

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 237  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 29.08.2023

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
ГБОУ СОШ № 237  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
От 29.08.2023 №66-ахд

\_\_\_\_\_ И.Т. Морарь

**УЧТЕНО**

Мнение Совета родителей  
(законных представителей)  
несовершеннолетних обучающихся  
Протокол №1 от 29.08.2023

**УЧТЕНО**

Мнение Совета обучающихся  
Протокол №1 от 29.08.2023

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Адаптивно-физическая культура»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Разработчик:  
Вишневская Ксения Андреевна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

### **Направленность**

Дополнительная общеразвивающая программа «Адаптивно-физическая культура» относится к физкультурно-спортивной направленности.

### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для учащихся в возрасте от 7 до 17 лет

### **Актуальность**

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

### **Новизна программы**

Адаптивная физическая культура - это часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации интеграции в обществе.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка.

Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Программа «Адаптивная физическая культура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физическая культура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения.
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Воспитательная работа.

### **Краткое содержание программы:**

В I раздел программы вошли:

- «Основы знаний» - общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного материала.

- «Общеразвивающие упражнения» - упражнения без предметов и с предметами: г/палкой, с малым мячом, со средним-большим мячом, с г/обручем, с набивным мячом.

- «Корректирующие упражнения» специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию тех или иных отклонений в физическом развитии: упражнения на осанку; упражнения на дыхание, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для

развития общей и мелкой моторики, упражнения для развития точности и координации движений (комплексы упражнений см. в Приложении).

Во II раздел программы вошли основные двигательные умения и навыки:

- различные виды построений и перестроений;
- различные виды бега, прыжков;
- упражнения в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов;
- упражнения в равновесии, лазанье, перелезание, подлезание;
- элементы художественной гимнастики с предметами (г/мячом, г/обручем, ) ритмическая гимнастика;

- упражнения на тренажерах, которые направлены для тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, для профилактики кардио, респираторных заболеваний и гармоничного физического развития учащихся.

III важнейшим разделом программы являются игры, включающие в себя, как подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функции дыхания, а также элементы спортивных игр (настольный теннис, баскетбол, волейбол, хоккей на полу, пионербол).

#### ***Уровень освоения программы***

Уровень освоения программы – общекультурный

#### ***Объем и срок освоения***

144 учебных часа, 1 год

#### ***Цель***

Формирование у детей, имеющих освобождение от занятий физической культурой по медицинским показаниям и детей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний жизненно необходимых для ребенка, а также укрепление и сохранение здоровья.

#### ***Задачи:***

##### ***Воспитательные:***

- Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

##### ***Развивающие:***

Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

##### ***Обучающие:***

- Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
- Развитие пространственно-временной дифференцировки.
- Обогащение словарного запаса.
- Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
  - Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
  - Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

##### ***Оздоровительные и коррекционные:***

- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
- Активизация защитных сил организма ребёнка.

- Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
- Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников

### ***Планируемые результаты***

#### ***Личностные:***

- 1) ответственное отношение к обучению по программе, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;
- 2) знание социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

#### ***Метапредметные:***

##### **Коммуникативные**

- 1) умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми, а также приобретение опыта предупреждения и разрешения конфликтов;
- 2) расширение опыта самоорганизации;
- 3) умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение.

##### **Регулятивные**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи деятельности;
- 2) умение выбирать и принимать адекватные стоящей задаче средства её решения, в том числе и в ситуациях неопределённости;
- 3) умение контролировать результат выполнения поставленной задачи;

##### **Познавательные**

- 1) умение систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию при подготовке, проведении и по завершению занятий;

#### ***Предметные:***

- 1) сформированы навыки правильного и безопасного выполнения упражнений;
- 2) сформированы знания и умения для участия в соревнованиях;
- 3) сформированы знания по медицине, валеологии и психологии; умение оказать первую и психологическую помощь;
- 4) навыки работы с младшими товарищами в качестве помощника руководителя;
- 5) знания о действиях в экстремальных ситуациях;
- 6) возможность выполнить физические нормативы для своего возраста.

### ***Организационно-педагогические условия реализации программы***

#### ***Язык реализации программы***

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 программа реализуется на государственном языке РФ (русский язык).

#### ***Форма обучения:*** очная

#### ***Особенности организации образовательного процесса***

Образовательный процесс в объединении «Адаптивно-физическая культура» направлен на развитие физического развития, реализацию интересов учащихся. Выбор методов обучения определяется с учётом возможностей учащихся, возрастных и психофизических особенностей, направления образовательной деятельности, возможностей материально – технической базы, типа и формы учебных занятий.

*Метод практических упражнений* основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;

выполнение движения в облегчённых условиях;

выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений - гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);

использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),

использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),

использование имитационных упражнений,

подражательные упражнения,

использование при ходьбе, беге лидера,

использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения

использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),

изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),

изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),

изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,

изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

*Метод дистанционного управления* (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

*Метод наглядности* занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

*Метод стимулирования двигательных действий.*

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

*Методика адаптивной физической детей с нарушением психических (интеллектуальных) функций*

В раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные упражнения:

— для формирования правильной осанки;

— для расслабления мышц;

— ходьбы и бега;

— прыжков и метания;

- опороспособности;
- развития пространственной ориентации и точности движений;
- упражнения со спортивным инвентарем
- подвижные игры

#### *Методика адаптивной физической культуры детей с нарушением зрения*

Методика занятий при миопии определяется задачами ЛФК:

- а) общее укрепление организма;
- б) активизация функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- в) укрепление мышечно-связочного аппарата;
- г) улучшение кровоснабжения тканей глаза;
- д) укрепление мышечной системы глаза, прежде всего цилиарной мышцы;
- е) укрепление склеры.

В современной практике адаптивного физического воспитания для решения как основных, так и специальных (коррекционных) его задач имеется богатый арсенал физических упражнений.

1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.

2. Общеразвивающие упражнения:

— без предметов;

— с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);

3. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.

4. Упражнения для укрепления сводов стопы.

5. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).

6. Упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем.

7. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.). Для совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.

8. Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий.

9. Лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий).

10. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.

11. Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние).

12. Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов.

13. Упражнения для развития мелкой моторики руки.

14. Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза;

на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.

15 Лыжная подготовка.

К вспомогательным средствам физического воспитания относятся: гигиенические факторы (гигиенические требования к процессу обучения, соблюдение режима дня, зрительной нагрузки и т.д.); естественные силы природы. Правильное использование таких естественных факторов природы, как солнце, воздух и вода, оказывающих благоприятное воздействие на физическое развитие, здоровье и закаливание школьников. К гигиеническим факторам относятся все мероприятия, касающиеся сохранения зрения, здоровья школьников.

#### *Методика адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе*

Методика занятий при ДЦП определяется задачами ЛФК

В раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные упражнения для:

- коррекции позотонических реакций;
- расслабления мышц;
- формирования правильной осанки;
- упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей);
- опороспособности;
- формирования равновесия;
- упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем;
- развития пространственной ориентации и точности движений;
- упражнения с мячами, гимнастическими палками, обручами;
- развития мелкой моторики рук;
- преодоление различных препятствий (лазание и перелезание);

В каждый урок включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры по упрощенным правилам. Используется индивидуальный подход к детям с учетом их психического развития.

#### ***Условия набора учащихся***

В группы принимаются все желающие на основании заявления родителей (законных представителей).

#### ***Условия формирования и количество детей в группе***

Группы формируются разновозрастные по норме наполняемости: на 1-м году обучения по 15 человек.

#### ***Формы организации занятий***

Программой предусмотрены как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия.

#### ***Формы проведения занятий***

Основными формами проведения занятий являются:

- лекция, семинар
- тренировка
- соревнования для закрепления знаний и навыков
- обучающая игра
- видеоурок
- общефизическая подготовка
- спортивные игры
- игры подвижные, интеллектуальные, творческие
- конкурсы, эстафеты, олимпиады
- праздники, вечера.

#### ***Формы организации деятельности учащихся на занятии:***

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- индивидуальная (каждый ребенок должен сделать свое задание);
- групповая (при выполнении коллективных работ каждая группа выполняет определенное задание);
- коллективная (в процессе подготовки и выполнения коллективной композиции дети работают все вместе, не разделяя обязанностей).

На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения и иные нарушения здоровья, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

#### ***Материально-техническое оснащение программы:***

- помещение для проведения теоретических занятий
- спортивный зал / спортивная площадка для общефизической подготовки

- технические средства обучения (компьютер, мультимедийный проектор)
- спец. литература
- инструкции по технике безопасности и выполнению упражнений
- медицинская аптечка
- спортивный инвентарь по темам занятий, для игр, соревнований

***Кадровое обеспечение программы:***

Программу реализует педагог дополнительного образования.



**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы  
«Адаптивная физическая культура»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Основы знаний	2	1	1	Беседа
1.1	Общеразвивающие упражнения	16	4	12	Выполнение контрольных тестовых заданий
1.2	Корректирующие упражнения	16	2	14	Выполнение контрольных тестовых заданий
<b>2 раздел: Двигательные умения и навыки.</b>					
2.1	Различные виды построений и перестроений	2	1	1	Выполнение контрольных тестовых заданий
2.2	Различные виды бега, прыжков	2	1	1	Выполнение контрольных тестовых заданий
2.3	Упражнения в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов	4	1	3	Выполнение контрольных тестовых заданий
2.4	Упражнения в равновесии, лазанье, перелезание, подлезание	6	1	5	Выполнение контрольных тестовых заданий
2.5	Элементы художественной гимнастики	6	1	5	Выполнение контрольных тестовых заданий
2.6	Упражнения на тренажерах	6	1	5	Выполнение контрольных тестовых заданий

2.7	Упражнения для профилактики кардио респираторных заболеваний	6	1	5	Выполнение контрольных тестовых заданий
2.8	Упражнения для гармоничного физического развития учащихся.	16	1	15	Опрос по тестовой методике
<b>3 раздел: Подвижные игры и элементы спортивных игр.</b>					
3.1	Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций	14	1	13	Беседа Выполнение контрольных тестовых заданий
3.2	Игры, направленные на развитие координационных способностей	12	1	11	Беседа Выполнение контрольных тестовых заданий
3.3	Игры, направленные на формирование зрительно-моторной координации	8	1	7	Выполнение контрольных тестовых заданий
3.4	Игры, направленные на совершенствование функции дыхания	8	1	7	Опрос по тестовой методике
3.5	Элементы спортивных игр	16	1	15	Выполнение контрольных тестовых заданий
4.	Контрольное и итоговое занятие	4	2	2	Наблюдение, анализ результатов
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТ**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 237  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол №

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом директора  
ГБОУ СОШ № 237  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
От

\_\_\_\_\_ И.Т. Морарь

**УЧТЕНО**

Мнение Совета родителей  
(законных представителей)  
несовершеннолетних обучающихся  
Протокол №

**УЧТЕНО**

Мнение Совета обучающихся  
Протокол №

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Адаптивная физическая культура»  
на \_\_\_\_\_ учебный год

Год обучения, группа №	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов*	Режим занятий
1 год, группа 1			36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа
1 год, группа 2			36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

**Режим работы в период школьных каникул**

Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

## Рабочая программа

### **Цель**

Формирование у детей, имеющих освобождение от занятий физической культурой по медицинским показаниям и детей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний жизненно необходимых для ребенка, а также укрепление и сохранение здоровья.

### **Задачи:**

#### *Воспитательные:*

- Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

#### *Развивающие:*

Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

#### *Обучающие:*

- Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера. Развитие пространственно-временной дифференцировки. Обогащение словарного запаса.
- Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
- Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### *Оздоровительные и коррекционные:*

- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
- Активизация защитных сил организма ребёнка.
- Повышение физиологической активности органов и систем организма.
- Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
- Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
- Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников

### **Планируемые результаты:**

#### *Личностные:*

- 1) ответственное отношение к обучению по программе, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;
- 2) знание социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

#### *Метапредметные:*

##### Коммуникативные

- 1) умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми, а также приобретение опыта предупреждения и разрешения конфликтов;
- 2) расширение опыта самоорганизации;
- 3) умение работать индивидуально и в группе, находить общее решение.

### Регулятивные

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи деятельности;
- 2) умение выбирать и принимать адекватные стоящей задаче средства её решения, в том числе и в ситуациях неопределённости;
- 3) умение контролировать результат выполнения поставленной задачи;

### Познавательные

- 1) умение систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию при подготовке, проведении и по завершению занятий;

### Предметные:

- 1) сформированы навыки правильного и безопасного выполнения упражнений;
- 2) сформированы знания и умения для участия в соревнованиях;
- 3) сформированы знания по медицине, валеологии и психологии; умение оказать первую и психологическую помощь;
- 4) навыки работы с младшими товарищами в качестве помощника руководителя;
- 5) знания о действиях в экстремальных ситуациях;
- 6) возможность выполнить физические нормативы для своего возраста.

## Содержание программы

### Раздел 1. Вводное занятие. Основы знаний.

Теория.

Правила поведения на уроках физической культуры. Беседа по технике безопасности.

Практика.

Игра «Знаю, умею, люблю». Кроссворд на знание техники безопасности. Викторина.

#### Раздел 1.1. Общеразвивающие упражнения

Теория.

Значение общеразвивающих упражнений. История возникновения физических упражнений. Знакомство с комплексом упражнений без предметов. История возникновения Олимпийских игр. Символы Олимпийских игр. Знакомство с комплексом упражнений с предметами: г/палкой, с малым мячом, со средним-большим мячом, с г/обручем, с набивным мячом.

Практика.

Выполнение комплекса упражнений без предметов. Выполнение комплекса упражнений с предметами.

#### Раздел 1.2. Коррекционно-развивающие упражнения

Теория.

Определение правильной осанки. Причины травматизма во время занятий физической культурой. Соблюдение профилактических мер для предупреждения развития плоскостопия.

Практика.

Выполнение комплекса упражнений на осанку. Выполнение упражнений на дыхание, упражнений для профилактики плоскостопия, упражнений для развития общей и мелкой моторики, упражнений для развития точности и координации движений.

### Раздел 2. Двигательные умения и навыки

#### Раздел 2.1. Различные виды построений и перестроений.

Теория.

Разновидности ходьбы. Знакомство с видами построений и перестроений.

Практика.

Выполнение построений в колонну, шеренгу. Ходьба по диагонали, змейкой, в 2-3 колонны.

#### Раздел 2.2. Различные виды бега, прыжков

Теория.

Разновидности бега, прыжков. Определения и значения быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

Практика.

Эстафеты

### **Раздел 2.3. Упражнения в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов.**

Теория.

Виды метания.

Практика.

Выполнение упражнений в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов.

### **Раздел 2.4. Упражнения в равновесии, лазанье, перелезание, подлезание.**

Теория: Определение и значение равновесия. Ознакомление со способами лазанья, перелезания, подлезания.

Практика: Выполнение упражнений в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании.

### **Раздел 2.5. Элементы художественной гимнастики.**

Теория.

Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.

Практика.

Выполнение упражнений с элементами художественной гимнастики с предметами (г/мячом, г/обручем, ) ритмическая гимнастика.

### **Раздел 2.6. Упражнения на тренажерах**

Теория.

Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажёрном зале.

Практика.

Выполнение упражнений на тренажерах, которые направлены для тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем.

### **Раздел 2.7. Упражнения для профилактики кардио респираторных заболеваний**

Теория.

Закаливание организма. Полезные и вредные привычки.

Практика.

Выполнение упражнений для профилактики кардио респираторных заболеваний.

### **Раздел 2.8. Упражнения для гармоничного физического развития учащихся**

Теория.

Зимние и летние виды спорта. Что такое комплекс Г.Т.О.?

Практика.

Выполнение общеразвивающих упражнений.

## **Раздел 3. Подвижные игры и элементы спортивных игр**

### **Раздел 3.1 Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.**

Теория.

Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм.

Практика.

Проведение подвижных игр, направленных на коррекцию нарушенных функций.

### **Раздел 3.2. Игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки**

Теория.

Правила поведения во время подвижных игр. Правила в игре.

Практика.

Проведение игр, направленных на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки.

### **Раздел 3.3. Игры, направленные на формирование зрительно-моторной координации.**

Теория.

Гимнастика для глаз. Что такое самоконтроль?

Практика.

Проведение игр, направленных на формирование зрительно-моторной координации.

### **Раздел 3.4. Игры, направленные на совершенствование функции дыхания.**

Теория.

Как укрепить органы дыхания? Как научиться расслабляться?

Практика.

Проведение игр, направленных на совершенствование функции дыхания.

### **Раздел 3.5. Элементы спортивных игр.**

Теория.

Что такое спортивные игры? Виды спортивных игр. Правила поведения во время спортивных игр.

Практика.

Проведение занятий с элементами спортивных игр (настольный теннис, баскетбол, волейбол, хоккей на полу, пионербол).

### **Раздел 4. Контрольные и итоговые занятия.**

Теория.

Подведение итогов. Анализ работы за год.

Практика.

Викторины. Игры. Награждения.

## **Оценочные и методические материалы**

### **Оценочные материалы**

**Входной контроль** проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической подготовки учащегося. Диагностика проводится с каждым ребенком индивидуально.

Выполнение физических упражнений проводится только с разрешения врача.

Уровень физической подготовки оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений:

**Скоростно-силовые способности:** прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

**Общая выносливость:** медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

**Координация движений, ловкость, быстрота:** броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (количество раз за 30 секунд). На расстоянии 1 метра от стены проводится линия. Обучающийся встает к линии (одна нога впереди) и в течение 30 секунд в максимальном темпе выполняет броски и ловлю теннисного мяча. Броски выполняются одной рукой, ловля - двумя руками. Засчитывается количество пойманных мячей.

Результаты, полученные при выполнении упражнений, сравниваются с данными и определяется уровень физической подготовки с учетом возраста и пола.

*Формы контроля:*

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

*Формы фиксации* – информационная карта.

*Критерии оценки:*

- 1 – низкий уровень;

2 – средний уровень;

3 – высокий уровень.

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

*Формы контроля:*

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- практическое занятие.

*Формы фиксации:*

- дневник наблюдений.

**Промежуточная аттестация** предусмотрена в декабре с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

*Формы контроля:*

- выполнение тестовых заданий по темам программы;
- практическое задание;

*Формы фиксации* – информационная карта.

*Критерии оценки:*

1 – низкий уровень;

2 – средний уровень;

3 – высокий уровень.

**Итоговый контроль** проводится в мае, в конце обучения по программе.

*Формы контроля:*

- опрос;
- наблюдение;
- практическое задание.

*Формы фиксации* – информационная карта.

*Критерии оценки:*

*Низкий уровень 1 балл.*

*Средний уровень 2 балла.*

*Высокий уровень 3 балла.*

При проведении диагностики используются такие методы как – беседа, опрос, наблюдение, практические задания, анкетирование.

### **Методические материалы**

Основными методами обучения являются:

- *Словесные (вербальные) методы обучения:* устное объяснение/разъяснение, беседа, анализ видеоматериала.
- *Наглядные методы обучения:* просмотр видеоматериалов, показ педагога (демонстрация).
- *Практические методы обучения:* выполнение различных заданий с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.

Высокая результативность работы по программе может быть достигнута при использовании следующих педагогических технологий:

- технология лично ориентированного обучения (обучение каждого учащегося в группе, исходя из его возможностей, способностей, перспективы);
- здоровьесберегающие технологии (использование интересных упражнений для снятия мышечного напряжения, разогрева рук, повышения эмоционального фона и пр.);
- коммуникативные технологии (использование разнообразных методов для создания ситуации равноправного общения в группе, ситуации успеха для каждого учащегося).



Для эффективной реализации программы педагогом могут быть использованы разные формы организации и проведения занятий:

- *теоретические*: через объяснение, видео-лекцию учащиеся получают основные знания по теории; конкретизируют специальные понятия.
- *практические*: являются основной формой работы по программе.

#### *Дидактические материалы*

1. Презентация по истории возникновения физической культуры.
2. Презентация «Виды летних олимпийских видов спорта».
3. Презентация по теме «Виды зимних олимпийских видов спорта».
4. Видеоурок о роли режима дня
5. Презентация, иллюстрирующая работу разных органов человеческого тела
6. Видеоуроки по адаптивной физической культуре «АФК».
7. Презентация по теме «Гигиена».
8. Видеоуроки по лечебной физической культуре.

#### **Информационные источники**

##### *Литература для педагога:*

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре - М., 1992.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
3. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.
4. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
5. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «АКАДЕМА», М., 2001.
6. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
7. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
8. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
9. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 1982.
10. Немов Р.С. Психология: Кн. 2. - М., 1997.
11. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Слостёнина. - М., 2002.
12. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
13. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
14. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 1999.
15. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
16. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.
17. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фаина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.

*Литература для учащихся:*

1. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы В.И. Лях.
  2. Умные карточки. Спорт.
  3. Физическая культура. Учебник ДЛЯ 5-7 классов; 8-9 классов; 10-11 классов В.И. ЛЯХ
  4. Экзаменационные билеты 9 класс с примерными ответами по физической культуре для подготовки к устной аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений. Издательство Дрофа; Тригон.
  5. Экзаменационные билеты и ответы 11 класс с примерными ответами по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений.
  6. Олимпийская энциклопедия. С.П. Павлов.
  7. Твой Олимпийский учебник.
- Оценки за теорию выставляются в журнале. Теоретические знания оцениваются в форме письменного и устного тестирования, письменных работ, стенгазет, презентаций и рефератов.

*Интернет-источники:*

1. <https://www.labyrinth.ru/books/218743/>  
Юлия Гришина: Общая физическая подготовка. Знать и уметь
2. <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-fizicheskoy-kulture-ispolzovanie-igrovih-tehnologiy-obucheniya-v-fizicheskom-vozpitanii-podrostkov--3550560.html>  
Методическая разработка по физической культуре «Использование игровых технологий обучения в физическом воспитании подростков 12-14 лет»
3. Пагадаев П.И. Настольная книга учителя физической культуры.  
<https://obuchalka.org/20191204116020/nastolnaya-kniga-uchitelya-fizicheskoi-kulturi-pogadaev-g-i-1998.html#download> (Дата обращения к сайту 31.08.2022)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТ**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 237  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол №

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом директора  
ГБОУ СОШ № 237  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
От

\_\_\_\_\_ И.Т. Морарь

**УЧТЕНО**

Мнение Совета родителей  
(законных представителей)  
несовершеннолетних обучающихся  
Протокол №

**УЧТЕНО**

Мнение Совета обучающихся  
Протокол №

**Календарно-тематический план  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Адаптивная физическая культура»**

для группы № \_\_\_\_, 1 года обучения  
педагога \_\_\_\_\_

## Сентябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечани е
	План	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Вводное занятие. Инструменты и материалы.</b>							
1.			Беседа по технике безопасности. Кроссворд на знание техники безопасности. Правила поведения на уроках физической культуры. Викторина.	2	1	1	
<b>1.1. Общеразвивающие упражнения</b>							
2.			Значение общеразвивающих упражнений. История возникновения физических упражнений. Выполнение комплекса упражнений без предметов.	2	1	1	
3.			Знакомство с комплексом упражнений без предметов. Выполнение комплекса упражнений без предметов.	2	1	1	
4.			История возникновения Олимпийских игр. Символы Олимпийских игр. Выполнение комплекса упражнений с предметами.	2	1	1	
5.			Знакомство с комплексом упражнений с предметами. Выполнение комплекса упражнений с предметами.	2	1	1	
<b>1.2. Корректирующие упражнения</b>							
6.			Определение правильной осанки. Выполнение комплекса упражнений на осанку.	2	1	1	
7.			Соблюдение профилактических мер для предупреждения развития плоскостопия. Выполнение упражнений на дыхание, упражнений для профилактики плоскостопия	2	1	1	
<b>1.1. Общеразвивающие упражнения</b>							
8.			Выполнение комплекса упражнений без предметов.	2		2	
9.			Выполнение комплекса упражнений с предметами.	2		2	
<b>Всего часов</b>				<b>18</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	

## Октябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечани е
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>1.2. Корректирующие упражнения</b>							
10.			Упражнения для развития общей и мелкой моторики	2		2	
11.			Упражнения для развития точности и координации движений	2		2	
<b>1.1. Общеразвивающие упражнения</b>							
12.			Выполнение комплекса упражнений без предметов.	2		2	

13.			Выполнения комплекса упражнений с предметами	2		2	
<b>1.2. Корректирующие упражнения</b>							
14.			Выполнение комплекса упражнений на осанку	2		2	
15.			Выполнение упражнений на дыхание, упражнений для профилактики плоскостопия	2		2	
16.			Упражнения для развития общей и мелкой моторики	2		2	
17.			Упражнения для развития точности и координации движений	2		2	
<b>2.1. Различные виды построений и перестроений</b>							
18.			Разновидности ходьбы. Знакомство с видами построений и перестроений. Выполнение построений в колонну, шеренгу. Ходьба по диагонали, змейкой, в 2-3 колонны	2	1	1	
<b>Всего часов</b>				<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	

### Ноябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>2.2. Различные виды бега, прыжков</b>							
19.			Разновидности бега, прыжков. Определения и значения быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Эстафеты	2	1	1	
<b>2.3. Упражнения в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов</b>							
20.			Виды метания. Выполнение упражнений в бросках	2	1	1	
21.			Выполнение упражнений в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов.	2		2	
<b>2.4. Упражнения в равновесии, лазанье, перелезание, подлезание</b>							
22.			Определение и значение равновесия. Ознакомление со способами лазанья, перелезания, подлезания. Упражнения	2	1	1	
23.			Выполнение упражнений в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании.	2		2	
24.			Выполнение упражнений в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании.	2		2	
<b>2.5. Элементы художественной гимнастики</b>							
25.			Требования безопасности перед занятиями по гимнастике. Выполнение упражнений	2	1	1	
26.			Выполнение упражнений с элементами художественной гимнастики с предметами (г/мячом, г/обручем, )	2		2	
<b>Всего часов</b>				<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	

### Декабрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	

							е
<b>2.5. Элементы художественной гимнастики</b>							
27.			Ритмическая гимнастика.	2		2	
<b>2.6. Упражнения на тренажерах</b>							
28.			Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажёрном зале. Упражнения	2	1	1	
29.			Упражнения на тренажерах	2		2	
30.			Упражнения на тренажерах	2		2	
<b>2.7 Упражнения для профилактики кардио респираторных заболеваний</b>							
31.			Закаливание организма. Полезные и вредные привычки. Упражнения	2	1	1	
32.			Выполнение упражнений для профилактики кардио респираторных заболеваний.	2		2	
33.			Выполнение упражнений для профилактики кардио респираторных заболеваний.	2		2	
<b>2.8. Упражнения для гармоничного физического развития учащихся.</b>							
34.			Зимние и летние виды спорта. Что такое комплекс Г.Т.О.? Упражнения	2	1	1	
<b>7. Контрольные и итоговые занятия</b>							
35.			Подведение итогов. Викторины. Игры. Награждения.	2	1	1	
<b>Всего часов</b>				<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	

### Январь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>2.8. Упражнения для гармоничного физического развития учащихся.</b>							
36.			Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
37.			Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
38.			Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
39.			Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
40.			Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
41.			Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
42.			Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
<b>Всего часов</b>				<b>14</b>		<b>14</b>	

### Февраль

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>3.1. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций</b>							
43.			Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Игры	2	1	1	
44.			Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	2		2	

45.			Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	2		2	
46.			Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	2		2	
47.			Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	2		2	
48.			Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	2		2	
49.			Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	2		2	
<b>Всего часов</b>				<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	

### Март

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>3.2. Игры, направленные на развитие координационных способностей</b>							
50.			Правила поведения во время подвижных игр. Правила в игре. Игры	2	1	1	
51.			Игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки.	2		2	
52.			Игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки.	2		2	
53.			Игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки.	2		2	
54.			Игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки.	2		2	
55.			Игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки.	2		2	
<b>3.3 Игры, направленные на формирование зрительно-моторной координации</b>							
56.			Гимнастика для глаз. Что такое самоконтроль. Игры	2	1	1	
57.			Игры, направленные на формирование зрительно-моторной координации.	2		2	
<b>Всего часов</b>				<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	

### Апрель

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>3.3 Игры, направленные на формирование зрительно-моторной координации</b>							
58.			Игры, направленные на формирование зрительно-моторной координации.	2		2	
59.			Игры, направленные на формирование зрительно-моторной координации.	2		2	
<b>3.4. Игры, направленные на совершенствование функции дыхания</b>							
60.			Как укрепить органы дыхания? Как научиться расслабляться? Игры	2	1	1	
61.			Игры, направленные на совершенствование функции дыхания	2		2	

62.			Игры, направленные на совершенствование функции дыхания	2		2	
63.			Игры, направленные на совершенствование функции дыхания	2		2	
<b>3.4. Элементы спортивных игр</b>							
64.			Что такое спортивные игры? Виды спортивных игр. Правила поведения во время спортивных игр. Игра	2	1	1	
65.			Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
66.			Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
<b>Всего часов</b>				<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	

Май

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>3.4. Элементы спортивных игр</b>							
67.			Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
68.			Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
69.			Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
70.			Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
71.			Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
<b>7. Контрольные и итоговые занятия</b>							
72.			Подведение итогов. Анализ работы за год. Викторины. Игры. Награждения.	2	1	1	
<b>Всего часов</b>				<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
<b>Всего часов по программе</b>				<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТ**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 237  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 29.08.2023

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом директора  
ГБОУ СОШ № 237  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
От 29.08.2023 №66-ахд

\_\_\_\_\_ И.Т. Морарь

**УЧТЕНО**

Мнение Совета родителей  
(законных представителей)  
несовершеннолетних обучающихся  
Протокол №1 от 29.08.2023

**УЧТЕНО**

Мнение Совета обучающихся  
Протокол №1 от 29.08.2023

**План воспитательной работы.  
План работы с родителями.  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Адаптивная физическая культура)»**

для группы №2 первого года обучения  
педагога: Вишневская Ксения Андреевна

для группы №1 первого года обучения  
педагога: Афанасьева Мария Михайловна

### План воспитательной работы объединения

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Участие воспитанников во внутришкольных соревнованиях рисунков на тему: ЗОЖ	В течение года	Шк.237	
2	Показательное выступления в день Открытых Дверей	октябрь	Шк.237	
3	Участие старших воспитанников в подготовке младших воспитанников к соревнованиям	ноябрь	Шк.237	
4	Весёлые старты - эстафеты без соревновательных элементов	январь	Шк.237	
5	Участие воспитанников в соревнованиях приуроченным определенным праздникам	В течение года	по плану работы объединения	
6	Проектная деятельность по темам «Адаптивной физической культуры»	ноябрь-декабрь	Шк.237	
7	Показательное выступление в день Открытых Дверей	май	Шк.237	
8	Фестиваль «Весёлые старты» эстафеты без соревновательных элементов	апрель	Шк.237	

### План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
	Родительское собрание	сентябрь		
1.	Мастер-класс для родителей	октябрь	Шк. 237	
2.	Открытое занятие	декабрь	Шк.237	
3.	Родительское собрание	декабрь	Шк.237	
4.	Вечер встречи с родителями по итогам учебного года	май	Шк. 237	
5.	Индивидуальные консультации с родителями Участие родителей в мероприятиях объединения	В течение года	по плану работы объединения	
6.	Родительское собрание	май	Шк. 237	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТ**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 237  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 29.08.2023

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом директора  
ГБОУ СОШ № 237  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
От 29.08.2023 №66-ахд

\_\_\_\_\_ И.Т. Морарь

**УЧТЕНО**

Мнение Совета родителей  
(законных представителей)  
несовершеннолетних обучающихся  
Протокол №1 от 29.08.2023

**УЧТЕНО**

Мнение Совета обучающихся  
Протокол №1 от 29.08.2023

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Адаптивная физическая культура»  
на 2023-2024 учебный год

Год обучения, группа №	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов*	Режим занятий
1 год, группа 1	01.09	21.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа
1 год, группа 1	04.09	20.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

**Режим работы в период школьных каникул**

Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТ**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 237  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 29.08.2023

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом директора  
ГБОУ СОШ № 237  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
От 29.08.2023 №66-ахд

\_\_\_\_\_ И.Т. Морарь

**УЧТЕНО**

Мнение Совета родителей  
(законных представителей)  
несовершеннолетних обучающихся  
Протокол №1 от 29.08.2023

**УЧТЕНО**

Мнение Совета обучающихся  
Протокол №1 от 29.08.2023

**Календарно-тематический план  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Адаптивная физическая культура»**

для группы №2, 1 года обучения  
педагога: Вишневская Ксения Андреевна

## Сентябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	План	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Вводное занятие. Инструменты и материалы.</b>							
1.	01.09		Беседа по технике безопасности. Кроссворд на знание техники безопасности. Правила поведения на уроках физической культуры. Викторина.	2	1	1	
<b>1.1. Общеразвивающие упражнения</b>							
2.	05.09		Значение общеразвивающих упражнений. История возникновения физических упражнений. Выполнение комплекса упражнений без предметов.	2	1	1	
3.	08.09		Знакомство с комплексом упражнений без предметов. Выполнение комплекса упражнений без предметов.	2	1	1	
4.	12.09		История возникновения Олимпийских игр. Символы Олимпийских игр. Выполнение комплекса упражнений с предметами.	2	1	1	
5.	15.09		Знакомство с комплексом упражнений с предметами. Выполнение комплекса упражнений с предметами.	2	1	1	
<b>1.2. Корректирующие упражнения</b>							
6.	19.09		Определение правильной осанки. Выполнение комплекса упражнений на осанку.	2	1	1	
7.	22.09		Соблюдение профилактических мер для предупреждения развития плоскостопия. Выполнение упражнений на дыхание, упражнений для профилактики плоскостопия	2	1	1	
<b>1.1. Общеразвивающие упражнения</b>							
8.	26.09		Выполнение комплекса упражнений без предметов.	2		2	
9.	29.09		Выполнение комплекса упражнений с предметами.	2		2	
<b>Всего часов</b>				<b>18</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	

## Октябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>1.2. Корректирующие упражнения</b>							
10.	03.10		Упражнения для развития общей и мелкой моторики	2		2	
11.	06.10		Упражнения для развития точности и координации движений	2		2	
<b>1.1. Общеразвивающие упражнения</b>							
12.	10.10		Выполнение комплекса упражнений без предметов.	2		2	
13.	13.10		Выполнения комплекса упражнений с предметами	2		2	

<b>1.2. Корректирующие упражнения</b>							
14.	17.10		Выполнение комплекса упражнений на осанку	2		2	
15.	20.10		Выполнение упражнений на дыхание, упражнений для профилактики плоскостопия	2		2	
16.	24.10		Упражнения для развития общей и мелкой моторики	2		2	
17.	27.10		Упражнения для развития точности и координации движений	2		2	
<b>2.1. Различные виды построений и перестроений</b>							
18.	31.10		Разновидности ходьбы. Знакомство с видами построений и перестроений. Выполнение построений в колонну, шеренгу. Ходьба по диагонали, змейкой, в 2-3 колонны	2	1	1	
<b>Всего часов</b>				<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	

## Ноябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>2.2. Различные виды бега, прыжков</b>							
19.	03.11		Разновидности бега, прыжков. Определения и значения быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Эстафеты	2	1	1	
<b>2.3. Упражнения в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов</b>							
20.	07.11		Виды метания. Выполнение упражнений в бросках	2	1	1	
21.	10.11		Выполнение упражнений в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов.	2		2	
<b>2.4. Упражнения в равновесии, лазанье, перелезание, подлезание</b>							
22.	14.11		Определение и значение равновесия. Ознакомление со способами лазанья, перелезания, подлезания. Упражнения	2	1	1	
23.	17.11		Выполнение упражнений в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании.	2		2	
24.	21.11		Выполнение упражнений в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании.	2		2	
<b>2.5. Элементы художественной гимнастики</b>							
25.	24.11		Требования безопасности перед занятиями по гимнастике. Выполнение упражнений	2	1	1	
26.	28.11		Выполнение упражнений с элементами художественной гимнастики с предметами (г/мячом, г/обручем, )	2		2	
<b>Всего часов</b>				<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	

## Декабрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>2.5. Элементы художественной гимнастики</b>							
27.	01.12		Ритмическая гимнастика.	2		2	

<b>2.6. Упражнения на тренажерах</b>							
28.	05.12		Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажёрном зале. Упражнения	2	1	1	
29.	08.12		Упражнения на тренажерах	2		2	
30.	12.12		Упражнения на тренажерах	2		2	
<b>2.7 Упражнения для профилактики кардио респираторных заболеваний</b>							
31.	15.12		Закаливание организма. Полезные и вредные привычки. Упражнения	2	1	1	
32.	19.12		Выполнение упражнений для профилактики кардио респираторных заболеваний.	2		2	
33.	22.12		Выполнение упражнений для профилактики кардио респираторных заболеваний.	2		2	
<b>2.8. Упражнения для гармоничного физического развития учащихся.</b>							
34.	26.12		Зимние и летние виды спорта. Что такое комплекс Г.Т.О.? Упражнения	2	1	1	
<b>7. Контрольные и итоговые занятия</b>							
35.	29.12		Подведение итогов. Викторины. Игры. Награждения.	2	1	1	
<b>Всего часов</b>				<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	

### Январь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>2.8. Упражнения для гармоничного физического развития учащихся.</b>							
36.	09.01		Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
37.	12.01		Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
38.	16.01		Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
39.	19.01		Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
40.	23.01		Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
41.	26.01		Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
42.	30.01		Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
<b>Всего часов</b>				<b>14</b>		<b>14</b>	

### Февраль

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>3.1. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций</b>							
43.	02.02		Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Игры	2	1	1	
44.	06.02		Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	2		2	
45.	09.02		Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	2		2	
46.	13.02		Подвижные игры, направленные на	2		2	

			коррекцию нарушенных функций.				
47.	16.02		Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	2		2	
48.	20.02		Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	2		2	
49.	27.02		Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	2		2	
<b>Всего часов</b>				<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	

### Март

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>3.2. Игры, направленные на развитие координационных способностей</b>							
50.	01.03		Правила поведения во время подвижных игр. Правила в игре. Игры	2	1	1	
51.	05.03		Игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки.	2		2	
52.	12.03		Игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки.	2		2	
53.	15.03		Игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки.	2		2	
54.	19.03		Игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки.	2		2	
55.	22.03		Игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки.	2		2	
<b>3.3 Игры, направленные на формирование зрительно-моторной координации</b>							
56.	26.03		Гимнастика для глаз. Что такое самоконтроль. Игры	2	1	1	
57.	29.03		Игры, направленные на формирование зрительно-моторной координации.	2		2	
<b>Всего часов</b>				<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	

### Апрель

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>3.3 Игры, направленные на формирование зрительно-моторной координации</b>							
58.	02.04		Игры, направленные на формирование зрительно-моторной координации.	2		2	
59.	05.04		Игры, направленные на формирование зрительно-моторной координации.	2		2	
<b>3.4. Игры, направленные на совершенствование функции дыхания</b>							
60.	09.04		Как укрепить органы дыхания? Как научиться расслабляться? Игры	2	1	1	
61.	12.04		Игры, направленные на совершенствование функции дыхания	2		2	
62.	16.04		Игры, направленные на совершенствование функции дыхания	2		2	
63.	19.04		Игры, направленные на	2		2	



			совершенствование функции дыхания				
<b>3.4. Элементы спортивных игр</b>							
<b>64.</b>	23.04		Что такое спортивные игры? Виды спортивных игр. Правила поведения во время спортивных игр. Игра	2	1	1	
<b>65.</b>	26.04		Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
<b>66.</b>	30.04		Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
<b>Всего часов</b>				<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	

**Май**

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>3.4. Элементы спортивных игр</b>							
<b>67.</b>	03.05		Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
<b>68.</b>	07.05		Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
<b>69.</b>	10.05		Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
<b>70.</b>	14.05		Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
<b>71.</b>	17.05		Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
<b>7. Контрольные и итоговые занятия</b>							
<b>72.</b>	21.05		Подведение итогов. Анализ работы за год. Викторины. Игры. Награждения.	2	1	1	
<b>Всего часов</b>				<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
<b>Всего часов по программе</b>				<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 237  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТ**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 237  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 29.08.2023

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом директора  
ГБОУ СОШ № 237  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
От 29.08.2023 №66-ахд

\_\_\_\_\_ И.Т. Морарь

**УЧТЕНО**

Мнение Совета родителей  
(законных представителей)  
несовершеннолетних обучающихся  
Протокол №1 от 29.08.2023

**УЧТЕНО**

Мнение Совета обучающихся  
Протокол №1 от 29.08.2023

**Календарно-тематический план  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Адаптивная физическая культура»**

для группы №1, 1 года обучения  
педагога: Афанасьева Мария Михайловна

## Сентябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	План	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Вводное занятие. Инструменты и материалы.</b>							
1.	04.09		Беседа по технике безопасности. Кроссворд на знание техники безопасности. Правила поведения на уроках физической культуры. Викторина.	2	1	1	
<b>1.1. Общеразвивающие упражнения</b>							
2.	05.09		Значение общеразвивающих упражнений. История возникновения физических упражнений. Выполнение комплекса упражнений без предметов.	2	1	1	
3.	11.09		Знакомство с комплексом упражнений без предметов. Выполнение комплекса упражнений без предметов.	2	1	1	
4.	12.09		История возникновения Олимпийских игр. Символы Олимпийских игр. Выполнение комплекса упражнений с предметами.	2	1	1	
5.	18.09		Знакомство с комплексом упражнений с предметами. Выполнение комплекса упражнений с предметами.	2	1	1	
<b>1.2. Корректирующие упражнения</b>							
6.	19.09		Определение правильной осанки. Выполнение комплекса упражнений на осанку.	2	1	1	
7.	25.09		Соблюдение профилактических мер для предупреждения развития плоскостопия. Выполнение упражнений на дыхание, упражнений для профилактики плоскостопия	2	1	1	
<b>1.1. Общеразвивающие упражнения</b>							
8.	26.09		Выполнение комплекса упражнений без предметов.	2		2	
<b>Всего часов</b>				<b>16</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	

## Октябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>1.1. Общеразвивающие упражнения</b>							
9.	02.10		Выполнение комплекса упражнений с предметами.	2		2	
<b>1.2. Корректирующие упражнения</b>							
10.	03.10		Упражнения для развития общей и мелкой моторики	2		2	
11.	09.10		Упражнения для развития точности и координации движений	2		2	
<b>1.1. Общеразвивающие упражнения</b>							
12.	10.10		Выполнение комплекса упражнений без предметов.	2		2	
13.	16.10		Выполнения комплекса упражнений с предметами	2		2	

<b>1.2. Корректирующие упражнения</b>							
14.	17.10		Выполнение комплекса упражнений на осанку	2		2	
15.	23.10		Выполнение упражнений на дыхание, упражнений для профилактики плоскостопия	2		2	
16.	24.10		Упражнения для развития общей и мелкой моторики	2		2	
17.	30.10		Упражнения для развития точности и координации движений	2		2	
<b>2.1. Различные виды построений и перестроений</b>							
18.	31.10		Разновидности ходьбы. Знакомство с видами построений и перестроений. Выполнение построений в колонну, шеренгу. Ходьба по диагонали, змейкой, в 2-3 колонны	2	1	1	
<b>Всего часов</b>				<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	

## Ноябрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>2.2. Различные виды бега, прыжков</b>							
19.	06.11		Разновидности бега, прыжков. Определения и значения быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Эстафеты	2	1	1	
<b>2.3. Упражнения в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов</b>							
20.	07.11		Виды метания. Выполнение упражнений в бросках	2	1	1	
21.	13.11		Выполнение упражнений в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов.	2		2	
<b>2.4. Упражнения в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании</b>							
22.	14.11		Определение и значение равновесия. Ознакомление со способами лазанья, перелезания, подлезания. Упражнения	2	1	1	
23.	20.11		Выполнение упражнений в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании.	2		2	
24.	21.11		Выполнение упражнений в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании.	2		2	
<b>2.5. Элементы художественной гимнастики</b>							
25.	27.11		Требования безопасности перед занятиями по гимнастике. Выполнение упражнений	2	1	1	
26.	28.11		Выполнение упражнений с элементами художественной гимнастики с предметами (г/мячом, г/обручем, )	2		2	
<b>Всего часов</b>				<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	

## Декабрь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>2.5. Элементы художественной гимнастики</b>							
27.	04.12		Ритмическая гимнастика.	2		2	

<b>2.6. Упражнения на тренажерах</b>							
28.	05.12		Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажёрном зале. Упражнения	2	1	1	
29.	11.12		Упражнения на тренажерах	2		2	
30.	12.12		Упражнения на тренажерах	2		2	
<b>2.7 Упражнения для профилактики кардио респираторных заболеваний</b>							
31.	18.12		Закаливание организма. Полезные и вредные привычки. Упражнения	2	1	1	
32.	19.12		Выполнение упражнений для профилактики кардио респираторных заболеваний.	2		2	
33.	25.12		Выполнение упражнений для профилактики кардио респираторных заболеваний.	2		2	
<b>7. Контрольные и итоговые занятия</b>							
34.	26.12		Подведение итогов. Викторины. Игры. Награждения.	2	1	1	
<b>Всего часов</b>				<b>16</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	

### Январь

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>2.8. Упражнения для гармоничного физического развития учащихся.</b>							
35.	09.01		Зимние и летние виды спорта. Что такое комплекс Г.Т.О.? Упражнения	2	1	1	
36.	15.01		Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
37.	16.01		Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
38.	22.01		Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
39.	23.01		Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
40.	29.01		Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
41.	30.01		Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
<b>Всего часов</b>				<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	

### Февраль

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>2.8. Упражнения для гармоничного физического развития учащихся.</b>							
42.	05.02		Выполнение общеразвивающих упражнений	2		2	
<b>3.1. Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций</b>							
43.	06.02		Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Игры	2	1	1	
44.	12.02		Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	2		2	
45.	13.02		Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	2		2	

46.	19.02		Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	2		2	
47.	20.02		Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	2		2	
48.	26.02		Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	2		2	
49.	27.02		Подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций.	2		2	
<b>Всего часов</b>				<b>16</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	

### Март

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>3.2. Игры, направленные на развитие координационных способностей</b>							
50.	04.03		Правила поведения во время подвижных игр. Правила в игре. Игры	2	1	1	
51.	05.03		Игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки.	2		2	
52.	11.03		Игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки.	2		2	
53.	12.03		Игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки.	2		2	
54.	18.03		Игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки.	2		2	
55.	19.03		Игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки.	2		2	
<b>3.3 Игры, направленные на формирование зрительно-моторной координации</b>							
56.	25.03		Гимнастика для глаз. Что такое самоконтроль. Игры	2	1	1	
57.	26.03		Игры, направленные на формирование зрительно-моторной координации.	2		2	
<b>Всего часов</b>				<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	

### Апрель

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>3.3 Игры, направленные на формирование зрительно-моторной координации</b>							
58.	01.04		Игры, направленные на формирование зрительно-моторной координации.	2		2	
59.	02.04		Игры, направленные на формирование зрительно-моторной координации.	2		2	
<b>3.4. Игры, направленные на совершенствование функции дыхания</b>							
60.	08.04		Как укрепить органы дыхания? Как научиться расслабляться? Игры	2	1	1	
61.	09.04		Игры, направленные на совершенствование функции дыхания	2		2	
62.	15.04		Игры, направленные на совершенствование функции дыхания	2		2	

63.	16.04		Игры, направленные на совершенствование функции дыхания	2		2	
<b>3.4. Элементы спортивных игр</b>							
64.	22.04		Что такое спортивные игры? Виды спортивных игр. Правила поведения во время спортивных игр. Игра	2	1	1	
65.	23.04		Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
66.	29.04		Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
67.	30.04		Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
<b>Всего часов</b>				<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	

Май

№ п/п	Дата занятия		Раздел, тема / содержание занятия	Количество часов			Примечание
	план	факт		Всего	Теория	Практика	
<b>3.4. Элементы спортивных игр</b>							
68.	06.05		Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
69.	07.05		Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
70.	13.05		Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
71.	14.05		Занятие с элементами спортивных игр	2		2	
<b>7. Контрольные и итоговые занятия</b>							
72.	20.05		Подведение итогов. Анализ работы за год. Викторины. Игры. Награждения.	2	1	1	
<b>Всего часов</b>				<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
<b>Всего часов по программе</b>				<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	