

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Адаптивная физическая культура»

5 «Б» класс

1. Пояснительная записка.

Программа по курсу внеурочной деятельности «Адаптивная физическая культура» - АФК: разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), а также на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2013г.

Ежегодно при углубленном медицинском осмотре обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) выявляется большое количество детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата. Учитывая потребности воспитанников и рекомендации врачей, проводящих медицинский осмотр, создана программа «Адаптивная физическая культура».

Цель программы: овладение учащимися основ адаптивной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья школьников, овладение знаниями в области АФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих **задач:**

- Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.
- Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
- Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Адаптивная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности. Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечнососудистой, дыхательной и выделительной системах. Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов

Программа по адаптивной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, направленных на профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей от 6 до 12 лет. Это не только учебно-тематическое планирование и перечень тем содержания курса по выполнению физических упражнений, но и темы бесед с детьми. В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные оздоровительные методики. Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей.

Занятия АФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести)

и т.д.);

- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Занятия адаптивной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития.

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

- упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки № 1,2,3;
- комплекс упражнений для профилактики плоскостопия № 1,2,3;
- комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата; специальные упражнения при миопии условно можно разделить на несколько групп; специальные упражнения для глаз;
- упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

3. Описание курса внеурочной деятельности в учебном плане.

3.1. Курс внеурочной деятельности «Адаптивная физическая культура» входит в подраздел «внеурочная деятельность» по направлениям адаптированной основной образовательной программы ОУ. Программа курса внеурочной деятельности реализуется через внеурочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

На реализацию программы в учебном плане ОУ предусмотрено в 5 «Б» классе - 68 часов. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

3.2. Программа состоит из следующих разделов:

1. Формирование правильной осанки.
2. Упражнения для развития силы.
3. Дыхательные упражнения.
4. Развитие гибкости и растяжки мышц и суставов позвоночника.

5. Упражнения для развития выносливости к умеренным нагрузкам.
6. Упражнение на развитие координации движений.
7. Специальные упражнения для глаз.
7. Упражнения на расслабление мышц.

3.3. Формы и методы раскрытия содержания программы:

При проведении занятия используется традиционная схема: вводная часть (разминка), основная (специальные корригирующие упражнения) и заключительная (восстановление). Основными методами, используемыми на занятиях АФК по данной программе, являются: объяснение, показ упражнений учителем, индивидуальная работа с учащимися и игровые методы, повышающие интерес к занятиям.

3.4. Результативность программы:

Для определения результативности занятий проводится сравнительное тестирование обучающихся в начале (на первом занятии) и в конце учебного года. Воспитанники выполняют тесты, которые определяют их физическое развитие. Оценка функционального состояния организма учащихся проводится с использованием следующих тестовых упражнений.

1. Функциональное состояние сердечно - сосудистой системы определяется функциональной пробой, состоящей из двадцати приседаний.
2. Оценка функционального состояния на развитие гибкости мышц рук и плечевого пояса определяется упражнением «Замок».
3. Оценка состояния нервно-мышечной системы определяется способностью сохранять равновесие в положении «стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты» (упражнение «цапля»). При этом любое движение считается потерей равновесия. Фиксируется время до потери равновесия.
4. Оценка силы мышц-сгибателей туловища определяется количеством подъемов ног в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла 45° и опускаются до касания ковра.
5. Оценка силы мышц-разгибателей туловища определяется временем, проведенным испытуемым в положении «лежа на животе, руки вытянуты вперед». Руки и грудь не касаются ковра, поясницу необходимо прогнуть, ноги также не касаются ковра (упражнение «Лодочка»).
6. Оценка силы мышц верхнего плечевого пояса определяется количеством сгибаний рук в упоре лежа.

7. Оценка подвижности тазобедренных суставов и позвоночника определяется в сантиметрах в упражнении «Складка». Испытуемый делает глубокий наклон в положении «сидя на полу, ноги на ширине плеч», руками касаясь сантиметровой ленты.

Все результаты фиксируются на карте теста (см. приложение 1).

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
- Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося»
 - Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
 - Выполнение правил безопасного поведения в школе.
 - Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.
 - Адекватно воспринимать оценку учителя.
 - Уважительное отношение к иному мнению.
 - Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
 - Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.
 - Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.
 - Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
 - Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения.

- Умение понимать что можно и чего нельзя в еде, в физической нагрузке.

Предметные результаты.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для большинства обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень:

- представления о адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на занятиях адаптивной физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание и соблюдение правил техники безопасности на занятиях по адаптивной физкультуре;
- понятие о правильной осанке;
- выполнять наклоны головы;
- выполнять перекаты с носка на пятку;
- выполнять ходьбу на носках, на пятках;
- выполнять приседания;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- выполнять упражнения с гимнастической палкой, мячом, обручем;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении упражнений;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в различных физкультурных мероприятиях;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5. Содержание программы курса внеурочной деятельности

5.1. Основы знаний.

- Что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия АФК, классического массажа, аутогенной тренировки; простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.
- Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.
- Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.
- Развитие выносливости.
- Развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз.
- Развитие силы.
- Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.
- Массаж мышц спины, массаж кистей рук для развития мелкой моторики.
- Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.
- Специальные упражнения для глаз.
- Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.
- Релаксационные уроки под музыку, обучение.

5.2. Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни включается во все занятия адаптивной физкультуры:

Значение здорового образа жизни. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня; личная гигиена; физические упражнения; отказ от вредных привычек. Правила безопасности в различных местах, в том числе и в физкультурном зале, на спортивной площадке. Знание мест, в которых могут оказать необходимую помощь.

Приложение 1.

| <p style="text-align: center;">Тестовая карта для выявления изменений функционального состояния организма (ФСО) учащихся после проведенного курса АФК (2 раза в год) Фамилия _____ имя _____ Класс _____</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Тестовые задания</th> <th style="width: 17%;">Показатель ФСО в начале курса</th> <th style="width: 17%;">Показатель ФСО в конце курса</th> <th style="width: 33%;">Динамика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Проба Мартинэ</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>«Замок»</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>«Цапля»</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Поднимание ног в положении лежа</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>«Лодочка»</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Отжимание от пола в упоре лежа или на коленях</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>«Складка»</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> | Тестовые задания | Показатель ФСО в начале курса | Показатель ФСО в конце курса | Динамика | Проба Мартинэ | | | | «Замок» | | | | «Цапля» | | | | Поднимание ног в положении лежа | | | | «Лодочка» | | | | Отжимание от пола в упоре лежа или на коленях | | | | «Складка» | | | | <p style="text-align: center;">Тестовая карта для выявления изменений функционального состояния организма (ФСО) учащихся после проведенного курса АФК (2 раза в год) Фамилия _____ имя _____ Класс _____</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Тестовые задания</th> <th style="width: 17%;">Показатель ФСО в начале курса</th> <th style="width: 17%;">Показатель ФСО в конце курса</th> <th style="width: 33%;">Динамика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Проба Мартинэ</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>«Замок»</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>«Цапля»</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Поднимание ног в положении лежа</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>«Лодочка»</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Отжимание от пола в упоре лежа или на коленях</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>«Складка»</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> | Тестовые задания | Показатель ФСО в начале курса | Показатель ФСО в конце курса | Динамика | Проба Мартинэ | | | | «Замок» | | | | «Цапля» | | | | Поднимание ног в положении лежа | | | | «Лодочка» | | | | Отжимание от пола в упоре лежа или на коленях | | | | «Складка» | | | |
|---|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------|---------------|--|--|--|---------|--|--|--|---------|--|--|--|---------------------------------|--|--|--|-----------|--|--|--|---|--|--|--|-----------|--|--|--|---|------------------|-------------------------------|------------------------------|----------|---------------|--|--|--|---------|--|--|--|---------|--|--|--|---------------------------------|--|--|--|-----------|--|--|--|---|--|--|--|-----------|--|--|--|
| Тестовые задания | Показатель ФСО в начале курса | Показатель ФСО в конце курса | Динамика | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Проба Мартинэ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Замок» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Цапля» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Поднимание ног в положении лежа | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Лодочка» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Отжимание от пола в упоре лежа или на коленях | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Складка» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тестовые задания | Показатель ФСО в начале курса | Показатель ФСО в конце курса | Динамика | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Проба Мартинэ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Замок» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Цапля» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Поднимание ног в положении лежа | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Лодочка» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Отжимание от пола в упоре лежа или на коленях | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Складка» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p style="text-align: center;">Тестовая карта для выявления изменений функционального состояния организма (ФСО) учащихся после проведенного курса АФК (2 раза в год) Фамилия _____ имя _____ Класс _____</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Тестовые задания</th> <th style="width: 17%;">Показатель ФСО в начале курса</th> <th style="width: 17%;">Показатель ФСО в конце курса</th> <th style="width: 33%;">Динамика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Проба Мартинэ</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>«Замок»</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>«Цапля»</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Поднимание ног в положении лежа</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>«Лодочка»</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Отжимание от пола в упоре лежа или на коленях</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>«Складка»</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> | Тестовые задания | Показатель ФСО в начале курса | Показатель ФСО в конце курса | Динамика | Проба Мартинэ | | | | «Замок» | | | | «Цапля» | | | | Поднимание ног в положении лежа | | | | «Лодочка» | | | | Отжимание от пола в упоре лежа или на коленях | | | | «Складка» | | | | <p style="text-align: center;">Тестовая карта для выявления изменений функционального состояния организма (ФСО) учащихся после проведенного курса АФК (2 раза в год) Фамилия _____ имя _____ Класс _____</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Тестовые задания</th> <th style="width: 17%;">Показатель ФСО в начале курса</th> <th style="width: 17%;">Показатель ФСО в конце курса</th> <th style="width: 33%;">Динамика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Проба Мартинэ</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>«Замок»</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>«Цапля»</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Поднимание ног в положении лежа</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>«Лодочка»</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Отжимание от пола в упоре лежа или на коленях</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>«Складка»</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> | Тестовые задания | Показатель ФСО в начале курса | Показатель ФСО в конце курса | Динамика | Проба Мартинэ | | | | «Замок» | | | | «Цапля» | | | | Поднимание ног в положении лежа | | | | «Лодочка» | | | | Отжимание от пола в упоре лежа или на коленях | | | | «Складка» | | | |
| Тестовые задания | Показатель ФСО в начале курса | Показатель ФСО в конце курса | Динамика | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Проба Мартинэ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Замок» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Цапля» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Поднимание ног в положении лежа | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Лодочка» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Отжимание от пола в упоре лежа или на коленях | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Складка» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тестовые задания | Показатель ФСО в начале курса | Показатель ФСО в конце курса | Динамика | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Проба Мартинэ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Замок» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Цапля» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Поднимание ног в положении лежа | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Лодочка» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Отжимание от пола в упоре лежа или на коленях | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Складка» | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности по часам

АФК, 5 «Б» класс (68 часов, 2 часа в неделю)

| Разделы программы | Распределение по: четверть/часы | | | | | | | |
|--|---------------------------------|------|--------------------------|------|---------------------------|------|--------------------------|------|
| | I четверть (часы) | Дата | II четверть (часы) | Дата | III четверть (часы) | Дата | IV четверть (часы) | Дата |
| 1. Основы знаний (заполнение тестовой карты, приложение 1) | 1 | | | | | | 1 | |
| 2. Формирование правильной осанки | 2 | | 2 | | 4 | | 2 | |
| 3. Развитие гибкости и растяжки мышц и суставов позвоночника | 2 | | 2 | | 4 | | 2 | |
| 4. Упражнения для профилактики плоскостопия | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 5. Дыхательные упражнения. Упражнение | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |

| | | | | | | | | |
|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|
| для укрепления диафрагмы | | | | | | | | |
| 6. Упражнения для развития выносливости к умеренным нагрузкам | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 7. Упражнение на развитие координации движений | 1 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 8. Упражнения на расслабление мышц | 2 | | 2 | | 2 | | 1 | |
| 9. Элементы самомассажа, специальные упражнения для глаз | 1 | | 2 | | 1 | | 1 | |
| 10. Упражнения на расслабление мышц и расслабления нервной системы | 1 | | | | 1 | | 1 | |
| | | | | | | | | |
| ИТОГО | 16 | | 16 | | 20 | | 16 | |
| ВСЕГО | 68 | | | | | | | |

