Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Новоивановская общеобразовательная школа

Карасукского района Новосибирской области

ПРИНЯТО протокол заседания методического объединения учителей предметников от «31» августа 2018 года № 5	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ И.А. Ивек от «31» августа 2018 года

Рабочая программа

по коррекционному курсу «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 1-4класса(вариант 4.2)

Составитель:
учитель физической культуры Бут Светлана Геннадиевна

2018

Пояснительная записка..

Рабочая программа по курсу «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования, адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования
(далее - АООП НОО), разработана в строгом соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и представляет собой образовательную программу,
адаптированную для обучения слабовидящих обучающихся с учетом их возрастных, типологических и индивидуальных особенностей, а так же особых образовательных потребностей.

Наблюдается тенденция необходимости включения в процесс адаптивного физического воспитания учащихся с депривацией зрения средств оздоровительной коррекционно - развивающей направленности с учётом состояния их здоровья, физического развития, физической и функциональной подготовленности, индивидуально-психологических особенностей личности.

Целью программы по адаптивной физической культуре является обеспечение всестороннего и полноценного развития ребёнка без каких- либо скидок на дефект зрения. (с учетом дефекта зрения).

При реализации адаптивного физического воспитания решаются следующие основные задачи, направленные на:

- приобретение минимума необходимых знаний в области физической культуры;
- воспитание потребности в двигательном режиме;
- формирование и развитие психических процессов и свойств личности;
- укрепление здоровья и социализация в обществе;
- коррекция и развитие двигательных способностей (качеств);
- коррекция двигательных нарушений;
- профилактика и устранение вторичных отклонений, связанных с основным офтальмологическим заболеванием.

Отличительной особенностью курса адаптивной физкультуры являются занятия направленные на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

Программа курса по адаптивной физкультуре разработана таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей.

Положительными особенностями занятий АФК являются :

-глубокая биологичность -движения свойственны всему живому;

-отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);

-возможность длительного применения;

-универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;

-положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;

-стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

При проведении занятий необходим контроль за переносимостью нагрузки, поскольку у детей с ОВЗ слабо развита адаптация к физическим нагрузкам.

В занятиях АФК, кроме зрительных нарушений, следует учитывать и сопутствующие заболевания. Особое внимание уделяется начальным проявлениям сколиоза. Обследование проводится по двум направлениям:

1. Определение морфологических изменений.
2. Определение функционального состояния подвижности позвоночника и силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, конечностей.

Для детей со зрительной депривацией лечебное и воспитательное воздействие адекватных возрасту и характеру заболевания средств АФК возможно лишь при соблюдении ряда дидактических принципов:

-систематичности;
-от простого к сложному;
-доступности;
-сочетание общего и специфического воздействия;
-чередования мышечной нагрузки;
-сознательности и активности.

Суть предложенной адаптированной программы по АФК заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для нивелирования, компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

Рабочая программа рассчитана: 1-5 класс - на 34 учебных часа в год, 0,5 часа в неделю.

1.Планируемые результаты курса "Адаптивная физическая культура"

Слабовидящие обучающиеся овладеют специальными знаниями, умениями и навыками, способствующими преодолению отклонений физическом развитии и двигательной сфере. У них будут развиваться функциональные возможности организма, обогащаться двигательные умения, совершенствоваться жизненно необходимых двигательные навыки. Обучающиеся овладеют знаниями об упражнениях, направлен ных на укрепление и охрану здоровья, в том числе охрану нарушенного зрения. У них будут совершенствоваться основные физические качества, формироваться правильная осанка и походка. На занятиях АФК будут способствовать коррекции навязчивых стереотипных движений.

У обучающихся будут формироваться навыки свободного безбоязненного передвижения в пространстве, развиваться мышечное чувство, компенсаторные возможности за счет совершенствования физического развития средствами физической культуры.

Слабовидящий обучающийся научится:

Адаптивная физическая культура (теоретические знания):

понимать роль адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития;
дифференцировать виды упражнений адаптивной физкультуры;
соблюдать противопоказания к физическим нагрузкам при выполнении пражнений в рамках адаптивной физкультуры.

Общие упражнения:

дифференцировать упражнения по видам и назначению;
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.

Лечебно-корригирующие упражнения:

выполнять лечебно-корригирующие 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 относится 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;

выполнять движения по световому (цветовому) сигналу, броски мяча в горизонтальную мишень, в обруч, прокатывание мяча друг другу, метание малых и больших мячей в

цель горизонтальную, вертикальную, слежение за кистями рук, предметом в руках, перевод взгляда;

использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;

осмысленно дифференцировать подвижные игры и в соответствии с видом игры, организовывать свои движения, проявлять двига-тельную активность;

повышать своё участие в подвижных игр;

уверенности, способности преодолевать скованность движений в выполнении упражнений на свободное, естественное передвижение.

Упражнения на лечебных тренажерах:.

самостоятельно занимать исходное положение на тренажере для выполнения упражнения;

выполнять упражнения на тренажере определенного вида;

соблюдать физическую нагрузку при выполнении упражнений на тренажере;

координировать движения при выполнении упражнений на тренажере;

соблюдать требования к выполнению упражнений на тренажере;

проявлять волевые усилия.

Формирование УУД в результате овладения курса:

-личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта двигательной деятельности;

-установление связи между целью занятий адаптивной физической культурой, мотивом и результатом выполнения корригирующих упражнений;

-развитие мотивации достижения успеха и готовности к преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере;

-умение придерживаться заданной последовательности выполнения движений; -контроль правильности выполнения освоенного движения; умение оценивать -правильность при выполнении упражнения;

-саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений; -активное использование всех анализаторов при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности; аналитико--синтетические умения и навыки в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;

-формирование внутреннего плана на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности;

-выбор способов решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

-алгоритмизация практических действий при выполнении движений (упражнений);

-выбор наиболее эффективных способов выполнения корригирующих упражнений в зависимости от конкретных условий;

-развитие навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного и результативного выполнения корригирующих упражнений;

-умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе координат: «слабовидящий-нормально видящий», «слабовидящий- слабовидящий» в ходе занятий АФК;

-умение задавать вопросы уточняющего характера;

-умение адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях АФК.

2.Содержание курса

Адаптивная физическая культура (теоретические знания).

Занятия лечебной физкультурой и их роль для здоровья человека. Правильное дыхание. Осанка человека. Подвижные игры, их правила, требования к играющим. Гигиенические навыки занятий лечебной физкультурой. Занятия на тренажерах. Зрение и упражнения лечебной физкультуры.

Общие упражнения.

Строевые упражнения. Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения, формирующие основные движения. Повторение ранее освоенных упражнений. Подвижные игры. Элементы танца. Дыхательные упражнения. Упражнения для подвижности глаз.

Лечебно-корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения (для обучающихся 1-ой группы). Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для формирования мышц стопы (для обучающихся 2-ой группы). Упражнения для развития подвижности отдельных суставов. Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп. Упражнения для совершенствования зрительных функций (для обучающихся 3-ой группы). Повышение функциональных возможностей организма.

Упражнения коррекционно-развивающей направленности.

Преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения для развития моторики рук. Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций. Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.

Упражнения на лечебных тренажерах.

Упражнения на степпере. Упражнения на велотренажере. Упражнения на беговой дорожке и других.

3.Тематическое планирование

3 класс

№п.п	Тема урока	Количество часов	**Определение основных видов учебной деятельности**
Адаптивная физическая культура(теоретические знания): -осанка человека; -гигиенические навыки занятий лечебной физкультурой; -зрение и упражнения лечебной физкультурой.		В процессе занятий	
Общие упражнения.			
1	Повторение ранее освоенных упражнений	1	
2	Элементы танца	1	
3	Дыхательные упражнения	1	
4	Упражнения для подвижности	1	

	глаз		
Лечебно-корригирующие упражнения.			
5	Упражнения для подвижности отдельных суставов	1	
6	Упражнения для совершенствования зрительных функций	2	
Упражнения коррекционно-развивающей направленности.			
7	Упражнения для развития координационных способностей	1	
8	Упражнения для развития выносливости	1	
9	Упражнения для развития ловкости	1	
10	Упражнения для развития моторики рук	1	
11	Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций	2	
12	Преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере.	1	
13	Подвижные игры	1	
14	Подвижные игры	1	
15	Подвижные игры	1	
	Итого:	***17ч.***	

4 класс

№п.п	Тема урока	Количество часов	**Определение основных видов учебной деятельности**
Адаптивная физическая культура(теоретические знания): -осанка человека; -гигиенические навыки занятий лечебной физкультурой; -зрение и упражнения лечебной физкультурой.		В процессе занятий	
Общие упражнения.			
1	Повторение ранее освоенных упражнений	1	
2	Элементы танца	1	
3	Дыхательные упражнения	1	
4	Упражнения для подвижности глаз	1	
Лечебно-корригирующие упражнения.			
5	Упражнения для подвижности отдельных суставов	1	

6	Упражнения для совершенствования зрительных функций	1	
7.	Повышение функциональных возможностей организма	1	
Упражнения коррекционно-развивающей направленности.			
8	Упражнения для развития координационных способностей	1	
9	Упражнения для развития выносливости	1	
10	Упражнения для развития ловкости	1	
11	Упражнения для развития моторики рук	1	
12	Упражнения для совершенствования подвижности глаз и зрительных функций	2	
13	Преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере.	1	
14	Подвижные игры	1	
15	Подвижные игры	1	
16	Подвижные игры	1	
	Итого:	***17ч.***	

СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ –
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ.

№	Раздел	Тема	Класс 1-ый	2-ой
1.	Коррекция и закрепление навыка правильной осанки.	Формирование первоначальных знаний о положении тела при правильной осанке. Разучивание основных положений рук, ног, туловища, головы.		
		Формирование практических навыков соотношения частей тела со стеной при формировании правильной осанки (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок), под контролем учителя.	1	1
		Ознакомление с простейшими упражнениями для формирования правильной осанки у гимнастической стенки (различные движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы.	1	1
		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».	1	1
		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).		
		Ознакомление с упражнениями с предметами на голове (мешочек с песком, кубик, массажное кольцо, блинчик, пластмассовый станканчик) стоя у стены, в движении, под музыку.	1	1
		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»,	1	1
		«дотянись до яблока».	1	1
		Ознакомление и разучивание подвижных игр на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка-сова», «Оловянные солдатики».	1	1
		Итого:	1 8часов	1 8часов

2.	Формирование и укрепление мышечного корсета.	Тестирование. Антропометрические измерения: вес, рост, экскурсия грудной клетки. Измерения: силовой выносливости мышц, пульса и частоты дыхания, артериального давления. Ознакомление и обучение упражнений для укрепления и развития мышц живота и спины, и.п.: лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку, на тренажерах. Обучение упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног и рук на информационно-тренажерной системе ТИСА. Ознакомление со специальными методиками, корригирующими и общеукрепляющими упражнениями с предме-	1 1	1 1

		тами (утяжелители, эластичные ленты, гантели, массажные мячи, гимнастические палки, обручи и т.д.) и без них. Обучение и совершенствование упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и мышц на тренажерах, с использованием эластичных лент, эспандеров. Обучение специальным упражнениям для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов при помощи фитболов, больших мячей, цилиндров, сенсорных мячей. Итого:	1 1 1 1 6часов	1 1 1 1 6часов

№	Раздел	Тема	Классы 1-ый	 2-ой
3.	Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы.	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. Тренировка, способствующая повышению обменных процессов – чередование ходьбы и бега (6сек. бег, 10сек. ходьба) на тренажере «беговая дорожка». Обучение специальным упражнениям для развития дыхательной системы с использованием подсобных средств	1 1 1 1	1 1 1 1

		(надувание шаров, резиновых игрушек, камер). Обучение согласованию движений с дыханием в упражнениях по методике Бутейко. Наклон вперед – вдох наклон назад – выдох наклон вправо – вдох наклон влево – выдох. Формирование и совершенствование навыка правильного дыхания с использованием звуковой гимнастики. Ознакомление и разучивание игр: «Дунем раз…», «Стоп, хоп, раз». Итого:	1 1 6часов	1 1 6часов

№	Раздел	Тема	Классы 1-ый	2-ой
4.	Профилактика и коррекция плоскостопия.	Ознакомление с ходьбой на носках («как гусь»), на внешнем своде стопы («как медведь»), на внутреннем своде стопы («как пингвин»), с сохранением правильной осанки. 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 . Ознакомление и разучивание коррекционных игр: «Летающие носочки», «Зоопарк», «Собери шишки»	1 1 1 1	1 1 1 1

		Итого:	4часа	4часа

№	Раздел	Тема	Классы 1-ый	2-ой
5.	Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.	Обучение упражнениям с различными предметами: панчболами, малыми мячами, мячами – ежиками, эластичными лентами, гимнастической палкой, флажки, ленточки, кольца, и т.д.	1	1
		Ознакомление и обучение различным видам захвата: шаровому; цилиндрическому; щипковому; межпальцемому.	1	1
		Обучение упражнениям с веревочкой – «река-веревочка». (Плетенка, плетенка на двоих, узелок – одной рукой, непослушные шнурки, бантик и узелок и т.д.).	1	1
		Итого:	3часа	3часа

6.	Коррекция и развитие сен-сухом бассейне, с сенсорными мячами для развития зрительного анализатора, сорной системы.обучение объединению одинаковых (по цвету, величине) предметов в предмет-	Обучение упражнениям для развития тактильно-двигательного восприятия в ные множества по словесному заданию. Ознакомление и разучивание игр на совершенствование сенсорного развития «Салют», «Цветик-семицветик», «Разноцветные шары».	1 1	1 1
		Итого:	2часа	2часа

7.	Развитие точности движений пространственной ориентировки.	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. Итого:	1 1 2часа	1 1 2часа

8.	Развитие координации движений (согласованности макро- и микро- моторики).	Ознакомление с основными положениями и движениями руками, ногами, туловищем, которые выполняются на месте из различных и.п. и в движении. 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». Итого: Ознакомление с упражнениями для внутренних мышц глаза («метка на стекле»).	1 1	1 1

9.	Коррекция зрения.	Обучение комплекса упражнений с малым мячом для профилактики миопии. Итого:	2часа 1 1 2часа	2часа 1 1 2часа

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ.

Знать, какие части тела соприкасаются со стеной при правильной осанке.
Уметь принимать правильное положение осанки у гимнастической стенки.
Уметь правильно принимать положение головы, туловища, ног в различных и.п. стоя, сидя, лежа на спине, на животе.
Уметь правильно выполнять имитационные упражнения.
Уметь выполнять простейшие упражнения для развития кисти рук и пальцев.
Уметь выполнять простейшие упражнения в вытяжении.
Уметь ходить боком по гимнастической палке, по обручу, по канату, по гимнастической стенке.
Уметь захватывать пальцами ног различные предметы.
Уметь ходить по ребристой поверхности в различных и.п. – боком (правым и левым), приставным шагом.
Совершать мелкие точные координационные движения кистью, пальцами. Уметь различать – форму, величину и характер поверхности спортивного инвентаря.

Знать о видах дыхания и выполнять вдох - через нос, выдох – через рот.
Уметь выполнять простейшие дыхательные упражнения без сочетания с физическими упражнениями.
Уметь удерживать тело не несколько секунд, сузив пространство опоры.
Уметь лазать по гимнастической стенке вверх – вниз.
Уметь свободно ориентироваться в частях тела. Выполнять поворот на месте (направо, налево).
Уметь выполнять упражнения с мешочком на голове.
Уметь пользоваться тренажерами.
Уметь выполнять висы на перекладине, на гимнастической стенке под контролем учителя.
Уметь выполнять метание теннисных мячей в мишень.
Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц глаза.
Знать название и правила изучаемых игр, уметь играть, соблюдая правила.

№	Раздел	Тема	Классы	
			3-ий	4-5ый
1.	Коррекция и закрепление навыка правильной осанки.	Повторение пройденного: проверка знаний о правильном положении осанки, стопы. Воспроизведение по словесному указанию учителя различных положений тела, имитационных движений.	1	1
		Ознакомление с возможными дефектами осанки на дидактическом материале, с возможной демонстрацией этих дефектов на иллюстрированных картах.	1	1
		Тренировка правильного положения туловища с использованием гимнастической скамейки с последующим переходом на гимнастическую стенку.	1	1

		Тренировка имитирующих движений с изменением центра тяжести тела, с изменением мышечных усилий («пружинка», «крылышки», «растяни резину», «рыбка», «самолет», «торпеда» и т.д.). 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. Обучение использованию навыка правильной осанки при выполнении физических упражнений в усложненных вариантах (использование набивных мячей, гимнастических палок, гантелей, резиновых бинтов). Обучение использованию сформированного навыка правильной осанки в спортивных играх, эстафетах и в самостоятельной повседневной деятельности. Итого:	1 1 1 1 7часов	1 1 1 1 1 7часов
№	Раздел	Тема	Классы 3-ий	4-5ый
2.	Формирование мышечного корсета.	Тестирование: антропометрические измерения: рост, вес, экскурсия грудной клетки. Измерения силовой выносливости мышц в секундах, пульса и АД. Укрепление мышц спины и брюшного пресса, повторение программного материала 2-3-го года обучения, усложнения упражнений количеством повторений. 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. Укрепление мышц плечевого пояса, с использованием предметов: гимнастические палки, гантели; отведение, приведение, вращение руками; использование утяжелителей. Итого:	2 1 2 1 2 8часов	2 1 2 1 2 8часов

№	Раздел	Тема	Классы 3-ий	4-5ый	
3.	Укрепление и развитие сердечно – сосудистой системы.	Закрепление программного материала 2-3-го годов обучения.	1	1	
		Закрепление навыка правильного чередования выдоха и вдоха и выработка навыка вдыхать и выдыхать через нос.	1	1	
		Обучение пользованию звуковой гимнастики по методике Стрельниковой.			
		Развитие носового и диафрагмального дыхания в играх: «Летающие платочки», «Дунем раз, дунем два ..».	1 1	1 1	
		Итого:	4часа	4часа	

№	Раздел	Тема	Классы 3-ий	4-5ый

4.	Профилактика и коррекция плоскостопия	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.	1	1
		Ознакомление со способами ходьбы по мешочкам (с песком, с горохом, с крупой, с шариками), по следовой дорожке, по набивным кругам.	1	1
		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.	1	1
		Совершенствование упражнений на массажных модулях информационно-тренажерной системы ТИССА для укрепления сводов стопы.	1	1
		Итого	4часа	4часа

№	Раздел	Тема	Классы

			3-ий	4-5ый
5.	Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.	Закрепление программного материала 2-го года обучения с увеличением количества повторений.	1	1
		Обучение упражнениям с предметами (теннисными мячами, панчболами, с мячами – ежиками, рельефными мячами, ленточками, веревочкой, с растягивающими резинками и т.д.).	1	1
		Разучивание подвижных игр: «Фокусник», «Плетенка для двоих», «Фантики».	1	1
		Итого	3часа	3часа

№	Раздел	Тема	Классы 3-ий	4-5ый
6.	Коррекция и развитие сенсорной системы.	Формирование тактильно – двигательного выбора спорт. предметов при восприятии формы, величины, цвета. Игра: «Что лежит в мешочке?».	1 1	1 1

		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». Итого	1 3 часа	1 3 часа

№	Раздел	Тема	Классы 3-ий	 4-5ый
7.	Развитие точности движений пространственной ориентировки.	Обучение свободному самостоятельному пользованию спортивным инвентарем и другими предметами, наполняющими кабинет ЛФК. Обучение асимметричным движениям руками – «мельница», «брасс» 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: «Узнай по голосу». Итого:	1 1 2часа	1 1 2часа

№	Раздел	Тема	Классы 3-ий	 4-5ый

8.	Развитие координации движений (согласованности макро- и микро- моторики).	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 приставнымшагом), общеразвивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, флажками, лентами. Обучение подвижным играм с содержанием, направленным на совершенствование координации движений. Игра: «Стоп, хоп, раз». Итого	1 1 2 часа	1 1 2 часа

№	Раздел	Тема	Классы 3-ий	 4-5ый
9.	Коррекция зрения.	Ознакомление с упражнениями для прямых и косых мышц глаза. Ознакомление со специальными упражнениями для глаз и самомассажем. Итого	1 1 2 часа	1 1 2 часа

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ УЧАЩИХСЯ.

Уметь выполнять положение правильной осанки при построении, в ходьбе и после ходьбы.
Уметь сохранять правильное положение тела при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений в ходьбе, беге, лазанье.
Уметь выполнять различные упражнения с предметами на голове.

Уметь встать из положения сед «по-турецки», сесть без помощи рук.
Уметь выполнять имитационные упражнения.
Уметь выполнять подтягивание на гимнастической скамейке из положения: лежа на животе, подтягиваясь поочередно левой, правой рукой, одновременно.
Уметь ходить с внезапной остановкой и последующим выполнением заданий учителя.
Уметь выполнять равновесие на одной ноге.
Уметь работать на тренажерах.
Уметь правильно согласовывать движения с дыханием в конкретных движениях, упражнениях.
Уметь использовать звуковую гимнастику во время выполнения упражнений.
Уметь выполнять вдох через нос, а выдох через рот.
Уметь выполнять расслабление мышц после их напряжения.
Уметь выполнять ходьбу (босиком) по мешочкам с песком, по набивным кругам; захватывать пальцами ног скомканную бумагу и перекла-дывать ее влево, затем вправо. Катать мяч стопами вперед – назад, выполнять круговые движения стопой вместе с мячом, прижимая его к полу.
Уметь совершать ассиметричные движения руками и ногами.
Уметь ориентироваться в учебной и игровой деятельности.
Уметь пользоваться характерными свойствами и признаками предметов (цвет, величина, характер поверхности) в качестве ориентиров.
Уметь свободно ориентироваться в кабинете ЛФК, пользоваться спортивным инвентарем.
Уметь преодолевать чувство страха пространства и неуверенности в своих возможностях.
Уметь сохранять правильное положение головы, позы, осанки в ходьбе, беге, сидя, лежа, в играх.
Уметь пользоваться специальными упражнениями для глаз.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО АФК.

Адаптированная программа по АФК, наряду с программами по другим предметам, содержит материал, помогающий учащимся до-стичь 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 эмоцио-нальность, поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина должны сочетаться с предоставлением им оптимальной свободы и самостоятельности действий при выполнении заданий.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ ПО АФК.

Вариативная часть адаптированной программы по АФК преследует основную цель индивидуального и дифферинцированного подхода к подбору физических упражнений с учетом функциональных способностей мышечного корсета и наличия мышечного дисбаланса

КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

Большинство учащихся с умственной отсталостью из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные наруше-ния осанки, включая все наиболее типичные ее формы.

У многих учащихся отмечается - мешковатая осанка, движения не ловкие, походка напряженная и неустойчивая. Встречаются де-ти с явными парезами или параличами отдельных мышечных групп (Е.С. Черник).

Слабое физическое развитие младших школьников с умственной отсталостью ведет к нарушениям осанки, а нарушения осанки за-трудняют работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. Незначительные нарушения осанки устраняются на физкультурно-оздоровительных занятиях. При более тонких отклонениях необходимо в течение длительного времени зани-маться корригирующими упражнениями и требуются систематические занятия лечебной физкультурой.

Коррекция осанки включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений: с активной коррекцией, пас-сивной коррекцией (лечение положением), упражнения, вытягивающие позвоночник, на равновесие, с гимнастической палкой, гантелями, на гимнастической стенке, которые направлены на все группы мышц: спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей.

Корригирующие упражнения при сколиозе.
Задачи специально направленных физических упражнений:
Восстановление правильной осанки, корригирующее воздействие на деформацию позвоночника.
Улучшение функциональной способности грудной клетки.
Создание мышечного корсета.

Основные методические рекомендации по составлению и выполнению комплексов:
При выполнении упражнений целесообразны и.п. лежа на спине или животе), стоя на коленях, упоры стоя на коленях.
Упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, должны быть симметричного характера.
Упражнения выполнять в медленном темпе с постепенным увеличением физической нагрузки.
Выполнять упражнения со зрительным контролем над движением (перед зеркалом).

Показания:

Физические упражнения с активной коррекцией.
Пассивная коррекция (лечение положением).
Упражнения, вытягивающие позвоночник, на равновесие, с палкой, гантелями, на гимнастической стенке.
Рациональный режим статической нагрузки на позвоночник.
Элементы волейбола, баскетбола, лыжи, плавание (обязательно).

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛОВ ПРИ НАРУШЕНИ ОСАНКИ.

Фитболы изготовляются из высокопрочного материала-ледрапластика. В технологии изготовления всех фитболов учтены такие особенности, как оптимальная упругость, эластичность материала, дезодорирующая отдушка, антистатические свойства, максимальная травмобезопасность. Выдерживает фитбол вес более 300 кг. Фитболы обладают комплексом полезных воздействий на организм человека. Так, например, вибрация на мяче активизирует регенеративные процессы, способствует лучшему кровообращению и лимфооттоку, увеличивает сократительную способность мышц. При этом улучшается функция сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания, повышаются защитные си-лы и сопротивляемость организма.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИТБОЛАХ.

1-й комплекс.
1. ИП – сидя на фитболе, руки к плечам. 1 – руки на фитбол; 2 – вернуться в ИП.
2. ИП – стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь. 1-2 - наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол; 3-4 – вернуться в ИП. (Повторить 5 раз).
3. ИП – сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку. 1-2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; 3-4 – вернуться в ИП. То же другой ногой. (Повторить 3 – 5 раз).
4. ИП – сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; 3-4 – вернуться в ИП. То же в другую сторону. (Повторить 3-4 раза).
5. ИП – сидя на полу сидя спиной к фитболу, придерживая фитбол руками. 1-2 – согнуть ноги; 3-4 – выпрямить ноги. (Повторить 4-6 раз).
6. Подскоки с ноги на ногу вокруг футбола и ходьба на месте. Смена направлений.
7. Повторить упражнение 1.

2-й комплекс.
1. «Хлопок». ИП – стоя лицом к фитболу. 1-2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»; 3-4 – вернуться в ИП. (Повторить 6 раз).

2. «Дотянись». ИП – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох. 1-2 – руки через стороны вверх, наклон вперед, коснуться носков – выдох; 3-4 – вернуться в ИП. (Повторить 3-5 раз).
3. «Приседание». ИП – стоя лицом к фитболу. 1-2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; 3-4 – вернуться в ИП. (Повторить 6 раз).
4. «Поворот». ИП – спиной к фитболу, руки на пояс. 1-2 – поворот направо, правой рукой коснуться футбола; 3-4 – вернуться в ИП. То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота. (Повторить 3-4 раза).
5. «Ноги врозь». ИП – сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.
1 - согнуть ноги ближе к себе; 2 – ноги врозь, не задевая футбола.
(Повторить 4-6 раз).
6. «Шаги и прыжки». ИП – стоя боком к фитболу. Сделать 10 – 12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг футбола, ходьба на месте. (Повторить 3-4 раза).

КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ.

Под плоскостопием понимают деформацию стопы, сопровождающуюся уплощением ее сводов. Плоскостопие достаточно серьезное ортопедическое заболевание, которое значительно нарушает функцию всего опорно-двигательного аппарата ребенка, негативно влияет на его общее самочувствие, снижает выносливость к физическим нагрузкам, ухудшает работоспособность и настроение.

Плоская стопа часто встречается у детей с умственной отсталостью, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить имеющиеся нарушения и принять профилактические меры.

Плоская стопа характеризуется опусканием продольного или поперечного свода, которое вызывает болезненные ощущения при ходьбе и стоянии, быструю утомляемость.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, поддерживающих свод стопы. Чаще плоскостопие встречается у соматически ослабленных и тучных детей, хотя природа его возникновения может быть разной. Различают плоскостопие врожденное, рахитическое, паралитическое, травматическое и самое распространенное – статическое.

Лечебная гимнастика является важнейшим методом лечения плоскостопия или его профилактики. При плоскостопии необходимо укреплять мышцы, сгибающие стопу и пальцы, и (особенно при плоско-вальгусной деформации стоп) мышцы, поворачивающие стопу по-дошвой внутрь.

Формирование стопы и формирование осанки – единый взаимосвязанный процесс, обусловленный общими причинами и требующий к себе пристального внимания. Основой профилактики и коррекции нарушений являются физические упражнения, требующие систематиче-ского применения. Летом ходить босиком по траве, песку, гравию. В зимнее время укрепить мышцы ног можно с помощью ходьбы на лы-

жах. Массаж оказывает болеутоляющее действие, устраняет застойные явления в мышцах, укрепляет мускулатуру ног. Эффективность коррекционных упражнений повышается, если они сочетаются с рациональной общей двигательной активностью, гигиеническими мероприятиями, массажем и закаливанием.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия используются в следующих исходных положениях: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, что делает возможность регулировать нагрузку определенных мышц голени и стопы. Сначала выполняются упражнения лежа и си-дя.

В упражнениях используется спортивный инвентарь:
коврики с выпуклой поверхностью, массажные валики, массажные мячи разного диаметра, массажные кольца, гимнастические палки, лесенки, канат, скакалки.

ДИАГНОСТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ.

Диагностика продольного и поперечного плоскостопия состоит из данных:
а) анамнеза, где отмечается возраст учащегося, перенесенные заболевания, жалобы;
б) визуальной оценки стоп в нагрузке (стоя) и разгрузке (стоя на коленях на стуле со свободно свешенными стопами); в) объективных методов оценки стоп - подометрии.

ПОДОМЕТРИЧЕСКИЙ МЕТОД – МЕТОД ФРИНДЛЯНДА.

С помощью линейки или циркуля определяется высота внутреннего продольного свода от бугристости ладьевидной кости до пола, когда ребенок стоит, ноги на ширине ступни, стопы параллельны.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ
МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.

И.п.: стоя.
1. Сгибание – разгибание стопы (можно выполнять с отягощением – мешок с песком, с эластичным бинтом).
Перекаты стопы с пятки на носок – одновременно и попеременно.
Разнообразные движения пальцами стоп.
Поворот стопы на наружный край (супинация), сжимая
пальцы. Сводить и разводить пятки – носки прижаты к полу.
Сводить и разводить носки - пятки прижаты к полу.
Передвижение стоп с помощью пальцев – «Гусеница».
Круговое движение в голеностопном суставе – меняя направление движения.

Полуприседания и приседания на носках, а также скрестив ноги.

УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ С ПРИРОДНЫМ МАТЕРИАЛОМ (ШИШКАМИ, ЖЕЛУДЯМИ, КАШТАНАМИ) В И.П.: СИДЯ.

«Футбол». Ребенок водит желудь ногами.
«Переложи шишку». Сесть на пол, ноги согнуты, руками опираться сзади. Захватив шишку стопами, приподнять ее и переложить подальше от себя, выпрямляя ноги.
«Подними шишку ногами». Захватить ногами шишку, приподнять его, выпрямив ноги.
«Подкинь шишку». Сесть, вытянув ноги и опираясь сзади на предплечья. Захватив шишку ногами приподнять ее, подкинуть и попытаться поймать его.

После выполнения упражнений необходимо ребенку сделать массаж ног в течение 1-2 минут, а потом предложить ему полежать 2-3 минуты для расслабления.

Кроме того, в занятия включены лазание по канату и гимнастической стенке, прыжки через скакалку, прыжки с мячом между стоп, прыж-ки на носках, на одной и двух ногах одновременно, упражнения в балансировке, упражнения на специальных тренажерах для стоп и так далее.

Занятия лечебной гимнастикой проводятся в школе систематически два раза в неделю, а дома ежедневно.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.

В зависимости от характера заболевания подбираются средства, эффективно воздействующие на дыхательную функцию. Для улуч-шения дыхательной функции в комплекс включаются упражнения, усиливающие вдох.

Эти упражнения способствуют увеличению экскурсии грудной клетки и диафрагмы за счет усиления функции вспомогательных дыхательных мышц. С этой целью рекомендуются упражнения с равномерным медленным выдохом через рот, сложенный трубочкой, и зву-ковая гимнастика

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ.

ИП – лежа на спине (сидя, стоя). Сделать глубокий вдох и продолжительный выдох.
ИП – то же, сделать вдох на 4 счета и выдох.
ИП – то же, повернуть кисти наружу с небольшим отведением рук в стороны и развертыванием плеч – вдох, вернуться в ИП – выдох.
ИП – сидя руки на поясе, отвести локти назад – выдох. Вернуться в ИП – выдох.
ИП – сидя (стоя), кисти рук на шее, отвести локти и голову назад – вдох. Вернуться в ИП – выдох.

ИП – лежа на спине (сидя, стоя), подтянуть руки вверх через стороны – вдох. Вернуться в ИП – выдох.
ИП – то же, руки вперед, в стороны – вдох. ИП – выдох.
ИП – стоя, кисти рук к плечам, отвести сначала правый, затем левый локоть – вдох, вернуться в ИП – выдох.
ИП – руки поднять вперед, вверх, назад, прогнуться – вдох, вернуться в ИП – выдох.
ИП – стоя, руки вперед, медленно отвести их в стороны – назад, голову назад – вдох, скрестить руки на груди и наклониться вперед – выдох.
ИП – медленный бег, при котором и вдох, и выдох выполняются на 4-6 шагов.
ИП – стоя, кисти рук положить на плечи, на 4 счета делать вдох. ИП – выдох.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.

Зрению принадлежит исключительно важная роль, так как оно несет ребенку наиболее полную информацию об окружающем мире. Глаз является одним из самых драгоценных органов человека (он дает нам тысячи ощущений в минуту. Известно, что количество детей с пониженным зрением увеличивается, по мере перехода из класса в класс, и к окончанию школы более 30% школьников имеют различ-ные нарушения органов зрения. У школьников с умственной отсталостью чаще всего встречается близорукость.

Установлено, что для сохранения зрения существенное значение имеют гигиенические условия проведения занятий, в частности, рациональная и достаточная освещенность, чистота помещений, адекватные возрасту спортивный инвентарь и оборудование, абсолют-ная безопасность, которые создают условия комфорта для занятий, снижают утомление глаз.

Учеными офтальмологами МНИИ глазных болезней им. Гельмгольца и специалистами Федерального центра ЛФК и спортивной медицины разработаны специальные физические упражнения для мышц глаза. Они предназначены для профилактики появления и прогрессирования нарушений зрения. Эти упражнения просты и доступны для школьников с умственной отсталостью, которые выполняются как на физкультурно-оздоровительных занятиях, так и в домашних условиях, которые выдаются в виде домашнего задания (Е.Т.Лильин, В.А.Доскин).

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ РЕЛАКСАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ.

Эти упражнения расслабляют напряженные мышцы глаз и одновременно активизируют, «вливают новые силы» в нервные клетки сетчатки.

Исходная позиция: максимально удобное положение – сидя в пуфике с гранулами.

Последовательность выполнения 5-минутного комплекса.

- Расслабиться, не напрягаться.
- Мягко, без усилий, не спеша выпрямить спину. Не сутулиться! (Позвоночник должен быть выпрямлен).
- Закрыть глаза, мягко сомкнув веки, не сжимая их.
- Верхнее веко без усилий и напряжения соприкасает ся с нижним.
- Главное — расслабить веки.
- С закрытыми глазами «смотреть» прямо пер ед собой. Глаза не напрягать, расфокусировать.
- Шею не напрягать, выполнить легкие наклоны:

-вперед к груди 3 раза,
-назад запрокинуть 3 раза,
-к правому плечу 2 раза,
-к левому плечу 2 раза.

Улучшение зрения по методу У. Бейтса.

-Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке - карандаш. По широкой амплитуде он двигается: вправо, влево, вниз, вверх. Неотрывно следить за ним глазами.

-Встать у стены спортивного зала и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого угла зала в левый нижний, из лево-го верхнего в правый нижний. Повторять 10-15 раз.

-Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Резкие повороты головы вправо, влево. Взгляд направляется по ходу движения. Выполнять 40 поворотов.

-Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40 раз.

-В течение 3 секунд смотреть на яркий свет, потом закрыть глаза рукой и дать им отдых. Повторить 15 раз.

-Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассматривать его в течение 10 секунд. Перевести взгляд на свою руку.
Повторить 15 раз.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г	Д
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2009	Д
2.6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2011	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.1	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П

5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч пластиковый детский	Д
5.15	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18	Лента финишная	
5.19	Рулетка измерительная	К
5.20	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.21	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.22	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.23	Сетка волейбольная	Д
5.24	Сетка волейбольная	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

\

3.1.6. ИГРЫ С ЭЛИМЕНТАМИ КОРРЕКЦИИ.

СОДЕРЖАНИЕ	КОРРЕКЦИОННО – РАЗВИВАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
«ЦАПЛЯ».	Коррекция и формирование пра-

«Цапля» - водящий, а остальные «лягушки». Пока «цапля» спит (стоит, наклонившись, опираясь руками на прямые ноги), остальные игроки прыгают, двигаются по площадке (только по кругу в одну сторону). Вдруг «цапля» просыпается, издает крик и начинает ловить лягушек. Лягушки, убегая, подают голос: «ква», «ква». Сколько лягушек поймает цапля, столько получит жетонов. Дальше выбирают нового водящего – «цаплю». «Цапля» передвигается только на прямых ногах с сохранением правильной осанки, алягушки прыгают на корточках с прямой спиной. «СОВУШКА». На игровой площадке обозначается круг диаметром 1,5 м (или обруч), в котором сидит и дремлет «совушка». Взявшись за руки и образуя круг, дети идут боком приставными шагами и говорят: «Ах, ты, совушка – сова, Ты большая голова. Ты на дереве сидишь. Ночь летаешь, а днем спишь». Подается команда: «День наступает, все оживает!» Игроки разбегаются по площадке, движениями и звуками, изображая птиц, зверей, мышей и т.п. Подается команда: «Ночь наступает, все засыпает!» Дети замирают в определенной позе, демонстрируя красивую осанку, а «совушка» поднимается и внимательно осматривает игроков и уводит в свое гнездо тех, кто принял неправильную осанку, шеве-	вильной осанки. Формирование правильной осанки, развитие быстроты реакции, внимания, координации элементарных движений, ловкость увертывания, быстроты зрительно - моторной реакции. Формирование стереотипа правильной осанки, развитие связной устной речи, воображения, фантазии, расширение представлений о животном мире, развитие равновесия, быстроты двигательной реакции.

лится или смеется. Через 5-6 секунд снова подается команда: «День наступает, все оживает!» Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется один человек, который объявляется победителем. В следующей игре он становится «совушкой».	
Укрепление и развитие кардиосистемы (сердечно – сосудстой и дыхательной).	
«Дунем раз…». Инвентарь: мячи для настольного тенниса по количеству участников. Содержание игры: дети делятся на две команды, у каждого мяч для настольного тенниса. С линии старта первые в колоннах игроки ползут на четвереньках и, дуя на мяч, стараются докатить его до стены (или линии, находящейся в 6-8 м от линии старта). В это время игроки говорят хором: «Дунем раз, дунем два, дунем три, докатили до стены». Докатив шарик до стены, первые игроки бегом возвращаются к команде. Вторые, а затем третьи делают то же. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.	Развитие дыхательной мускулатуры, активизация выдоха, расширение словаря и ритмичности звукопроизношения, развитие способности управлять силой дыхательных движений для перемещения шарика в заданном направлении, координация движений и дыхания.

Профилактика и коррекция плоскостопия.	
«Зоопарк». Содержание игры: Все играющие свободно располагаются на площадке, Ведущий называет зверя или насекомое, изображает его повадки, характерные движения, издаваемые звуки. Дети подражают: Аист – стойка на одной ноге, другая согнута в колене, руки на поясе. Слон – встать на четвереньки, шею и губы вытянуть вперед – «хобот». Пить воду – с шумом втягивать «хоботом» воздух. Побрызгать на себя водой – поднять голову и с шумом выдохнуть через зубы воздух справа и слева от себя. Медведь – ходьба на внешней стороне стопы с поджатыми пальцами, собирая шишки. Пингвин – ходьба на внутренней стороне, руки прижаты к туловищу, ладони отведены в сторону, произнося звуки «пи – пи». Кошка – стоя на четвереньках – выгибания туловища вверх и прогибание в грудном и поясничном отделах со сгибанием рук и мяуканьем. Лягушка – произвольные прыжки на двух ногах из упора присев с имитацией кваканья «ква – ква». Жук – прыжок со взмахом рук (крыльев) и тут же падение на спину, лапки согнуты и жужжит «ж-ж-ж». Ведущий называет животное, а все дети его изображают. Отмечаются самые лучшие «звери», Игра проводится под музыкальное сопровождение.	Профилактика плоскостопия, формирование осанки, активизация внимания, памяти, речи, развитие элементарных движений, имитация поз, движений, звуков животных, птиц, развитие воображения и быстроты переключения с одного объекта на другой, активизация дыхания, развитие равновесия, ловкости.

Развитие моторики мелких движений рук и пальцев.

«Фокусник». Инвентарь: ленты длиной не менее 1 м по количеству играющих. Содержание игры: Дети стоят парами, одной рукой держа партнера за руку, другой – за уголок ленту. По команде ведущего все вместе начинают считать по порядку цифры: 1, 2, 3 и т.д., стараясь как можно быстрее спрятать ленту в кулак. Тот, кто собрал ленту в кулак, поднимает руку и запоминает цифру. Победителем считается тот, кто быстрее спрятал ленту и правильно запомнил цифру. Варианты усложнения: - увеличить длину ленты.	Развитие мелкой моторики пальцев рук, быстроты реакции, закрепление навыка порядкового счета, кратковременной памяти, формирование осанки.
«Летающие носочки». Инвентарь: носочек (или платочек). Содержание игры: Дети сидят в кругу лицом в центр, руки в упоре сзади, ноги вытянуты вперед. По кругу пускается носочек. Каждый ребенок должен взять его пальцами ноги и перенести к ноге соседа. Варианты усложнения: - увеличить число носочков; - увеличить расстояние между играющими; - добавить совместное проговаривание речитатива: «Я носочек возьму ногой, Поднесу его к другой,	Развитие мелкой моторики пальцев ног, быстроты реакции, слуховой памяти, ритмичности, профилактика плоскостопия.

И несу, несу, не сплю, Ничего не зацеплю».	
Коррекция и развитие сенсорной системы. «Чудесный мешочек». Инвентарь: матерчатый мешочек, 10 известных предметов. Содержание игры: В присутствии детей положить в мешочек 10 предметов (игрушек). Дети по очереди опускают руку в мешочек, ощупывают один из предметов и называют его вслух. После этого вынимают предмет, сверяя правильность ответа.	Развитие тактильного восприятия, активизация памяти, развитие мелкой моторики, запоминание названия предметов, сопоставление тактильных ощущений.
Развитие точности движений пространственной ориентировки. «Падающий мяч». Инвентарь: мяч. Содержание игры: Дети становятся в круг, водящий в центре. Он бросает мяч вверх и называет имя одного из играющих. Тот должен выйти из круга и поймать мяч; если он не поймал мяч, то выбывает из игры. Варианты усложнения:	Развитие быстроты реакции, пространственной ориентировки и точности ловли мяча, развитие памяти, концентрации внимания, закрепление знаний по социально – бытовой ориентировке,

- каждый ребенок выбирает и запоминает название предмета, относящегося к теме «Умываемся» - мыло, губка, зубная щетка и т.д. Водящий подбрасывает мяч, называя эти предметы, а дети ловят «свой» предмет.	названию предметов.
Развитие координации движений. «Жмурки». Инвентарь: повязка на глаза, обруч. Содержание игры: Одному из играющих – «жмурки» дети завязывают повязкой глаза и вращают его несколько раз, а сами разбегаются; стараясь сохранить абсолютную тишину, «замирают» в произвольных позах. «Жмурка», прислушиваясь к малейшему шороху, старается поймать одного из играющих. Пойманный становится «жмуркой».	Развитие динамической координации, внимания при следящих движениях, ориентировки в пространстве, равновесия, регулирования эмоционального состояния, способность различать слабые звуки, управлять движением при отсутствии зрительного контроля.