- освоение учащимися техники рационального дыхания;

- обучение школьников приемам самоконтроля и элементам закаливания организма;

- развитие координации двигательной активности;

- развитие и совершенствование пространственно - двигательной ориентировки;

- развитие быстроты, силы, выносливости;

- совершенствование моторики кисти и пальцев рук;

- развитие подвижности в суставах;

- совершенствование физической работоспособности,

- воспитание сознательного отношения к занятиям АФК;

- создание благоприятного психоэмоционального фона.

Планируется использование такие педагогические технологии в преподавании предмета, как дифференцированное обучение, проблемное обучение, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая, индивидуально-ориентированная, игровая. Использование этих технологий

способствует быстрому освоению основных двигательных навыков и умений, предусмотренных программой.

**Общая характеристика курса.**

Занятия адаптивной физкультурой являются частью процесса физического воспитания

младших школьников с ОВЗ, решение поставленных задач возможно при преемственности всех форм коррекционно-воспитательной работы: уроков физической культуры, занятий адаптивной физической культурой, спортивно - оздоровительных и массовых мероприятий.

Учебный материал программы по адаптивной физической культуре разработан таким

образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся учащихся:

- учащиеся со сложными дефектами развития;

- учащиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата;

-учащиеся, имеющие значительные противопоказания к выполнению физических

упражнений в связи с особенностями зрительной патологии , слабовидящие и дети с пониженным зрением;

- учащиеся с ЗПР.

При планировании и проведении занятий по адаптивной физкультуре учитываются особенности организма учащихся, их пониженные функциональные возможности,

замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины зрительной патологии, деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преемственность применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников с ОВЗ. Занятия по адаптивной физкультуре, в сравнении с уроками физического воспитания, планируются и проводятся не по принадлежности к гимнастике,

подвижным играм, а по их значимости для решения оздоровительных, профилактических, коррекционных задач.

Учебный материал программы предусматривает возможность проведения части занятий на открытом воздухе. Однако количество занятий определяет учитель в каждом конкретном случае с учетом климатической зоны, метеорологических условий, состояния здоровья занимающихся, оборудования мест занятий и наличия необходимой формы одежды.

Рекомендуется в процессе занятий адаптивной физкультурой пользоваться тренажерами с

целью повышения функциональных способностей занимающихся и направленного коррекционного воздействия упражнений. Важнейшим требованием проведения современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. При применении АФК у детей с ОВЗ необходимо, с учетом специфических особенностей их психического и физического развития, соблюдать общепринятые дидактические принципы:

1. Индивидуальный подход в методике и дозировке физических упражнений .
2. Системность воздействия с обеспечением определённого подбора упражнений.
3. Регулярность воздействия. Регулярное применение физических упражнений обеспечивает развитие функциональных возможностей организма, приобретение необходимого запаса представлений о предмете, движении или упражнении.
4. Длительность применения физических упражнений. Коррекция нарушенных функций и основных систем организма возможна только при длительном и упорном повторении физических упражнений.
5. Нарастание физической нагрузки в течении курса занятий.
6. Разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений (10-15%упражнений обновляются, а 85-90% повторяются, для закрепления раннее приобретенных умений и навыков) учитывая, что запоминание у слабовидящих точных и простых движений требует 8-10 повторений, в то время как у нормально видящих сверстников 6-8 повторений. Умеренность воздействия физических упражнений – используется умеренная, но более продолжительная физическая нагрузка, учитывающая ограничения при некоторых заболеваниях и быструю утомляемость детей с нарушенным зрением.
7. Соблюдение цикличности. Чередование выполнения физических упражнений с отдыхом (упражнения для глаз, упражнения на обучение правильному дыханию, релаксация) Этот принцип необходим для предупреждения и профилактики переутомления. У детей с ОВЗ утомление наступает быстрее, чем у нормально видящих сверстников.

**Средства АФК.**

1. Ходьба различная.
2. Гимнастические (общеразвивающие)упражнения:

-без предметов;

-с предметами ( мячи-ежики, теннисные мячи, г.палки, обручи,

мешочки с песком, гантели, г.катки, воздушные шарики)

- на физкультурных снарядах и тренажерах.

1. Дыхательные упражнения.
2. Упражнения на развитие равновесия (тренировка вестибулярного аппарата), координация движений.
3. Упражнения на расслабления мышц (релаксация).
4. Корригирующие упражнения:

- упражнения для укрепления сводов стопы и профилактики плоскостопия,

-упражнения на формирование навыка правильной осанки,

- упражнения для развития и укрепления отдельных групп мышц и связок,

- упражнение на улучшение работы глазодвигательных мышц.

- упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов.

**Метод организации занятий АФК.**

Основной формой проведения занятий по АФК является урок. Он представляет собой специальное занятие, предусмотренное учебным планом. Занятие проводят с учетом предусмотренного учебного плана 1раз в неделю 30 минут. Для наиболее эффективного проведения занятия группа формируется в количестве 4- 7 человек. Содержание занятия определяться задачами программного материала. На каждом занятии учитывается самочувствие детей, создается положительный эмоциональный фон, дети выполняют игровые задания.

Способ организации детей на занятиях АФК зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятии используется три основных способа организации детей

фронтальный, групповой, индивидуальный.

Основными критериями дозировки при физической нагрузке для 1-4 кл. являются:

- подбор физических упражнений,

- количество повторений,

- плотность нагрузки на протяжении занятия,

- продолжительность занятия,

- исходные положения при выполнении упражнений.

Занятие может проводиться как в традиционной форме, так и в сюжетно-игровой форме с музыкальным сопровождением.

**Схема построения занятия АФК.**

Занятие АФК состоит из 3-х частей: вводная часть, занимает 3 мин, основная – 20 мин, заключительная – 2мин.

Вводная часть представляет собой постепенную подготовку организма к предстоящей нагрузке, включает в себя: обще развивающие упражнения, корригирующие упражнения, соответствующие отклонениям в состоянии здоровья и диагнозу.

При этом предусматриваются следующие задачи:

1. Организация группы, концентрация внимания;
2. Воспитания сознательного отношения к принятию правильного положения тела;
3. Создание эмоционального настроя на занятие;
4. Умеренное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
5. Прямое или косвенное воздействие на те недостатки, которые преобладают у ученика.

Цель основной части- коррекция вторичных отклонений , характерных для данной группы занимающихся, входят упражнения из положения лежа на спине , на животе и на боку. В этих положениях легче следить за выпрямлением тела, мышцы не испытывают длинной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Упражнения на боку выполняются в обе стороны. Решаются следующие основные задачи:

1. Освоение основных двигательных умений и навыков;
2. Ликвидация недостатков физического развития с учетом индивидуального подхода.
3. Используются адаптированные подвижные игры с корригирующей направленностью, где происходит эмоциональная разгрузка.

В заключительной части предусматривается снижение физиологической нагрузки, нормализация деятельности сердечно-сосудистой систем, детям предлагаются упражнения на расслабление и упражнения на ощущение правильной осанки. Снятия утомления, закрепления сформированных в основной части урока навыков. Задания выполняются путем упражнений на внимание , на расслабление .

В занятия АФК включены упражнения по активизации зрения, обучению детей правилам гигиены дыхания и навыкам его регуляции.

Темп выполнения упражнений – медленный, умеренный и средний.

Для создания полноценной физкультурно- оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата используется оборудование и инвентарь, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени, и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стоп.

У многих детей с ослабленным зрением наблюдается сутулость, что говорит о слабости мышц задней поверхности туловища, которая может способствовать прогрессированию близорукости. Поэтому кроме упражнений в ходьбе ( с различным положением рук), упражнений для укрепления мышечного корсета в занятия включаются и элементы самомассажа.

**Программа « Адаптивная физическая культура»** адресована обучающимся начальной школы 1 кл. и 4кл.

Занятия в 1,4-х классах проводятся 1 раз в неделю.

1 класс – 33 часа в год.

4 класс – 34 часа в год.

Программа рассчитана на проведение еженедельных занятий из расчета 1 час в неделю продолжительностью 30–40 минут.

**Формы организации деятельности:**

* коллективная;
* групповая;
* индивидуальная.

**Виды внеурочной деятельности**:

* игровая;
* познавательная;
* спортивно-оздоровительная;

**Место проведения занятий:**

* спортивный зал;
* спортивная площадка.;

**Для оценки результативности занятий применяются следующие формы и виды контроля.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид контроля** | **Форма контроля** |
| Вводный контроль | Собеседование, наблюдение |
| Текущий контроль (по итогам занятий) | Опросы, собеседование, наблюдение |
| Итоговый контроль |  |

**Показания и противопоказания к занятиям адаптивной физкультурой у детей младшего школьного возраста.**

АФК дает возможность получать реабилитационный эффект при различных заболеваниях и показан всем детям, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья. Противопоказания имеют лишь временный характер. К ним можно отнести: общее недомогание, высокую температуру.

**Содержание программы.- 1кл. (33ч)**

**I. Общие упражнения.**

***1.1. Строевые упражнения.***

1. Построение в шеренгу, построение в колонну. в круг, взявшись за руки.

2. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!».

***1.2. Общеразвивающие упражнения.***

1. Основные положения рук и движение рук вперед, в стороны, вверх. Совместные движения головы и рук.

2. Повороты и наклоны туловища. Ходьба, медленный бег

***1.3 .Общеразвивающие упражнения с предметами.***

1. С мячом – передача мяча из рук в руки по кругу, в шеренге, в колонне сзади стоящему.

2. С гимнастической палкой – поднимание вперед, вверх и опускание гимнастической палки.

***1.4. Упражнения формирующие основные движения.***

1.Ходьба под счет, ходьба по залу, обходя препятствия, лежащие на полу, ходьба с переходом на бег, чередование ходьбы и бега.

2.Подскоки на двух ногах под счет, подскоки с продвижением вперед.

3.Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке, по гимнастической лестнице

***1.5. Дыхательные упражнения.***

Следить за правильным дыханием при выполнении общеразвивающих упражнений.

**II. Оздоровительно-корригирующие упражнения**

***2.1. Дыхательные упражнения***

1. Дыхательные упражнения во время ходьбы.

2.Упражнения на восстановление дыхания (после бега, обще развивающих упражнений).

***2.2. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины***

1. Наклоны и повороты туловища в положении стоя и стоя на коленях.

2. Упражнения в положении лежа на спине: поочередное подни мание, сгибание, отведение,удержание ног.

5.Упражнения на расслабление.

***2.3. Упражнения для формирования осанки и укрепления мышц стопы.***

1.Встать спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами,

ягодицами, пятками, — поднимание на носки, простые движения руками, наклоны,

приседания, движения ногой в основных направлениях с последующим возвращением.

2. Упражнения в положении лежа на спине: поочередное подни мание, сгибание, отведение, удержание ног.

***2.4. Упражнения на ориентировку и координацию***

1. Перемещение на звуковой сигнал.

2. Воспроизведение в ходьбе отрезков длиной

***2.5. Упражнения для совершенствования зрительных функций***

1.При выполнении общеразвивающих упражнений следить глазами за кистями рук.

***2.6 Упражнения на развитие общей и мелкой моторики***:

с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*2.7*.***Упражнения на развитие точности и координации движений:*** построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

**Календарно-тематическое планирование уроков по адаптивной физкультуре в 1 кл.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | дата | Содержание занятия |  | Универсальные действия  *Метапредметные* –иметь нравственный опыт взаимодействия со сверстниками, со взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.  -планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей ;  -адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища;  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;  -договариваться и приходить к общему решению;  -формулировать собственное мнение.  *Личностные:*  *-* соблюдать правила поведения на занятии, в игровом творческом процессе;  -анализировать. Сопоставлять, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;  -правильно взаимодействовать с партнерами по команде;  -выражать себя в различных ситуациях. Творческой и игровой деятельности; |
| 1 | 04.09.24 | ТБ на занятиях. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Строевые упражнения. |  |
| 2 | 11.09.24 | Коррекционно-развивающие упражнения: упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Игра на тренировку дыхательной системы «Одуванчик». Развитие внимания, чувства ритма, воображения. |
| 3 | 18.09.234 | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физкультурно-оздоровительная деятельность: комплексы упражнений на развитие физических качеств. |
| 4 | 25.09.24 | Упражнения формирующие основные движения. Развитие ловкости средствами подвижных игр. |
| 5 | 02.10.24 | Коррекционно-развивающие упражнения: Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. |
| 6 | 09.10.24 | Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы). Игра с ходьбой «Осень». Развитие координации движений в мелких и крупных мышечных группах, ориентировки в пространстве, чувство ритма. Понятие «Правильная осанка». Упражнения для формирования осанки: «Кто я? Какой я?», упражнения у вертикальной стены. Игра «Тише едешь-дальше будешь» |
| 7 | 16.10.24 | Инструктаж по Т.Б.Ходьба: в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем, с сохранением правильной осанки, в чередовании с бегом.  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений . Игра для снятия психо-мышечного напряжения малой интенсивности, развитие творческого воображения «Море волнуется раз…..» |
| 8 | 23.10.24 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Спрыгивание и запрыгивание. |
| 9 | 06.11.24 | ОФП. Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. Упражнять в выполнении упражнений из и.п. лежа на полу. Упражнения на ориентировку и координацию, перемещение на звуковой сигнал. |
| 10 | 13.11.24 | Ходьба умеренная, Бегс изменением скорости. ОФП  Коррекция осанки без опоры и у опоры. Упражнения на самовытяжение. Игра «Горячий мяч» |
| 11 | 20.11.24 | ОФП. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; |
| 12 | 27.12.24 | ОФП. Развитие выносливости, силовых способностей, чувства равновесия, глазомера, оптимизация эмоционального состояния. Игра с прыжками «Весёлые гномы». |
| 13 | 04.12.24 | Развитие двигательных качеств. Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков: прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку.  Профилактика плоскостопия. |
| 14 | 11.12.24 | Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Не урони мяч». Коррекционно-развивающие упражнения.  Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево). |
| 15 | 18.12.24 | Ходьба с изменением длины шага, с предметами. Бег с заданием. Осваивать упражнения для формирования осанки с активизацией зрения. Гимнастика для глаз. Корригирующие упражнения – использование мяча для развития умения сохранять правильную осанку. |
| 16 | 25.11.24 | Развитие двигательных качеств. Закрепить знания о правильной осанке. Развивать чувство равновесия и координацию движения. Игра «Гордая цапля». |
| 17 | 15.01.25 | Самомассаж биологически активных точек. Развивать общую и силовую выносливость мышц нижних конечностей. Корригирующие упражнения – упражнения для профилактики дыхательных заболеваний.  Работа на тренажерах для развития равновесия. |
| 18 | 22.01.25 | Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» Упражнения без предметов (для различных групп мышц). Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. |
| 19 | 29.01.25 | Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков: равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (г/мяч,); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см. |
| 20 | 05.02.25 | Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне: размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки.  Упражнения с предметами (гимнастической палкой). Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе. |
|  |
| 21 | 26.02.25 | Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел»). Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков: равновесие: поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу. |  |
| 22 | 04.03.25 | Упражнения формирующие основные движения. Развитие двигательных качеств. Упражнения с предметами (малыми мячами).  Упражнения расслабление, самовытяжение. Укреплять мышцы и связки стоп с целью предупреждения плоскостопия. |  |
| 23 | 11.03.25 | Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне: повороты на месте кругом с показом направления. Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Коррекционно-развивающие упражнения: упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы». |  |
| 24 | 18.03.25 | Коррекционно-развивающие упражнения: упражнения на развитие двигательных умений и навыков: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии. Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). |  |
| 25 | 08.04.25 | Коррекционно-развивающие упражнения: упражнения на развитие двигательных умений и навыков: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку. Коррекционно-развивающие упражнения: упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп. |  |
| 26 | 15.04.25 | ОФП. Упражнения для совершенствования зрительных функций. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики – с малыми теннисными мячами. Игра «Солнечный зайчик» Коррекционно-развивающие упражнения: упражнения на развитие общей и мелкой моторики: подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену, перекладывания из руки в руку. |  |
| 27 | 22.04.25 | Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры на материале баскетбола. Коррекционно-развивающие упражнения: упражнения на развитие общей и мелкой моторики: подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя. |  |
| 28 | 29.04.25 | Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры на материале волейбола.  Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками сверху. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: ходьба с мешочком на голове;  поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове. |  |
| 29 | 06.05.25 | Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: из разных исходных положений. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений. |  |
| 30 | 13.05.25 | Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча. Удар по неподвижному мячу. Подвижные игры на материале футбола. Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем). |  |
| 31 | 20.05.25 | Коррекционно-развивающие упражнения.  Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики. |  |
| 32 |  | Подвижные игры из ранее изученных по заданию.  - упражнения на профилактику плоскостопия;  -упражнения для формирования осанки и укрепления мышц.  -упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. |  |
| 33 |  | Т.Б. –каникулы. Игры по выбору детей. |  |

**Содержание программы - 4кл**

***I. Общие упражнения.***

***1.1. Строевые упражнения.***

1. Совершенствование построений и перестроений, разученных в течение трех лет обучения, повороты направо и налево по подразделениям, ходьба противоходом и по диагонали, поворот кругом по подразделениям.

***1.2. Общеразвивающие упражнения***.

1. Круговые движения одной и двумя руками в боковой и лицевой плоскостях.

2. Наклоны туловища вперед, в стороны, назад с различными положениями рук.

3. Повторение упражнений в положении сидя и стоя на коленях.

4. Движения прямыми и согнутыми ногами в различных направлениях.

5. Ходьба и ее разновидности. 6. Бег в заданном и изменяющемся темпе.

7. Прыжки на двух и на одной ноге с различными положениями рук

***1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами.***

1. Выполнение махов и круговых движений руками с флажками.

2. Выполнение наклонов, поворотов, приседаний с гимнастической палкой (палку за голову, за спину, перед грудью и др.).

3. Повторение упражнений с большим мячом в положении сидя; выполнение упражнений со скакалкой (сложенной вдвое): движения рук в основных направлениях, положения рук скрестно, переступания через скакалку.

***1.4. Общеразвивающие упражнения в парах.***

1. Повторение ранее освоенных упражнений.

2. Стоя лицом друг к другу — поочередное сгибание рук (в сопротивлении).

3. Стоя спиной друг к другу, руки вверху — взявшись за руки, поочередное выполнение выпада вправо, влево, вперед прогнувшись.

***1.5. Элементы танца.***

1. Различные передвижения соответственно характеру музыки, выполняемые индивидуально и в парах, держась за руки, или стоя друг против друга.

2. Простейшие соединения упражнений, выполняемые под музыку.

***1.6. Подвижные игры и эстафеты***.

Игры и эстафеты, освоенные в 3-м классе.

***1.7. Дыхательные упражнения***.

1. Самостоятельное выполнение упражнений на восстановление дыхания.

2. Правильное дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений.

***II. Оздоровительно-корригирующие упражнения***

***2.1. Дыхательные упражнения.***

1. Дыхание во время ходьбы в разном темпе (медленном, ускоренном, быстром).

2. Дыхание по время ходьбы с различными положениями рук.

3. Дыхание при приседаниях и полуприседаниях.

***2.2.Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.***

1. Повторение упражнений у гимнастической стенки с незначительным сопротивлением.

2. Повторение упражнений в положении сидя упор сзади и стоя на коленях.

3. Висы, движения рук в смешанном висе, переход из одного виса в другой, односторонний вис на правой (левой) руке.

4. Упражнения на расслабление.

***2.3.Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп***.

1. Лежа на спине движения рук с отягощением.

2. Зажав ступнями набивной мяч, сгибание ног.

3. Стоя у гимнастической стенки, приседания с отягощением.

4. Упражнения на расслабление.

***2.4. Упражнения для развития подвижности отдельных суставов***

. Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

***2.5. Оздоровительная ходьба.***

Продолжительная дозированная ходьба в разном темпе (с правильным дыханием). (тренажер, велотренажере.)

***2.6. Упражнения для формирования осанки и укрепления мышц стопы***.

1. Упражнения с удержанием груза на голове: ходьба, повороты, приседания, передвижение приставными шагами, лазание по гимнастической стенке, передвижение вправо и влево по гимнастической стенке.

2. Ходьба по гимнастической скамейке и передвижение приставными шагами.

3. Повторение ранее освоенных упражнений для укрепления мышц стопы.

*2.7.* ***Упражнения на координацию и ориентировку*** .

1. Ходьба в колонне по четыре с соблюдением интервала и дистанции.

2. Парная игра с большим мячом.

3. Поочередные движения прямыми и согнутыми руками в различных направлениях.

4. Поочередные круговые движения прямыми руками в разных направлениях (левая— вперед, правая—назад).

5. Поиск предметов по словесным ориентирам (без зрительного контроля).

***2.8. Упражнения для совершенствования зрительных функций.***

1. Повторение ранее освоенных упражнений.

2. Метание малых и больших мячей в цель горизонтальную и вертикальную.

3. Броски мяча друг другу одновременно (расстояние между бросающими 2—3 м).

4. Определить расстояние между предметами (мячи, кегли и др.), расположенными на различном расстоянии друг от друга

**Календарно-тематическое планирование уроков по адаптивной физкультуре 4 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия по  порядку | Содержание занятия. | | 1  группа | 2  группа | | | Универсальные действия | | | |
| 1  занятие | 04.09.24 | Вводное занятие Т.Б. Выполнение движений (ОРУ )из различных и.п. с разным положением рук. (на полу, на гимнастической скамейке), стоя на коленях, сидя на пятках.  Развитие ловкости средствами подвижных игр. | | | + | | |  | | *Метапредметные*-  иметь нравственный опыт взаимодействия со сверстниками, со взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.  - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;  -адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища;  -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;  -договариваться и приходить к общему решению;  - формулировать собственное мнение и позицию.  *Личностные:*  -соблюдать правила поведения на занятия, в игровом творческом процессе;  -анализировать и сопоставлять, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;  -правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, проявлять взаимовыручку и т.д;);  -выражать себя в различных ситуациях, творческой и игровой деятельности.  *Предметные-*  необходимые сведения о видах изученных игр, правил игр.  -работать в группе, коллективе. | |
| 11.09.24 |
|  | | | + | |
| 2  занятие | 18.09.24 | Развитие двигательных качеств. Проверка осанки в различных исходных положениях и при выполнении упражнений. ОРУ с предметом –г. палка. Упражнение на самовытяжение, на дыхание. | | | + | | |  | |
| 25.09.24 |  | | | + | |
| 3  занятие | 02.10.24 | ОФП. Укрепление мышц спины и брюшного пресса ОРУ в парах. Совершенствовать правильную координацию движений, дыхательные упражнения.  Игра м\подвижности «День-ночь» | | | + | | |  | |
| 09.10.24 |  | | | + | |
| 4  Занятие  **К** | 16.10.24 | ОФП. Совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях, при различных движениях рук. Коррекционно оздоровительные упражнения -У гимнастической стенки наклоны вперед с незначительным сопротивлением (резиновая лента). | | | + | | |  | |
| 23.11.24 |  | | | + | |
|  |
| 5  занятие | 06.11.24 | Развитие двигательных качеств. Обучение правильной ходьбе в сочетании с дыханием, правильному выполнению упражнений с предметами. Оздоровительно -корригирующие упражнения- в положении стоя на коленях (в полуметре от стены) наклон вперед прямым туловищем, коснувшись руками стены возвращение в исходное положение, повороты в сторону с касанием руками пяток | | | + | | |  | |
| 13.11.24 |
|  | | | + | |
| 6  занятие | 20.11.24 | Осваивать упражнения для формирования осанки с активизацией зрения. Гимнастика для глаз.  Оздоровительно -корригирующие упражнения - В положении лежа на боку круговые движения ногой, прогнувшись, захват руками голени, повторение ранее освоенных упражнений в положении лежа на животе . Упражнения для формирования осанки и укрепления мышц стопы (Выполнение упражнений у вертикальной плоскости (приседания, движения руками) с грузом на голове (100—150 г.). | | | | + | |  | |
| 27.11.24 |  | | + | |
| 7  занятие | 04.12.24 | Развитие двигательных качеств. Совершенствовать правильную координацию движений . Упражнения для формирования осанки и укрепления мышц стопы (Гимнастическая палка (скакалка, сложенная вдвое) сзади на лопатках, хват двумя руками шире плеч. Передвижения, приседания, повороты, подскоки.) | | | | + | |  | |
| 11.12.24 |  | | + | |
| 8  занятие | 18.12.24 | Обучать упражнениям в равновесии и балансирования с исключением зрительного анализатора. укрепление мышц спины и брюшного пресса. Упражнения на координацию и ориентировку (Парная игра с большим мячом (ловля и передача, подбрасывание, поиск отскочившего мяча, поиск предметов по словесным ориентирам) П\и «Найди и промолчи» | | | | + | |  | |
| 25.12.24  К |  | | + | |
| 9  занятие | 15.01.25 | Развитие двигательных качеств. Упражнения на дыхание, упражнения для развития подвижности отдельных суставов Элементы Стрельниковской гимнастика. Упражнения для формирования осанки и укрепления мышц стопы | | | | + | | + | |
| 22.01.25 |
| 10  занятие | 29.01.24 | ОФП. Гимнастика для глаз. Самомассаж.  Развивать общую и силовую выносливость мышц нижних конечностей. Формирование и закрепление навыков правильной осанки. | | | | + | | |  |
| 05.02.25 |  | | | + |
| 11  занятие | 12.02.25 | Укрепление мышечного тонуса, упражнения для осанки из ранее изученных.  Упражнения для совершенствования зрительных функций (закрыть глаза и перечислить предметы, увиденные в спортивном зале (расположенные в определенном месте). | | | | + | | |  |
| 19.02.25 |  | | | + |
| 12  занятие | 26.02.25 | Строевые упражнения. Совершенствование построений и перестроений, разученных в течение трех лет обучения, повороты направо и налево по подразделениям, ходьба противоходом и по диагонали, поворот кругом по подразделениям. ОРУ - Круговые движения одной и двумя руками в боковой и лицевой плоскостях. | | | | + | | |  |
| 04.03.25 |  | | | + |
| 13  занятие | 11.03.25 | ОРУ -наклоны туловища вперед, в стороны, назад с различными положениями рук. Повторение упражнений в положении сидя и стоя на коленях. *Упражнения для совершенствования зрительных функций*. Броски мяча друг другу одновременно (расстояние между бросающими 2- 3м.). Определить расстояние между предметами (мячи, кегли и др.), расположенными на различном расстоянии друг от друга. | | | | + | | |  |
| 18.03.25  К |  | | | + |
| 14  занятие | 08.04.25 | Движения прямыми и согнутыми ногами в различных направлениях. Ходьба и ее разновидности. ОРУ в парах- стоя лицом друг к другу – поочередное сгибание рук (в сопротивлении). Стоя спиной друг к другу, руки в верху – взявшись за руки, поочередное выполнение выпада вправо, влево, вперед прогнувшись. | | | | Весь класс | | | |
|  |  | | |  |
| 15  занятие | 15.04.25 | Бег в заданном и изменяющемся темпе. Прыжки на двух и на одной ноге с различными положениями рук. Оздоровительно-корригирующие упражнения - Висы, движения рук в смешанном висе, переход из одного виса в другой, односторонний вис на правой (левой) руке. Упражнение на расслабление. | | | | + | | |  |
| 22.04.25 |  | | | + |
| 16  занятие | 29.04.25 | *Упражнения на координацию и ориентировку.* Продолжительная дозированная ходьба в разном темпе (с правильным дыханием) . Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп. Повторение упражнений у гимнастической стенки с незначительным сопротивлением. Повторение упражнений в положении сидя упор сзади и стоя на коленях. Лежа на спине движения рук с отягощением. Зажав ступнями набивной мяч, сгибание ног. Подвижные игры и эстафеты. | | | | + | | |  |
| 06.05.25 |
|  | | | + |
| 17  занятие | 13.05.25 | *Упражнения для совершенствования зрительных функций.* Упражнения с удержанием груза на голове: ходьба, повороты, приседания, передвижение приставными шагами, лазание по гимнастической стенке, передвижение вправо и влево по гимнастической стенке. Повторение ранее освоенных упражнений для укрепления мышц стопы. | | | | + | | |  |
| 20.05.25 |
|  | | | + |

**Литература.**

- авторской программы «Физическая культура» А.П. Матвеев «Просвещение»,2023

- программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 4 вида (для слабовидящих детей) Л.И.Плаксина 1999г.

- Физическое воспитание детей с нарушением зрения. Ежегодный научно-методический журнал.

- Занятия физической культурой со школьниками отнесенными к специальной медицинской группе. М.Д.Риппа, В.К.Велитченко М.1988

- Здоровье формирующие двигательные программы. М. 2001.

- «Примерное содержание коррекционных занятий в специальной

общеобразовательной школе для слабовидящих детей» под редакцией В.П. Ермакова, научно- исследовательский институт дефектологии АПН СССР, Москва, 1988г

- Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н / Д: изд-во «Феникс», 1999.

Предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в1 классе из расчёта 1 ч в неделю (всего 33ч):