Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

П.И. Новицкий

УРОКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СОПРЯЖЕННОГО КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Методические рекомендации

Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2024

УДК 796.035:376-056.36(075.8)
ББК 75.110я73+75.116.6я73+74.556я73
Н73

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 30.12.2024.

Автор: доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **П.И. Новицкий**

Р е ц е н з е н т ы :
профессор кафедры теории физической культуры
и спортивной медицины ГрГУ имени Янки Купалы,
доктор педагогических наук, профессор *В.А. Барков*;
профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры
Воронежской государственной академии спорта, кандидат педагогических
наук, профессор, заслуженный работник физической культуры
Российской Федерации *Т.П. Бегидова*

Новицкий, П.И.

Н73 Уроки адаптивной физической культуры сопряженного коррекционно-развивающего воздействия : методические рекомендации / П.И. Новицкий. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2024. – 59 с.

Раскрываются организационно-методические основы планирования и проведения уроков адаптивной физической культуры сопряженного коррекционно-развивающего воздействия в преподавании учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для учащихся с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью. Методические рекомендации адресованы учителям адаптивной физической культуры, а также преподавателям и студентам в профессиональном образовании по специальностям, связанным с обучением и воспитанием лиц с интеллектуальной недостаточностью.

УДК 796.035:376-056.36(075.8)
ББК 75.110я73+75.116.6я73+74.556я73

© Новицкий П.И., 2024
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 4

1. Уроки АФК сопряженного коррекционно-развивающего воздействия 6

1.1. Теоретико-педагогические основания организации и методики проведения уроков сопряженного коррекционно-развивающего воздействия 6

1.2. Организация и задачи уроков адаптивной физической культуры сопряженного коррекционно-развивающего воздействия 10

1.3. Примерное содержание тематических уроков адаптивной физической культуры сопряженного коррекционно-развивающего воздействия 15

1.3.1. Тема: «Формирование умения вариантного применения обычной ходьбы и ее разновидностей» 15

1.3.2. Тема: «Формирование умения вариантного применения прыжков и их разновидностей» 18

1.3.3. Тема: Формирование умений вариантного применения бросков, ловли и их разновидностей 20

1.3.4. Тема: Формирование умений вариантного применения ползания, лазанья, перелезания и их разновидностей 23

2. Поурочное планирование уроков адаптивной физической культуры сопряженного коррекционно-развивающего воздействия ... 25

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА 28

ПРИЛОЖЕНИЕ А. Календарно-тематический план распределения учебного материала (без изучения темы «Плавание») для 1 класса 29

ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Календарно-тематический план распределения учебного материала (без изучения темы «Плавание») для 4 класса 44

ВВЕДЕНИЕ

Учащиеся с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью (второе отделение) относятся к наиболее сложной категории обучающихся в системе специального образования. Наряду с тяжелыми нарушениями психических функций, обеспечивающих познавательную деятельность, у детей имеются различные нарушения психомоторных функций.

Анализ результатов зарубежных (R. Filik, A. Sipos, P. Kehoe et al., 2006; A. Oppewal, T.I. Hilgenkamp, R. van Wijck, H.M. Evenhuis, 2013; S. Houwen, van der A. Putten, C.Vlaskamp, 2014 и мн. др.) и отечественных (А.Р. Лурия, 1973; С.С. Ляпидевский, В.И. Шостак, 1973; В.И. Лубовский, 1971; А.С. Самыличев, 1985; Е.М. Мастюкова, 1992; Н.П. Вайзман, 1997; А.Д. Синельникова, 2000; В.М. Мозговой, 1994, 2005; А.А. Дмитриев, 1987, 1989 и др.), а также собственных исследований особенностей психомоторного развития организма в условиях нарушенного интеллектуального генеза (П.И. Новицкий, 2006, 2012, 2021 и др.) позволяет сегодня выделить целый ряд коррелят моторного дизонтогенеза детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью (УиТИН), среди которых в качестве основных выступают:

- дефицит разносторонности двигательной деятельности и физических нагрузок;
- низкая функциональная активность анализаторов и дефицит проприоцептивной импульсации;
- ограниченность функционального потенциала респираторной системы;
- энергетический дисбаланс обеспечения жизнеспособности систем организма;
- снижение лабильности нервно-мышечной системы;
- ограниченность самостоятельного включения индивида в активную двигательную деятельность, как в повседневной жизни, так и в процессе проведения занятий физическими упражнениями [1].

В свою очередь нормотипичное проявление (не дефицитарное развитие) этих коррелят в естественном онтогенезе является условием и стимулирующим фактором развития количественных и качественных показателей двигательного анализатора ребенка, проявления как самостоятельной, так и организованной произвольной двигательной активности, востребованной приспособлением, взаимодействием и независимым поведением в повседневной жизни, в окружающем физическом и социальном мире.

Непосредственно выделенные корреляты, отражающие особенности психомоторного состояния организма детей и причины психомоторного дизонтогенеза, в то же время можно определить как ряд конкретных направлений коррекционно-развивающего процесса в адаптивном физическом воспитании (АФВ) учащихся с УиТИН.

Если это рассматривать в отношении противостояния моторному дизонтогенезу, то по сути речь идет об «искусственно управляемой коррекционно-развивающей среде»: специально педагогически организованной различными формами физической активности (не исключая физиотерапевтическое и фармацевтическое присутствие) активации и сопровождения механизмов организации целостного психомоторного поведения детей с нарушениями интеллектуального развития, аналогично происходящим естественным образом в двигательном онтогенезе нормотипично развивающегося организма.

В силу особенностей психического и физического развития учащихся с умеренной и, особенно, тяжелой интеллектуальной недостаточностью, очевидны постоянные трудности в достижении ожидаемых от образовательного процесса результатов (в обучении навыкам, развитии двигательных способностей, формировании физкультурных представлений, знаний и др.), преодоление которых общепринятыми подходами проведения физкультурных занятий не всегда оказывается эффективным.

Одним из практических решений вышеизложенных проблем АФВ учащихся с УиТНИР выступают уроки адаптивной физической культуры сопряженного коррекционно-развивающего воздействия (далее – УСВ).

Содержание УСВ обеспечивает используемыми для этого средствами сопряженное с формированием жизненно важных двигательных умений развитие физических качеств и кардиореспираторной системы, психических процессов и основных воспринимающих систем организма (анализаторов). В результате на каждом уроке, и особенно в их серии, специально подобранной группой средств комплексно и взаимосвязанно решаются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, объединенные коррекционно-развивающей направленностью педагогического процесса в целом.

Описанный ниже подход к планированию и содержанию УСВ в адаптивном физическом воспитании учащихся второго отделения с УиТИН успешно апробирован и используется учителями адаптивной физической культуры (АФК) специальных школ г. Витебска и г. Орши (Витебская область).

Первые наработки проведения таких уроков в учебной и внеклассной спортивно-массовой работе получили практическое внедрение еще в начале 2000-х годов в Витебской вспомогательной школе № 26 в педагогической деятельности учителя физической культуры Л.М. Майоровой, заслуженного тренера Республики Беларусь (за высокие достижения учащихся школы на всемирных специальных олимпийских играх для лиц с интеллектуальной недостаточностью), а также апробировались учителями второго отделения вспомогательной школы-интерната № 10 г. Минска в 2009–2010 учебном году в рамках экспериментального проекта Министерства образования Республики Беларусь «Апробация программного обеспечения обучения предмету “Адаптивная физическая культура» во вспомогательной школе”» [2; 3].

1. УРОКИ АФК СОПРЯЖЕННОГО КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

1.1. Теоретико-педагогические основания организации и методики проведения уроков сопряженного коррекционно-развивающего воздействия

С раннего возраста и в последующие, наиболее важные в психофизическом развитии растущего организма годы дошкольного и школьного возраста, в жизни детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью (далее – УиТИН) постоянно присутствует дефицит двигательной активности, соответственно, дефицит всего того что движение, как атрибут существования живого на земле, дает развитию всех систем растущего организма (центральной нервной системе, сенсорной, дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной).

Рассматривая количественные и качественные показатели двигательного развития в школьном возрасте у учащихся с УиТИН, следует констатировать, что биосоциальная миссия дошкольного периода жизни не реализовывала свое предназначение в онтогенезе психомоторного развития этих детей. Многие необходимые нервные функции организма, выступающие основой всего дальнейшего психомоторного развития детей, не способствовали существенному количественному и качественному развитию моторики, оставшейся при переходе в школьный возраст на уровне 3–4-летнего дошкольного возраста.

У учащихся с УиТИН наблюдаются крайне бедная школа движений, недостаточность функциональных межанализаторных связей (в частности с двигательным анализатором), низкий уровень основных двигательных способностей, ограниченность функциональных возможностей респираторной системы и др. Сложнейшей проблемой для возможного естественного саморазвития и полноценного решения педагогических задач на уроках адаптивной физической культуры, являются инертность и отсутствие необходимых активности и отношения (желания) обучающихся выполнять всё то, что предлагается учителем так, чтобы это приносило максимально доступный педагогический результат.

Известно, что лица с тяжелыми нарушениями интеллектуального развития нуждаются в обширной, регулярной, последовательной и пожизненной поддержке в повседневной жизни и полностью зависят от ухода (А.О. Маллер, Г.В. Цикото Л.М., 1988; Шипицына, 2005; L.H. Peters, C.G. Maathuis, M. Hadders-Algra, 2013 и др.). Проблемы независимой жизнедеятельности в материальном и социальном окружении обусловлены в равной степени как существенным нарушением естественного психического онтогенеза ребенка, так и дизонтогенезом его психомоторного развития.

Одним из наиболее сложно решаемых вопросов олигофренопедагогики выступает, порой практически нерешаемая проблема (как в случае с детьми, имеющие тяжелые формы нарушений интеллектуального развития) – проблема осознанного и активного отношения детей к ценностям педагогического фактора и всему, что в естественном онтогенезе оказывает развивающее и воспитывающее воздействие на психическое и физическое развитие растущего организма.

Еще полтора века назад о таком ребенке Э. Сеген говорил: «Он бы и мог, и знал, если бы он хотел; но вся беда в том, что он прежде всего не хочет…!» [4, с. 26]. Различные нарушения ЦНС при олигофрении затрагивают и те психические процессы (эмоционально-волевую сферу, подвижность нервных процессов и др.), а также связанные с ними различные морфофункциональные свойства организма, которые в естественном онтогенезе выступают условием и стимулирующим фактором полноценного проявления как самостоятельной, так и организованной двигательной активности, а в целом всей произвольной мышечной деятельности ребенка.

В стратегии физического воспитания такого контингента учащихся данные обстоятельства подводят к практическому решению тех проблем, которые, как отмечал Л.С. Выготский «в смутном виде уже чувствовали основоположники этого дела» [ВЫгот], имея в виду Ж. Итара (1774–1838), Э. Сегена (1812–1880) и их первые врачебно-педагогические практики воспитания и обучения детей с тяжелыми нарушениями психического развития. «Если он постоянно лежит, - указывал Э. Сеген, – посадите его; если он сидит, поставьте его; … если он совсем не действует, возбуждайте все его мышцы к действию … . … заставьте его работать, работая вместе с ним, будьте его волей, разумом, деятельностью» [5, с. 74–75].

Наиболее типичные психофизические особенности этой категории учащихся, приводящие к педагогическим ситуациям и постоянным трудностям, мешающим успешному решению педагогических задач на уроке, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Особенности психофизического развития учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности и трудности образовательного процесса на уроках АФК

Психофизические особенности	Типичные трудности преподавания на уроках «Адаптивной физической культуры»
Низкий уровень способностей в познавательной деятельности (мышление, память, сознание, внимание и др.)	– обучающийся плохо воспринимает объяснение учителем двигательной задачи, соответственно не понимают основной цели двигательного задания (например, бежать максимально быстро) – не акцентирует внимание на указываемые ошибки при выполнении движений – плохо запоминает разучиваемый учебный материал (знания, двигательные умения) и не может повторить на следующих занятиях

Низкий уровень двигательной обучаемости	Повышенная длительность формирования (освоения) учеником, изучаемого двигательного действия на уровне навыка.
Низкий уровень физической подготовленности (развития физических качеств)	– двигательные действия выполняются с недостаточным проявлением физических качеств: с низкой амплитудой, малой силой, недостаточной скоростью движений и т.д. – не хочет (или не может) продолжать упражнения, проявления выносливости, заметных физических усилий и напряжений – сниженный или недостаточной уровень развития кардиоресператорной системы
Узость предшествующего двигательного опыта (школы движений)	– не воспроизводит множество элементарных двигательных умений и навыков, которые в онтогенезе формируются и накапливаются уже в раннем и собственно дошкольном возрасте
Низкий уровень самостоятельности деятельности и волевого управления ею	– не выполняет физически посильное задание самостоятельно: без сопровождающей инструкции, физической проводки требуемого движения или пассивно- активного его исполнения и др.
Низкий уровень сформированности игровой деятельности	– плохо приобщается к участию в играх детей – проявляет не достаточно выраженный, не продолжительный интерес к самостоятельной игре

Таким образом, уже не столь обширный перечень объективных обстоятельств, показанных в таблице, ставит перед адаптивным физическим воспитанием (АФВ) данной категории учащихся достаточно сложные проблемные задачи.

Одним из практических решений вышеизложенных проблем АФВ учащихся с УиТНИР (в том числе их физической подготовки) выступают уроки адаптивной физической культуры сопряженного коррекционно-развивающего воздействия, на основе представленной ниже методики их проведения и поурочного планирования (Приложение А, Б) [6].

Содержание этих уроков беспечивает используемыми для этого средствами сопряженное с формированием жизненно важных двигательных умений, развитие физических качеств и кардиоресператорной системы, психических процессов и основных воспринимающих систем организма (анализаторов). В результате на каждом уроке, и особенно в их серии, специально подобранной группой средств комплексно и взаимосвязано решаются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, объединённые коррекционно-развивающей направленностью педагогического процесса, в целом.

Позитивные результаты планирования и содержания УСВ в направлении создания коррекционно-развивающей среды, противостоящей или сглаживающей дизонтогенез психомоторного развития детей с УиТНИР, объясняются следующими обстоятельствами.

Оздоровительная направленность УСВ достигается существенным повышением моторной плотности и достижением кумулятивного тренировочного эффекта как в серии занятий, объединенных общей темой, так и на каждом отдельном занятии, что в соответствии с онтогенетическими закономерностями психомоторного развития организма обеспечивает и/или содействует:

– естественному возрастному изменению и становлению основных морфофункциональных показателей физического развития;

– всестороннему развитию основных физических качеств, лежащих в основе двигательных способностей всех звеньев ОДА (верхних конечностей, нижних конечностей, туловища);

– развитию и повышению функционального состояния кардиореспираторной системы.

Механизм достижения адекватного образовательного эффекта в изучении двигательных действий на уроках АФК с учащимися имеющими умеренную и тяжелую степень интеллектуальной недостаточности объясняется следующим:

– расширенный объем типовых заданий значительно увеличивает количество повторений основы изучаемого действия, способствуя скорейшему формированию необходимых рефлекторных связей и динамического стереотипа;

– использование разнообразных по способу и условиям выполнения заданий, связанных с общей темой, формирует умение обобщенного характера, способность выполнения изучаемого действия в самых разнообразных условиях. Все это дает детям постоянное накопление и способствует совершенствованию имеющегося двигательного опыта.

Развивающий эффект использования на уроке расширенного объема типовых заданий и связанных с ними подготовительных, подводящих и специальных упражнений обусловлен достижением существенного тренировочного эффекта в развитии физических качеств мышц, оказавшихся наиболее длительно востребованными в соответствии с темой урока (например, мышц нижних конечностей в теме урока, связанной с прыжками и их разновидностями или серией уроков, объединенных общей темой). Кроме того, разнообразие заданий и игр на уроке, а также необходимость противостояния накапливающемуся утомлению способствуют формированию у занимающихся многих личностных качеств: организованности, дисциплинированности, трудолюбия, воли, переносимости трудностей и др.

Максимальный коррекционный эффект уроков достигается если:

во-первых, к выполнению запланированных на уроке заданий приобщаются все учащиеся (выполняя задания самостоятельно или с физической помощью, в облегченных условиях, в упрощенной форме задания). Соответственно, самостоятельно или с помощью выполняемые разнообразные двига-

тельные задачи, в том числе лежащие в зоне ближайшего развития и те которым препятствуют определенные нарушения психического и / или физического развития, закономерно сопровождаются процессами формирования соответствующих, необходимых для этого компенсаторных механизмов;

во-вторых, в число типовых заданий, определенных темой урока, наряду с подводящими и основными обязательно входят упражнения, выполнение которых включает в активную работу самые разные анализаторные системы (зрительный, слуховой, тактильный) и многообразные психические процессы. Постоянная активизация всех основных воспринимающих систем организма в процессе организованной двигательной активности выступает мощным источником и стимулом функционального развития головного мозга;

в-третьих, разнообразные двигательные задания, соответственно, обеспечиваются различными психическими процессами (которые одновременно в ходе этой деятельности и формируются, согласно принципа единства психики и деятельности – по Л.С. Рубинштейн). Организация разнообразной двигательной деятельности на уроке, используется как непрерывная ее диагностика, выявление нарушений, которые учитываются в постановке последующих коррекционных задач.

Новизна и педагогическая перспективность дальнейшего совершенствования рассмотренной формы планирования и проведения уроков АФК коррекционно-развивающей направленности с учащимися, имеющими УиТИН, состоят в том, что в этом комплексном (мультивекторном) педагогическом воздействии, существенно возрастает степень вероятности адресного попадания коррекционно-развивающих воздействий в активизацию именно тех индивидуально востребованных стимулов и внешних условий психического и физического развития организма, которые в иных формах организации образовательного процесса остаются наименее используемыми или просто не известными.

1.2. Организация и задачи уроков адаптивной физической культуры сопряженного коррекционно-развивающего воздействия

Уроки адаптивной физической культуры сопряженного коррекционно-развивающего воздействия (далее – УСВ) относятся к тематическим (или предметным) урокам. Уроки проводятся сериями, содержание каждой серии уроков подчинено изучению одной из тем практического материала базового компонента учебной программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся второго отделения [7].

В течение учебного года (в случае отсутствия условий для занятий в бассейне) планируется прохождение 8 учебных тем практического материала базового компонента учебной программы: «Ходьба», «Бег», «Прыжки», «Броски, ловля, удары», «Ползание, лазанье и перелезание», «Акробатические упражнения и балансировка», «Передача предметов и переноска грузов», «Передвижение на лыжах». Каждая тема рассчитана на 10–12 УСВ, в среднем около месяца при 3-х разовых уроках АФК в неделю (см. таблицу 2).

Таблица 2 – Примерный тематический план прохождения практического материала учебной программы на уроках адаптивной физической культуры сопряженного коррекционно-развивающего воздействия в течение учебного года

Время проведения	**Изучаемый практический материал учебной программы***
Сентябрь	Ходьба. Строевые упражнения**.
Октябрь	Броски, ловля.
Ноябрь	Прыжки. Удары.
Декабрь	Передача предметов и переноска грузов.
Январь	Ползание, лазанье и перелезание.
Февраль	Передвижение на лыжах.
Март	Акробатические упражнения и балансировка.
Апрель	Броски, ловля.
Май	Бег.

Примечания: * Без темы «Передвижение в воде». ** Строевые упражнения и команды, осваиваются и применяются в соответствии с учебной деятельностью учащихся на каждом занятии в течение учебного года.

Содержание УСВ имеют общепринято установленную для уроков физической культуры трехчастную структуру: подготовительную, основную и заключительную часть урока.

Подготовительная часть (10-15 мин)

Направлена на подготовку (разминку) организма к предстоящей психомоторной деятельности в основной части урока и включает:

- Организационный момент.
- Дыхательные упражнения.
- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.

Основная часть (20-25 мин)

Решает задачи освоения теоретического и практического материала учебной программы, изучение двигательных умений (упражнений), объединенных темой урока:

- Упражнения воспроизводящие изучаемые по учебной программе (по теме урока) двигательные умения (3–4 задания на уроке).

- Задания с ходьбой, активизирующие деятельность зрительного, слухового, вестибулярного и других анализаторов (3–4 задания на уроке) на двигательной основе, изучаемых по учебной программе двигательных умений.
- Специальные упражнения для развития мышечной системы и двигательных способностей опорно-двигательного аппарата (3–4 задания на уроке).

Заключительная часть (5-8 мин)

Снятие накопившегося на уроке физического и психоэмоционального напряжения:

- Упражнения на дыхание, внимание, расслабление.
- Подведение итогов, рефлексия.
- Организованный выход из зала.

На примере УСВ, объединенных учебной темой «Формирование умения вариантного применения обычной ходьбы и ее разновидностей», рассмотрим кратко содержание задач, которые будут решаться на каждом уроке.

Задача 1. *Разучивание двигательных умений базового компонента учебной программы и освоение типовых заданий, связанных с темой урока* (игры, типовые двигательные задания на основе разновидностей ходьбы и их выполнения в различных условиях).

В соответствии с изучаемой по учебной программе темой «Ходьба», в каждом классе на уроках разучивается, закрепляется и повторяется, входящий в неё учебный материал (обычная ходьба и различные способы ее выполнения). При этом специфической особенностью решения образовательных задач на уроках, связанных с разучиванием двигательных действий, объединённых конкретной темой учебной программы является не поэтапное изучение каждого учебного действия в отдельности, а формирование, так называемого, *обобщенного двигательного умения* (в нашем примере – «Формирование умения вариантного применения обычной ходьбы и ее разновидностей»). В этом случае, независимо от того насколько ученик знаком или владеет выполнением тех или иных разновидностей «базового» двигательного действия (в данном примере – «ходьба») на каждом уроке упражнения, связанные с ходьбой различными способами и в различных условиях выполнения, составляют основу его содержания. В конечном итоге, формируемое обобщенное двигательное умение является производным, интегрирующим в себе представления и умения вариантного выполнения изучаемых по учебной программе «базовых» двигательных действий («ходьба», «прыжки, «броски» и т.д.) в различных условиях и исходных положениях.

На каждом уроке учебные задания организуются так, чтобы к поточному или фронтальному их выполнению имели возможность приобщаться все учащиеся класса, в том числе с тяжелыми нарушениями. К последним

(для выполнения заданий вплоть до пассивного их воспроизведения) усиливается внимание и физическая помощь со стороны учителя. Например, если одни дети сами бросают мяч в цель (корзину) на полу, то с «тяжелым» учеником эти броски могут осуществляться пассивным выполнением («физическим сопровождением рук ученика учителем»); если ученики класса выполняют ходьбу по скамейке, то ученика, с которым это сделать не получается даже с физической помощью, проводят следом за ними вдоль скамейки и т.д. Очень важно, чтобы дети от урока к уроку накапливали хотя бы минимальный объем двигательного опыта, связанного с разнообразной практикой использования изучаемого умения, т.е. воспроизводили самостоятельно или в сопровождении, те или иные его разновидности или специальные упражнения.

Строевые упражнения и команды с которыми знакомятся учащиеся и разучиваются как новый учебный материал, в последующем постоянно, на всех уроках применяются учителем, в соответствии с учебной деятельностью учащихся.

Задача 2. *Активизация функциональных связей двигательного анализатора с другими воспринимающими системами организма* (зрительный анализатор, слуховой, вестибулярный и др.).

Задания с ходьбой, активизирующие деятельность зрительного, слухового, вестибулярного и других анализаторов (3–4 задания на уроке из раздела учебной программы «Коррекционно-развивающий компонент»)

Задача 3. *Развитие двигательных способностей.*

Для развития двигательных способностей используются упражнения и подвижные игры, представленные в «Коррекционно-развивающем компоненте» учебной программы и другие средства по выбору учителя. Упражнения для развития двигательных способностей на уроке определяются его темой и планируются как средства специальной физической подготовки, направленные на развитие мышечной системы тех звеньев ОДА, которые являются ведущими в обеспечении «базового» действия в соответствии с темой уроков. Например, на уроках, проводимых по теме «Броски» развитие силовых, скоростно-силовых и других двигательных способностей будут приоритетно связываться с упражнениями для мышц верхнего пояса туловища и верхних конечностей, на уроках по теме «Прыжки» – для мышц нижнего пояса туловища и нижних конечностей и т.д.

На уроках объединенных учебной темой «Формирование обобщенного умения вариантного применения обычной ходьбы и ее разновидностей» задача «Развитие двигательных способностей» решается использованием специально подобранных физических упражнений для развития физических качеств и мышечной системы, обеспечивающих воспроизведение ходьбы и ее разновидностей (3–4 задания на уроке из «Коррекционно-развивающего компонента» учебной программы и по выбору учителя).

Задача 4. *Развитие и укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой системы организма.*

Построение содержания и проведение урока по принципу преимущественно избирательного воздействия, способствующего формированию кумулятивного тренировочного эффекта, за счет наиболее частого использования заданий для отдельных звеньев ОДА, заранее определенных содержанием урока (в данном случае, нижних конечностей).

Задача 5. *Формирование физкультурных представлений, связанных с темой урока и двигательной деятельностью ученика*.

Между упражнениями или во время отдыха после их выполнения, включаются задания по формированию у детей представлений, входящих в теоретический раздел учебной программы, знаний о двигательных действиях, об инвентаре и др. с использованием наглядных пособий или карточек (рисунок 1), натурального оборудования (инвентаря).

Рисунок 1 – Использование на уроке АФК наглядных пособий
для формирования представлений об инвентаре
и оборудовании спортвного зала (фото автора)

На каждом уроке используются постоянные вербальные формулы для формирования представлений об основных предметах, инвентаре, действиях и их характеристиках: «Ходьба», «Бег», «Прыжки», «Броски», «Удар», «сильнее», «быстрее», «выше», «долго» и др. Например, слово «сильнее» может быть опорной вербальной формулой для обозначения упражнений, требующих усилий и значительных напряжений. Оно произносится учителем и повторяется учениками во всех силовых упражнениях, с постоянным подключением в ходе их выполнения идентичных по смыслу выражений и слов, типа «я сильный!», «вот это сила!», «мы силачи!» и т.п. Т.о., между материальным действием и решаемой им двигательной задачей: преодолеть сопротивление посредством мышечных усилий, устанавливается смысловая связь, осознанное управление усилиями.

1.3. Примерное содержание тематических уроков адаптивной физической культуры сопряженного коррекционно-развивающего воздействия

В качестве примера представлено содержание УСВ, проводимых по практическим разделам «Ходьба», «Прыжки», «Броски, ловля, удары», «Ползание, лазанье и перелезание» (для 1 класса) базового компонента учебной программы «Адаптивная физическая культура» для учащихся второго отделения с УиТИН [1П]. В соответсвии с календарно-тематическим планом проведения УСВ прохождение каждой темы и решение ее основных задач рассчитано на серию из 10–12 уроков (Приложения А, Б).

1.3.1. Тема: «Формирование умения вариантного применения обычной ходьбы и ее разновидностей»

Задачи уроков:

1. Разучивать двигательные умения базового компонента учебной программы и типовых заданий, связанных с учебным материалом раздела «Ходьба».
2. Способствовать активизации и совершенствованию функциональных связей двигательного анализатора с другими воспринимающими системами организма (зрительным анализатором, слуховым, вестибулярным и др.) упражнениями с ходьбой и её разновидностями.
3. Развивать двигательные способности (координационные, силовые, скоростные, гибкость, выносливость), необходимые для вариантного выполнения ходьбы и ее разновидностей.
4. Развивать и укреплять основные функциональные системы организма (сердечно-сосудистая, дыхательная).
5. Формировать физкультурные представления, связанные с темой урока и двигательной деятельностью ученика.

Подготовительная часть (10–15 мин)

- Организационный момент.
- Дыхательные упражнения.
- Строевые упражнения (равнение по линии, свое место в строю, повороты).
- Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук, сохранением правильной осанки.
- Ходьба с положением рук на поясе, вперед, в стороны, за голову, за спину.

• Ходьба по подражанию и команде учителя: на «носках, марш!» – «обычной ходьбой, марш!», «на пятках, марш!» – «обычной ходьбой, марш!», «приставными шагами, марш!» – «обычной ходьбой, марш!».

• Бег обычный.

• Ходьба.

• Построение (в круг или в шегенгу) для выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ).

• Общеразвивающие упражнения для мышц и суставов всех частей тела: шеи, рук, туловища, ног (без предметов или используя гимнастические палки, мячи, ленты).

Основная часть (20–25 мин)

Упражнения для формирования разноименной работы рук, стоя на месте и в движении (3–4 задания на уроке)

Примеры заданий:

• «Вверх, вниз!». Из основной стойки поднять левую руку вперед и вверх, сопровождая словом «вверх!», произнося «вниз!» – опустить руку в исходное положение. Повторить до 10–15 раз. То же, правой рукой (включать в упражнение предметы: флажок, гимнастическую палку).

• «Дворник». Удерживая двумя руками гимнастическую палку (как метлу), размахивающие движения в правую, затем в левую стороны.

• «Лыжник». Поочередное размахивание прямых рук вперед, назад, как в передвижении на лыжах.

• «Бокс». Поочередное движение согнутых в локтях рук вперед, назад, имитация ударных движений, как в боксе: самостоятельно; держась за руки в парах, стоя лицо друг к другу.

• «Лоб, лоб, лоб, лоб, стоп!». Стоя (сидя) поочередные движения руками, касаясь ладонями лба, в такт слов: «Лоб, лоб, лоб, лоб….». На слове «стоп» сделать паузу, затем начинать движения снова.

• «Лыжник». Ходьба с гимнастическими палками, ставя их на пол как в передвижении на лыжах ступающим шагом. Варианты заданий: с изменением направления (по линиям, между стоек), «кто быстрее!».

• «Силач». Поочередным движением рук растягивание резинового бинта прикрепленного к рейке лестницы (движения как в задании «Лыжник»).

• Ходьба на месте с активной работой рук.

• «Паровозик». Двое учеников становятся друг за другом. Каждый берется хватом сверху левой рукой за гимнастическую палку, то же правыми руками (рисунок 2). По команде учителя, дети двигают палки вперед-назад (как в ходьбе) со звуками «чух-чух-чух-чух», изображая «паровозик»; то же двигаясь прямо, по кругу, по линиям. Количество игроков в «паровозике» может быть увеличено: насколько позволит длина палки.

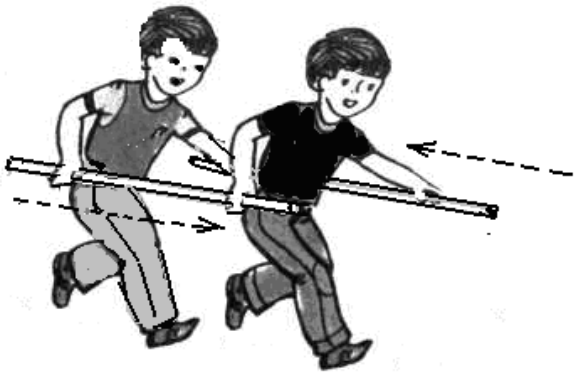

Рисунок 2 – Двигательное задание «Паровозик»

Задания для создания представлений и обучения принятию основных положений рук

- Принятие основных положений рук (руки вперед, в стороны, вверху, внизу) на месте: без предметов; то же, используя гимнастические палки, мячи, ленты.
- Принятие основных положений рук в движении; ходьба с положением рук на поясе, вперед, в стороны, за голову, за спину.

Задания с ходьбой, активизирующие деятельность зрительного, слухового, вестибулярного и других анализаторов (3–4 задания на уроке)

Примеры заданий:

- Ходьба по начерченным линиям, между линий и ориентиров (стойки, кегли).
- Ходьба с перешагиванием препятствий (гимнастические палки, мячи, барьерчики); то же с различными положениями рук: в стороны, вверх, за голову.
- Ходьба спиной вперед по линии (между линиями), зрительно контролируя (глядя на линию перед собой) правильность направления движения.
- На носках по линии.
- На пятках по нарисованным кружкам.
- Приставными шагами по нарисованным параллельным полоскам.
- Ходьба прямо без зрительного контроля (глаза закрыты ладонями или колпаком, спортивной шапкой, большого размера):

вдоль стены (скользя ладонью по стене) дойти до ориентира (ученик, игрушка); двигаться на зов ученика (учителя); дойти до легко сбиваемого ориентира.

- Ходьба по скамейке: прямо, поворот и обратно (с помощью и без – индивидуально).
- Ходьба по наклонной скамейке вверх, вниз с поддержкой учителя (скамейка или доска одним концом ставится на горку из 2–3 матов, угол наклона до 25 градусов) приставным шагом; то же обычной ходьбой.

Специальные упражнения для развития мышечной системы и двигательных способностей ног (3–4 задания на уроке)

Примеры заданий:

- Ходьба в ускоренном темпе; то же в парах (2–3 раза через зал, 15–20 м).
- Удары по мячу (в стену, в ворота, в цель).
- Прыжки на месте (с продвижением вперед, по обручам, с поворотами, 2 подхода по 10–15 раз).
- Приседания с опорой; в парах (2–3 подхода по 5–10 раз, индивидуально).
- Ходьба, ступая одной ногой по скамейке, другой по полу: правой (2 прохода), левой (2 прохода).
- Стоя у опоры, поднимание на носки (2 подхода по 10–15 раз).
- Подвижные игры с ходьбой или бегом («Кто быстрее», «День и ночь», «Невод», «Прыжки по обручам», «Прыгуны» и т.п.).

Между заданиями во время отдыха работа с наглядным пособием (или карточками): «Покажи где мальчик идет на носках?, где на пятках?, где идет вверх по скамейке?, где идет (спускается) вниз по скамейке?» и т.п.

Заключительная часть (5–8 мин)

- Снятие физического и эмоционального напряжения (упражнения на дыхание, внимание, расслабление)
- Подведение итогов, рефлексия.
- Организованный выход из зала.

1.3.2. Тема: «Формирование умения вариантного применения прыжков и их разновидностей»

Задачи уроков:

1. Разучивать двигательные умения базового компонента учебной программы и типовых заданий, связанных с учебным материалом раздела «Прыжки».
2. Способствовать активизации и совершенствованию функциональных связей двигательного анализатора с другими воспринимающими системами организма (зрительным анализатором, слуховым, вестибулярным и др.) упражнениями с прыжками и их разновидностями.
3. Развивать двигательные способности (координационные, силовые, скоростные, гибкость, выносливость), необходимые для вариантного выполнения прыжков и их разновидностей.
4. Развивать и укреплять основные функциональные системы организма (сердечно-сосудистая, дыхательная).
5. Формировать физкультурные представления, связанные с темой урока и двигательной деятельностью ученика.

Подготовительная часть (10–15 мин)

- Организационный момент.
- Дыхательные упражнения.
- Строевые упражнения (равнение по линии, свое место в строю, повороты).
- Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук, сохранением правильной осанки.
- Ходьба по подражанию и команде учителя:

На носках, марш! – обычной ходьбой, марш!

На пятках, марш! – обычной ходьбой, марш!

Приставными шагами, марш! – обычной ходьбой, марш!

- Бег обычный.
- Ходьба.
- Построение для ОРУ (в круг или в шегенгу)
- Общеразвивающие упражнения для мышц и суставов всех частей тела: шеи, рук, туловища, ног (без предметов или используя гимнастические палки, мячи, ленты).

Основная часть (20–25 мин)

Упражнения для формирования согласованности действий рук и ног в различных видах прыжков (3–4 задания на уроке)

Примеры заданий:

- Прыжки на двух ногах на месте (подскоки), со смещением вперед, в стороны, назад «как воробышки»
- Подскоки на месте с хлопками
- Прыжки в длину с места: с гимнастического мостика на мат с взмахом рук вперед.
- Напрыгивание на возвышение: гимнастический мат, горка матов с вхмахом рук вверх.
- Спрыгивание с возвышения (скамейки) на мягкое основание (гимнастический мат) с разведением рук в стороны.
- Прыжки на месте с поворотом на 45° (несколькими прыжками, одним прыжком).

Прыжки с повышенной активностью зрительного, слухового, вестибулярного и других анализаторов (3–4 задания на уроке)

Примеры заданий:

- Прыжки под счет, под ритм хлопков, ударов гимнастической палкой о пол.
- Прыжки на двух ногах в правую (левую) сторону через линию, препятствие.
- Прыжки с доставанием шара, ладони учителя; с срыванием подвешенных предметов (маленькие мячики, муляжи фруктов).

- Прыжки с ударом по подвешенному воздушному шару (мячу)
- Прыжки по ориентирам (следы, «кочки», линии, через «ров»).

Специальные упражнения для развития мышечной системы и двигательных способностей ног (3–4 задания на уроке)

Примеры заданий:

- Стоя у опоры, поднимание на носки (2 подхода по 10–15 раз).
- Прыжки на месте (с продвижением вперед, по обручам, с поворотами, 2 подхода по 10–15 раз)
- Приседания с опорой; в парах (2–3 подхода по 5–10 раз, индивидуально)
- Прыжки на двух ногах (одной ноге) на месте: у опоры, самостоятельно или в паре (до 10 прыжков).
- Прыжки на одной ноге на месте: у опоры, самостоятельно или в паре.
- Подвижные игры с прыжками («Прыжки по линиям», «Дотронься до яблока», «Прыжки по обручам», «Прыгуны» и др.).

Между заданиями во время отдыха работа с наглядным пособием (или карточками) по теме урока: «Покажи где мальчик прыгает на маты?, где прыгает вверх к яблоку?, где спрыгивает со скамейки?, где прыгает на одной ноге, где на двух?» и т.п.

Заключительная часть (5–8 мин)

- Снятие физического и эмоционального напряжения (упражнения на дыхание, внимание, расслабление)
- Подведение итогов, рефлексия.
- Организованный выход из зала.

1.3.3. Тема: Формирование умений вариантного применения бросков, ловли и их разновидностей

Задачи уроков:

1. Разучивать двигательные умения базового компонента учебной программы и типовых заданий, связанных с учебным материалом раздела «Броски, ловля».

2. Способствовать активизации и совершенствованию функциональных связей двигательного анализатора с другими воспринимающими системами организма (зрительным анализатором, слуховым, вестибулярным и др.) упражнениями с бросками, ловлей и их разновидностями.

3. Развивать двигательные способности (координационные, силовые, скоростные, гибкость, выносливость), необходимые для вариантного выполнения бросков, ловли и их разновидностей.

4. Развивать и укреплять основные функциональные системы организма (сердечно-сосудистая, дыхательная).

5. Формировать физкультурные представления, связанные с темой урока и двигательной деятельностью ученика.

Подготовительная часть (10–15 мин)

Направлена на подготовку (разминку) организма к предстоящей психомоторной деятельности в основной части урока и включает:

- Организационный момент.
- Дыхательные упражнения (2–3 упражнения).
- Строевые упражнения (равнение по линии, свое место в строю, повороты).
- Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук, сохранением правильной осанки.
- Бег обычный.
- Ходьба.
- Построение для ОРУ (в круг или в шегенгу).
- Общеразвивающие упражнения для мышц и суставов всех частей тела: шеи, рук, туловища, ног (без предметов или используя гимнастические палки, мячи, ленты).

Основная часть (20–25 мин)

Упражнения для формирования захвата предмета (мяча) и удержания во время движения рук (3–4 задания на уроке)

Примеры заданий:

- Сидя на полу, ловля катящегося навстречу мяча (утяжеленного, легкого) и отталкивание партнеру.
- Подбрасывание и ловля воздушного шара.
- Передача мяча в парах; в шеренге; по кругу.
- Круговые вращения мяча перед собой («рисуем круги»).
- Круговые вращения рук с малыми мячами.
- Маховые движения рук с малыми мячами.
- Выбрасывание мячей (предметов) из корзины.

Упражнения для формирования основы бросковых действий и ловли (3–4 задания на уроке)

Примеры заданий:

- Подбрасывание и ловля воздушных шаров, больших мячей, малых мячей.
- Ловля двумя руками мяча, подвешенного как маятник, направленного учителем в сторону занимающегося (медленно, с ускорением) и толчок обратно; тоже в парах.

- Стоя в парах, броски и ловля мяча снизу.
- Стоя в парах, броски и ловля мяча от груди.
- Стоя, броски мяча из-за головы в стену; тоже, сидя.

Броски с активизацией зрительного, тактильного и других анализаторов (3–4 задания на уроке)

Примеры заданий:

- Ловля мягких игрушек, предметов из поролона, легких кеглей, пластиковых бутылок.
- Броски мяча снизу в горизонтальную цель (корзину, обруч)
- Броски одной рукой от плеча маленького мяча и пластиковых бутылок в горизонтальную цель (корзину, обруч)
- Броски мяча от груди в горизонтальную цель (корзину, обруч)
- Броски мяча сверху (из-за головы) в баскетбольный щит, мишень на стене, подвешенный шарик (двумя и одной рукой).
- Сидя бросок мяча через натянутый шнур, резинку, щит (двумя, одной рукой).
- Подбивание вверх воздушного шара.
- Подвижные игры с бросками («Мини-боулинг», «Броски в кегли», «Подвижная цель», и т.п.).

Специальные упражнения для развития мышечной системы и двигательных способностей рук (3–4 задания на уроке)

Примеры заданий:

- Стоя (сидя), поднимание и опускание набивного мяча 1 кг (2 подхода по 10–15 раз).
- Сидя, броски из-за головы набивного мяча 1 кг в стену (8–10 раз).
- Сидя, броски от груди набивного мяча 1 кг в стену (8–10 раз).
- Силой бросок резинового мяча в пол двумя руками (одной) для максимального отскока (2 подхода по 8–10 раз).
- Отжимание от опоры на уровне груди (от скамейки) – 2 подхода по 5–10 раз.
- Передача набивного мяча (1–2 кг) по кругу в одну, затем другую сторону.
- Стоя, броски мяча из-за головы в даль; тоже, сидя.
- Удары рукой по подвененному воздушному шару; то же по резиновому мячу.

Между заданиями во время отдыха работа с наглядным пособием (или карточками) по теме урока: «Покажи где мяч, где шар, где маленький мяч, где большой?, где мальчик бросает мяч?, где ловит мяч?, где бросает мяч в кегли?, где бросает мяч в обруч; в цель на стене?, где бросает двумя руками, где одной?, где мяч подлетел высоко; где низко?» и т.п.

Заключительная часть (5–8 мин)

- Снятие физического и эмоционального напряжения (упражнения на дыхание, внимание, расслабление)
- Подведение итогов, рефлексия.
- Организованный выход из зала.

1.3.4. Тема: Формирование умений вариантного применения ползания, лазанья, перелезания и их разновидностей

Задачи уроков:

1. Разучивать двигательные умения базового компонента учебной программы и типовых заданий, связанных с учебным материалом раздела «Ползание, лазанье и перелезание» и их разновидностей.
2. Способствовать активизации и совершенствованию функциональных связей двигательного анализатора с другими воспринимающими системами организма (зрительным анализатором, слуховым, вестибулярным и др.) упражнениями с **п**олзанием, лазаньем, перелезанием и их разновидностями.
3. Развивать двигательные способности (координационные, силовые, скоростные, гибкость, выносливость), необходимые для вариантного выполнения **п**олзания, лазанья, перелезания и их разновидностей.
4. Развивать и укреплять основные функциональные системы организма (сердечно-сосудистая, дыхательная).
5. Формировать физкультурные представления, связанные с темой урока и двигательной деятельностью ученика.

Подготовительная часть (10–15 мин)

- Организационный момент.
- Дыхательные упражнения (2–3 упражнения).
- Строевые упражнения (равнение по линии, свое место в строю, повороты).
- Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук, сохранением правильной осанки.
- Бег обычный, с переходом на ходьбу.
- Построение для ОРУ (в круг или в шегенгу)
- Общеразвивающие упражнения для мышц и суставов всех частей тела: шеи, рук, туловища, ног (без предметов или используя гимнастические палки, мячи, ленты).

Основная часть (20–25 мин)

Упражнения для формирования согласованности действий рук и ног в ползании (3–4 задания на уроке)

Примеры заданий:

- Повороты туловища вправо, влево (руки на пояс; руки в стороны).

- Лежа на полу, перевороты туловища в левую, затем правую стороны.
- Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и стопы).
- Ползание по гимнастическим матам лёжа («по-пластунски»).
- Ползание «с уклона», по наклонно расположенному гимнастическому мату (разными способами).
- Ползание по гимнастическим матам на коленях (на четвереньках; в положении руки на пояс, руки в стороны).
- Ползание с перелезанием через препятствие (горка из матов, гимнастическая скамейка).
- Проползание под легко сбиваемой планкой, дугами.
- Передвижение по нижней рейке гимнастической лестницы в сторону приставными шагами.

Ползание с активизацией зрительного, тактильного и других анализаторов (3–4 задания на уроке)

Примеры заданий:

- Ползание по гимнастическим матам на коленях без зрительного контроля (на четвереньках; в положении руки на пояс, руки в стороны).
- Лежа на полу, приставными движениями ног в правую сторону, перемещение туловища на 90, 180, 360 градусов; тоже в левую.
- Ползание по кругу (вокруг обруча).
- Ползание между мячами («Слалом»).
- Проползание через обручи, удерживаемые партнерами.
- Игровые упражнения с ползанием («Мышеловка», «Тоннель», «Ползание на четвереньках, толкая перед собой (головой) фитбол» и т.п.).

Специальные упражнения для развития мышечной системы и двигательных способностей рук и ног (3–4 задания на уроке)

Примеры заданий:

- В положении лёжа на гимнастической скамейке передвижение туловища вперед, подтягиваясь руками (самостоятельно; с помощью – подталкивая ноги).
- Стоя у лестницы, руки вперед, удерживают за концы натянутый бинт. Растягивание резинового бинта, поочередно сгибая и разгибая руки.
- Стоя (сидя), поднимание и опускание набивного мяча 1 кг (2 подхода по 10–15 раз).
- Приседания с опорой (или в парах) – 2 подхода по 5–10 раз.
- Ползание лежа на спине, минимально помогая руками или без их помощи.
- Ползание с помощью ног и двух партнеров, которые тянут за руки.

Между заданиями во время отдыха работа с наглядным пособием (или карточками) по теме урока: « Покажи где мальчик лежит на спине (на животе), где стоит на коленях, где мальчик идет как собачка; (где на рисунке

идет собачка)?, где мальчик ползет по полу, заползает на горку?, спускается с горки?, ползет руками по скамейке? где маты (ковер)?, где скамейка?, кому тяжело ползти (по скамейке), кому легко (с горки)?» и т.п.

Заключительная часть (5–8 мин)

- Снятие физического и эмоционального напряжения (упражнения на дыхание, внимание, расслабление)
- Подведение итогов, рефлексия.
- Организованный выход из зала.

2. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СОПРЯЖЕННОГО КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Планирование образовательного процесса – важнейший этап в педагогической деятельности учителя адаптивной физической культуры. Разработка и составление планов – дело сложное и трудоемкое. Однако лишь хорошо спланированная рациональная последовательность оптимальных сроков прохождения программного материала в системе учебных занятий (уроков), являются непременным условием достижения ожидаемых результатов, определённых целями и задачами образовательного процесса. Импровизация по ходу занятий, как показывает практика, не приносит успеха.

Происходящая сегодня демократизация жизни школы не только не отменяет необходимость планирования, но и усиливает внимание к данной проблеме. Возможность выбора средств и методов, усиление внимания к личности учащихся требуют более четкой последовательности в организации всего учебно-воспитательного процесса. В связи с этим планирование является важной функцией управления учебным процессом.

Планирование позволяет предвидеть реальные результаты предстоящей работы, определить наиболее рациональные пути их достижения в соответствии с частными задачами каждого из этапов обучения. Хорошо продуманные реальные планы обеспечивают четкую программу действий учителя и учащихся, обеспечивают наибольшую продуктивность их совместной деятельности.

Успешность планирования работы по физическому воспитанию определяется его принципами и убеждениями педагога в целесообразности и правильности планируемого педагогического процесса. Учителя неуверенные в прогнозе своей деятельности, не имеющие убеждений в возможностях своих воспитанников, окажутся несостоятельными при планировании. В их

планировании будет присутствовать спонтанность выбора средств и методов, отсутствие логичности в своевременности и последовательности их применения. Философия планирования педагогического процесса должна определять: для чего и что физическое воспитание даст детям или конкретному ученику, с которым будет проводиться индивидуальная работа. Причем с основными положениями подхода к образовательному процессу следует проинформировать всех, кто будет иметь отношение к его физическому воспитанию, особенно, медработников, воспитателей и родителей.

При планировании учебных задач на уроках и подборе средств из какого-либо подраздела учебной программы, следует обращать внимание на его содержание в программе следующего класса. Это позволит своевременно включать в образовательный процесс учеников с более выраженным прогрессом в обучении и темпах психомоторного развития индивидуальные задания, лежащие в «зоне ближайшего развития».

В каждом очередном классе ранее изученные двигательные умения и навыки обязательно систематически повторяются в уже освоенном виде и совершенствуются в новом, видоизмененном или усложненном варианте.

Неосвоенный учеником практический материал прошедшего года обучения переносится (добавляется) к содержанию учебного материала следующего класса и планируется в первую очередь. Отказ от неусвоенного материала, заменяя его новым, ведет к нарушению дидактических принципов доступности и постепенности обучения, разрушает установленную преемственность, предполагающую последовательное усложнение программных требований от класса к классу.

Если овладение учебным материалом, для ученика оказывается безуспешным, необходимо исчерпывающе реализовать многообразие методических приемов обучения, а при отсутствии результата целенаправленно применяя коррекционно-развивающий материал, работать над устранением выявленных причин (например, требующие коррекции и развития ориентировка в пространстве и эмоционально-волевая сфера или внимание и низкий уровень развития какого-либо физического качества). Во всех указанных случаях в физическое воспитание детей, существенно отстающими от программных требований своего класса, следует проводить по дополнительным индивидуальным планам (программам), разработанным учителем и утвержденным директором учреждения образования. Индивидуальный план составляется на основе учебной программы с учетом возможностей, психомоторного развития ученика и его интересов. Содержание такого плана определяется небольшим кругом конкретных задач, решение которых прогнозируется на определенный календарный период (месяц, учебную четверть, учебный год). Работая по индивидуальному плану, важно постоянно придавать занятиям социальную направленность, развивать у ученика желание взаимодействовать с окружающими, формировать привычку к совместной (коллективной) учебной и игровой деятельности.

В ходе учебного процесса при внесении изменений или дополнений в индивидуальный план (программу) учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач, обращать особое внимание на охрану жизни и здоровья ученика, а также на коррекционную направленность обучения. При внесении существенных изменений их следует согласовать с врачом и повторно утвердить на педагогическом совете.

Представленное в Приложениях А, Б, поурочное календарно-тематическое планирование составлено в соответствии с действующей учебной программой по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для I–IX классов второго отделения вспомогательной школы (вспомогательной школы-интерната), утвержденной Министерством образования Республики Беларусь (от 28.08.2019 № 144).

Календарно-тематическое планирование представляет упрощенный вид поурочных планов, развернутое (детальное) содержание которых отражается в планах-конспектах уроков и связано с использованием практического материала учебной программы по «Адаптивной физической культуре» для каждого класса, (а так же применением учителем эквивалентных по сложности и физической нагрузке самостоятельно выбранных заданий) в зависимости от психофизических возможностей учащихся и условий проведения занятий.

В таблицах поурочного планирования образовательные задачи на уроках, связанные с формированием физкультурных представлений и знаний, а также обучением двигательным умениям базового компонента учебной программы, обозначены в соответствии с этапами обучения следующей аббревиатурой:

О – ознакомление;

Р – разучивание;

П – повтрение;

(+) – обозначаются средства, применяемые в соответствии с решаемой задачей и/или организационно-методической востребованностью содержания урока.

В качестве примера планирования программного материала УСВ в приложениях А, Б представлены четвертные планы для 1 и 4 классов. С другими примерами поурочных планов УСВ для 1–5 классов можно ознакомиться в методических рекомендациях «Календарно-тематический план уроков адаптивной физической культуры для учащихся с интеллектуальной недостаточностью специальной школы» [6].

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Новицкий, П.И. Дизонтогенез психомоторики детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью: монография / П.И.Новицкий. – Витебск, ВГУ имени П.М.Машерова, 2024. – 181 с.
2. Новицкий П.И. Физическое воспитание учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности: Пособие для учителей и воспитателей. – Витебск: РУП «ВЦ ВОУС», 2007. – 132 с.
3. Новицкий, П.И. Адаптивная физическая культура во вспомогательной школе / П.И. Новицкий // Спецыяльная адукацыя. — 2010. – № 3. – С. 55 – 65.
4. Замский, Х.С. История олигофренопедагогики. – 2-е изд. / Х.С. Замский. – М.: Просвешение, 1980. – 398 с.
5. Сеген, Э. Воспитание, гигиена и нравственное лечение умственно ненормальных детей / Э.Сеген. – СПб., 1903. – 319 с.
6. Новицкий, П.И. Календарно-тематический план уроков адаптивной физической культуры для учащихся с интеллектуальной недостаточностью специальной школы: методические рекомендации / П.И. Новицкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2023. – 84 с.
7. Адаптивная физическая культура I–IX классы: Учебная программа для 2–го отделения вспомогательной школы / Министерство образования Республики Беларусь. – Мн., НМУ «Национальный институт образования», 2019. – 45 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Календарно-тематический план распределения учебного материала (без изучения темы «Плавание») для 1 класса

1 четверть

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																									
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																									
Правила передвижения к месту занятий.	О	Р	Р	+	+	+																			
Требования к одежде во время занятий физическими упражнениями в разное время года				О	Р	Р	+	+	+																
Требования безопасного поведения в спортивном зале при выполнении заданий учителя	О	Р	Р	+	+	+																			
Общее и персональное пространство	О	Р	Р	+	+	+																			
Основные положения рук					О	Р	Р	+	+	+															
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																									
Строевые упражнения																									
Построение в шеренгу с использованием ковриков, нарисованных ориентиров	О	Р	Р	+	+	+																			

Построение в круг с ис пользованием ковриков, нарисованных ориентиров							О	Р	Р	+	+	+													
Команды: Построились!», «Шагом марш!», «Стой!»	О	Р	Р	+	+	+																			
Команды: «Стали в круг!», «Сели!», «Встали!», «Упражнение начинай!»							О	Р	Р	+	+	+													
Передвижение: за учителем в колонне (без столк новений с партнерами) в обход по залу (вдоль стен, касаясь их рукой)	О	Р	Р	+	+	+																			
Ходьба																									
Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук, сохранением правильной осанки			О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+													
Ходьба с положением рук на поясе, вперед, в стороны, за голову, за спину							О	Р	Р	+	+	+													
Броски, ловля																									
Правильный захват двумя руками и одной рукой различных по величине мячей, предметов													О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски мяча двумя руками вверх, вперед																	О	Р	Р	+	+	+	+	+	+
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ																									
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ																									

Развитие координационных способностей			+						+						+			+			+			+	
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей			+	+	+						+	+	+	+	+				+	+	+		+	+	+
Развитие скоростных способностей							+	+	+							+	+	+							
Развитие подвижности суставов				+	+	+							+	+	+				+	+	+				
Развитие выносливости						+				+												+			
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ																									
Коррекция дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Развитие мелкой моторики																+	+	+				+	+	+	
Коррекция и развитие сенсорных систем и психических процессов организма																									
Упражнения и подвижные игры с разновидностями ходьбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Упражнения и подвижные игры с бросками и ловлей													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ				+						+						+						+			

2 четверть

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																				
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																					
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																					
Требования к одежде во время занятий физическими упражнениями в разное время года	О	Р	Р	+	+	+															
Инвентарь и оборудование спортзала							О	Р	Р	+	+	+	О	Р	Р	+	+	+			
Части тела человека	О	Р	Р	+	+	+															
Повторение представлений, изучаемых в 1 четверти	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																					
Строевые упражнения																					
Передвижение за учителем в колонне (без столкновений с партнерами): прямо; по кругу	О	Р	Р	+	+	+															
Повторение строевых упражнений, изучаемых в 1 четверти	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки																					
Прыжки на двух ногах на месте (подскоки)	О	Р	Р	+	+	+	+	+	+												

со смещением вперед,	О	Р	Р	+	+	+	+	+	+												
в стороны				О	Р	Р	+	+	+												
Удары																					
Удары ногой по мячу.							О	Р	Р	+	+	+									
Передача предметов и переноска грузов																					
Перекладывание флажков из руки в руку перед собой, над собой, за спиной													О	Р	Р	+	+	+	+	+	+
Передача предметов партнеру: флажков, гимнастических палок, обручей, мячей, скакалок																О	Р	Р	+	+	+
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ																					
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ																					
Развитие координационных способностей			+			+			+			+			+			+			
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	+	+	+							+	+	+	+	+					+	+	+
Развитие скоростных способностей.				+	+	+										+	+	+			
Развитие подвижности суставов	+	+	+				+	+	+							+	+	+			
Развитие выносливости.								+							+						+

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ																					
Коррекция дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие мелкой моторики				+	+								+	+		+	+		+	+	
Коррекция и развитие сенсорных систем и психических процессов организма																					
Упражнения и подвижные игры с прыжками и ударами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Упражнения и подвижные игры с передачей предметов и переноской грузов													+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ				+							+							+			

3 четверть

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	27	28	29	30	31	32	33
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																																	
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																																	
Требования к одежде во время занятий физическими упражнениями в разное время года	О	Р	Р	+	+	+																											
Основные положения ног.	О	Р	Р	+	+	+																											
Основные положения головы.																О	Р	Р	+	+	+												
Повторение представлений, изучаемых в 1–2 четверти.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																																	

Строевые упражнения																																	
Передвижение в колонне за учителем в изменением направления	О	Р	Р	+	+	+																											
Повторение строевых упражнений, изучаемых в 1–2 четверти	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ползание, лазанье и перелезание																																	
Ползание по гимнастическим матам: лежа, на коленях, в приседе	О	Р	Р	+	+	+																											
Передвижение по нижней рейке гимнастической лестницы в сторону приставными шагами							О	Р	Р	+	+	+																					
Акробатические упражнения и балансировка																																	

Перевороты тела из исходного положения лежа на животе, спине													О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Перекаты тела в стороны																О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+							
Поднимание на носках с перекатом на пятки																			О	Р	Р	+	+	+							
Прыжки																																
Прыжки на двух ногах на месте (подскоки)																									П	П	П	+	+	+		
Прыжки со смещением вперед																										П	П	П	+	+		
Прыжки в стороны																												П	П	П		
Прыжки назад																									О	Р	Р	+	+	+		
Удары																																
Удары ногой по мячу																															П	П	П
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ																																
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ																																

Развитие координационных способностей			+						+						+					+				+			+				+		
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей				+	+	+				+	+	+					+	+	+			+	+	+				+	+	+		
Развитие скоростных способностей									+						+					+				+	+	+	+				+	+	
Развитие подвижности суставов	+	+	+				+	+	+				+	+	+			+	+	+					+	+	+				+	+	+
Развитие выносливости						+						+									+							+					
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ																																
Коррекция дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Коррекция и развитие сенсорных систем и психических процессов организма																																

Упражнения и подвижные игры с ползанием, лазанием и перелезанием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																				
Упражнения и подвижные игры с элементами акробатики и балансировкой													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
Упражнения и подвижные игры с прыжками																									+	+	+	+	+	+			
Упражнения и подвижные игры с ударами																															+	+	+
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ				+						+						+						+						+				

4 четверть

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																								
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																									
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																									
Требования к одежде во время занятий физическими упражнениями в разное время года	О	Р	Р	+	+	+																			
Повторение представлений, изучаемых в 1–3 четверти	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																									
Строевые упражнения																									
Команды: «Бегом марш!», «Стой!»													О	Р	Р	+	+	+							
Повторение строевых упражнений, изучаемых в 1–3 четверти	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Броски, ловля																									
Правильный захват двумя руками и одной рукой различных по величине мячей, предметов.	П	П	П	+	+	+																			
Броски и ловля мяча двумя руками: вниз (с ударом о пол)	О	Р	Р	+	+	+																			
Повторение двигательных умений, изучаемых в 1 четверти	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Бег																									
Обычный бег с активной разноименной работой рук, ног													О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег через зал: всем классом, по одному																О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+
Бег по периметру зала, по дорожке стадиона																			О	Р	Р	+	+	+	+
Бег до установленного ориентира																				О	Р	Р	+	+	+

ВАРИАТИВ-НЫЙ КОМПО-НЕНТ																								
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬ-НЫХ СПО-СОБНОСТЕЙ																								
Развитие ко-ординацион-ных способно-стей				+			+				+				+				+			+		+
Развитие сило-вых и ско-ростно-сило-вых способно-стей	+	+	+					+	+	+	+					+	+					+	+	+	
Развитие ско-ростных спо-собностей				+	+	+							+	+	+				+	+	+				
Развитие подвижности суставов	+	+	+					+	+	+															
Развитие выносливости							+					+						+							+
КОРРЕКЦИ-ОННО-РАЗВИ-ВАЮЩИЕ УПРАЖНЕ-НИЯ																								

Коррекция дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие мелкой моторики	+	+	+				+	+	+									+	+	+					
Коррекция и развитие сенсорных систем и психических процессов организма																									
Упражнения и игры с бросками и ловлей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Упражнения и игры с разновидностями бега													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ				+						+						+							+		

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Календарно-тематический план распределения учебного материала (без изучения темы «Плавание») для 4 класса

1 четверть

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																									
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																									
Правила безопасности занятий физическими упражнениями с предметами, с использованием оборудования															П	П	П								
Утренняя гимнастика, ее назначение и содержание	О	Р	Р	+	+	+																			
Повторение и закрепление учебного материала I–III классов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																									
Строевые упражнения																									
Построение класса в шеренгу по команде учителя в указанном месте	О	Р	Р	+	+	+																			

Размыкание в шеренге на поднятые в стороны руки, смыкание						О	Р	Р	+	+	+														
Повторение и закрепление учебного материала I–III классов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба																									
Ходьба с высоким подниманием бедра, сгибая вперед, сгибая назад	О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Ходьба с различными положениями рук: в стороны, вверх, за голову			О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+													
Ходьба по скамейке с перешагиванием предметов, кубиков (20 х 20 см)						О	Р	Р	+	+	+	+													
Повторение и закрепление учебного материала I–III классов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Броски, ловля																									
Подбрасывание и ловля малого мяча двумя руками													О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Бросок мяча двумя руками снизу и от груди в корзину на полу																О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+
Метание малого мяча (из-за головы) в цель																			О	Р	Р	+	+	+	+
Повторение и закрепление учебного материала I–III классов																+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ																									
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ																									
Развитие координационных способностей		+			+				+		+				+						+		+		
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей			+	+	+								+	+	+	+	+					+	+	+	
Развитие скоростных способностей	+	+	+				+	+	+										+	+	+				
Развитие подвижности суставов	+	+	+				+	+	+			+	+	+	+				+	+	+				
Развитие выносливости						+					+							+							+

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ																									
Коррекция дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Развитие мелкой моторики				+	+					+						+	+	+				+	+		
Коррекция и развитие сенсорных систем и психических процессов организма																									
Упражнения и подвижные игры с разновидностями ходьбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
Упражнения и подвижные игры с бросками и ловлей													+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ				+						+						+						+			

2 четверть

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																					
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																					
Гигиеническое состояние зала (чистота, порядок)	О	Р	Р	+	+	+															
Повторение и закрепление учебного материала I–III классов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																					
Строевые упражнения																					
Построение класса колонну оп команде учителя в указанном месте	О	Р	Р	+	+	+															
Размыкание в шеренге на поднятые в стороны руки, смыкание				П	П	П															
Повторение и закрепление учебного материала I–III классов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки																					
Прыжок в длину с места.			О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+									
Прыжки с места через препятствия 20–30 см				О	Р	Р	+	+	+	+	+	+									
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед						О	Р	Р	+	+	+	+									

Прыжки на месте с поворотом на 45° (несколькими прыжками, одним прыжком)							О	Р	Р	+	+	+								
Повторение и закрепление учебного материала I–III классов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
Передача предметов и переноска грузов																				
Коллективная переноска скамейки, гимнастического мата под контролем учителя													О	Р	Р	+	+	+	+	+
Переноска гимнастических палок (3–5 шт.) в установленное место															О	Р	Р	+	+	+
Переноска двух мячей (весом до 1 кг)																		О	Р	Р
Повторение и закрепление учебного материала I–III классов													+	+	+	+	+	+	+	+
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ																				
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ																				
Развитие координационных способностей				+	+					+				+				+		
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	+	+	+				+	+	+		+	+			+	+	+			+

Развитие скоростных способностей				+	+								+					+			
Развитие подвижности суставов	+	+	+				+	+	+						+	+	+			+	+
Развитие выносливости						+				+				+					+	+	+
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИ-ВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ																					
Коррекция дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие мелкой моторики			+		+								+	+		+	+		+	+	
Коррекция и развитие сенсорных систем и психических процессоворганизма																					
Упражнения и подвижные игры с прыжками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Упражнения и подвижные игры с передачей предметов и переноской грузов													+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ				+						+						+					

3 четверть

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																															
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**25**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																																	
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																																	
Гигиена тела (умывание рук, лица после занятий физическими упражнениями)	О	Р	Р	+	+	+																											
Повторение представлений, изучаемых в 1–2 четверти	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																																	
Строевые упражнения																																	
Построение класса в круг по команде учителя в указанном месте.	О	Р	Р	+	+	+																											

Повторение упражнений изучаемых в 1–2 четверти	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Повторение и закрепление учебного материала I–III классов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ползание, лазанье и перелезание																																		
Перелезание подсаживанием через коня (бревно)	О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+																						
Лазанье по гимнастической лестнице вверх (вниз), не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами			О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+																						
В висе, передвижение руками по грифу перекладины (рейке горизонтальной лестницы)							О	Р	Р	+	+	+																						
Повторение и закрепление учебного материала I–III классов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																						

Передвижение на лыжах																															
Ступающий шаг на лыжах с палками; то же в ускоренном темпе											О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Преодоление пологих подъемов ступающим шагом и спуск с одновременным отталкиванием двумя руками													О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+									
Скользящий шаг.																	О	Р	Р	+	+	+									
Повторение и закрепление учебного материала I–III классов											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Акробатические упражнения и балансировка																															
Стойка на одной ноге, вторая параллельно полу, руки в стороны – «ласточка»																							О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+
Кувырок в сторону с наклонной мягкой поверхности																										О	Р	Р	+	+	+	+
Повторение и закрепление учебного материала I–III классов.																							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

ВАРИАТИВ-НЫЙ КОМПОНЕНТ																																	
РАЗВИТИЕ ДВИ-ГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНО-СТЕЙ																																	
Развитие координацион-ных способностей			+			+						+		+			+			+			+			+				+			+
Развитие силовых и скоростно-си-ловых способностей	+	+	+				+	+	+				+					+	+	+					+	+	+						
Развитие скоростных способностей				+	+	+				+	+	+			+	+	+				+	+	+							+			+	
Развитие подвижности суставов				+	+	+				+	+	+									+	+	+		+	+	+			+				+
Развитие выносливости							+					+						+														+		
КОРРЕКЦИ-ОННО-РАЗВИ-ВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ																																		
Коррекция дыхания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Коррекция и развитие сенсорных систем и психических процессов организма																																
Упражнения и подвижные игры с ползанием, лазанием и перелезанием	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																					
Упражнения и подвижные игры на лыжах												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
Упражнения и подвижные игры с элементами акробатики и балансировки																									+	+	+	+	+	+	+	+
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ				+						+						+						+						+				

4 четверть

Компоненты, разделы, темы учебного материала	№№ уроков																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ																									
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ																									
Понятие о физических качествах человека	О	Р	Р	+	+	+																			
Повторение представлений изученных в 1–3 четвертях, I–III классах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																									
Строевые упражнения																									
Повторение и закрепление упражнений изучаемых в 1–3 четверти	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Повторение и закрепление учебного материала I–III классов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски, ловля																									
Бросок мяча двумя руками снизу и от груди в кольцо на стойке	Р	Р	Р	+	+	+	+	+	+																
Метание малого мяча (из-за головы) в цель				О	Р	Р	+	+	+																
Повторение и закрепление учебного материала I–III классов	+	+	+	+	+	+	+	+	+																

Удары																									
Удары рукой, ракеткой по подвешенному шарику, мячу (неподвижному, качающемуся)										О	Р	Р	+	+	+										
Повторение и закрепление учебного материала I–III классов										+	+	+	+	+	+										
Бег																									
Бег с высоким поднимание бедра																О	Р	Р	+	+	+	+	+	+	+
Бег по «кочкам», по линиям																	О	Р	Р	+	+	+	+	+	+
Быстрый бег с остановкой и ускорением в обратную сторону																			О	Р	Р	+	+	+	+
Челночный бег (2 х 9 м, 3 х 9 м)																				О	Р	Р	+	+	+
Повторение и закрепление учебного материала I–III классов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ																									
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ																									
Развитие координационных способностей			+			+			+			+			+			+			+			+	
Развитие силовых и скоростно-силовых способностей	+	+	+	+	+	+					+	+	+					+					+	+	

Развитие скоростных способностей							+	+	+					+	+	+			+	+	+			+	+
Развитие подвижности суставов	+	+	+				+	+	+					++	+	+			+	+	+			+	+
Развитие выносливости				+						+							+						+		
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ																									
Коррекция дыхания																									
Развитие мелкой моторики	+	+	+				+	+	+		+		+					+							+
Коррекция и развитие сенсорных систем и психических процессов организма																									
Упражнения и подвижные игры с бросками и ловлей	+	+	+	+	+	+	+	+	+																
Упражнения и подвижные игры с ударами										+	+	+	+	+	+										
Упражнения и подвижные игры с разновидностями бега																+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ				+						+						+						+			

Учебное издание

НОВИЦКИЙ Павел Иванович

УРОКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СОПРЯЖЕННОГО КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Методические рекомендации

Технический редактор *Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн *Л.В. Рудницкая*

Подписано в печать 30.12.2024. Формат 60x84 $^{1}/_{16}$. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 3,43. Уч.-изд. л. 1,78. Тираж 40 экз. Заказ 199.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».
210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.