**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Республики Мордовия‌‌**

**‌****Управление образования городского округа Саранск‌**​

**МОУ "Ялгинская средняя общеобразовательная школа"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена и одобрена на МО учителей технологии,физической культуры, ИЗО и музыки  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_ Белякова Л.П.  Протокол № 1  «от «30» августа 2024 г. | «Согласовано»  зам. директора по УВР  МОУ ЯлгинскаяСОШ» \_\_\_\_\_\_Алексина Е.В. «30» августа 2024 г | «Утверждено»  директор МОУ  «ЯлгинскаяСОШ»  \_\_\_\_\_Широков А.В. « 30» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**5-9 класс**

**для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата и умеренной степени умственной отсталости**

Составители: Белякова Л.П.

Четыркин К.В.

учителя физкультуры

Саранск, 2024‌​

# Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету Физическая культура (адаптированная физическая культура) разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273- ФЗ от 29 декабря 2012 ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203- ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Концепция Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ОВЗ.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ОВЗ.

**Целью** является - формирование у обучающихся жизненно важных двигательных умений и навыков, основ здорового образа жизни.

Программа ориентирована на последовательное решение основных **задач** физического воспитания:

* укрепления здоровья, физического развития и повышение работоспособности;
* формирование и развитие двигательных навыков;
* формирование правильной осанки;
* профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата;
* воспитание общей культуры.

## Коррекционные:

* коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата;
* преодоление слабости отдельных мышечных групп;
* улучшение подвижности в суставах;
* нормализация тонуса мышц;
* улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
* улучшение деятельности всех систем организма;
* развитие манипулятивной функции рук;
* формирование опорных реакций рук и ног;
* нормализация психоэмоциональной сферы.

## Особенность данной рабочей программы для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата и умеренной степени умственной отсталости

**Адаптивная физическая культура** (сокр. АФК) — это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на [реабилитацию](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)) и [адаптацию](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Данная нозологическая группа характеризуется: замедленностью протекания психических процессов, конкретностью мышления, дефектами памяти и внимания, полной или частичной зависимостью от посторонней помощи при передвижении, процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и речемоторных функций, что обуславливает чрезвычайную медлительность образования у обучающихся двигательных умений и навыков. Одной из характерных особенностей таких детей является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. Чтобы усвоить упражнения и инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Упражнения и задания состоят из простых, элементарных движений.

Учебный материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, но в связи с особенностями развития данной нозологической группы, он предлагается в уменьшенном объеме, адаптирован по мере возможности его выполнения. Содержание программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, включает в себя общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры.

Особенностями **организации учебного процесса** для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата являются:

**-** учет психо-физических особенностей обучающихся;

* + смена видов деятельности;
  + доступность поставленных целей и задач на каждом уроке;
  + обучение навыкам самостоятельности;
  + положительная оценка успехов обучающихся.

В связи с индивидуальными особенностями обучающихся тема урока может повторятся несколько раз для закрепления мышечной памяти.

### С учетом состояния здоровья на момент урока программный материал может варьироваться.

**Нормативы** по видам спорта не разрабатываются.

## Содержание учебного курса Теория.

Части тела человека. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Правильное дыхание при выполнении упражнений. Адаптивные виды спорта. Правильная осанка. Личная гигиена. Спортивный инвентарь.

## Дыхательные упражнения

Техника дыхания при выполнении упражнений на месте и в движении, в различных исходных положениях.

## Упражнения на координацию движений

Упражнения в положении стоя, сидя, лежа без предметов и с предметами. Упражнения в ходьбе. Подвижные игры с предметами и без предметов. Элементы адаптивных видов спорта. Упражнения в метании.

## Упражнения на мышцы брюшного пресса

Упражнения в положении сидя, лежа. Подъем ног, туловища с предметами и без предметов.

## Упражнения на гибкость

Упражнения для развития подвижности суставов в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения у гимнастической стенки, на гимнастических ковриках. Движения в различных суставах рук, ног, туловища.

## Коррекция осанки

Формирование навыка правильной осанки, коррекция имеющихся деформаций. Упражнения в положении стоя, сидя, лежа.

## Нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей

Разработка ограниченных движений: разгибание и отведение в плечевом суставе, разгибание и супинация в локтевом суставе, разгибание пальцев и отведение большого пальца в кисти, разгибание и отведение в тазобедренном суставе, разгибание в коленном суставе, разгибание в голеностопном суставе и опора на полную стопу. Упражнения в сопротивлении. Упражнения с предметами.

## Коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук

Упражнения с предметами разной формы, величины, веса. Складывание кубиков, мозаики, собирание пазлов.

## Профилактика и коррекция контрактур

Упражнения в расслаблении, растягивании, потряхивании, коррекция патологических поз.

## Развивающие и корригирующие упражнения:

Тренировка удержания головы. Тренировка поворотов туловища. Тренировка ползания в упоре на коленях. Тренировка сидения. Тренировка стояния. Тренировка опороспособности. Тренировка ходьбы. Упражнения в равновесии.

## Элементы адаптивных видов спорта

Элементы адаптивных видов спорта: бочча, баскетбол, флорбол, футбол, настольный теннис, дартс.

## Основные требования к знаниям и умениям учащихся:

* знать спортивный инвентарь;
* уметь выполнять общеразвивающие упражнения;
* уметь выполнять упражнения с предметами;
* уметь выполнять упражнения на развитие координации движений;
* уметь выполнять элементы адаптивных видов спорта;
* уметь корригирующие упражнения.

В учебной программе по физической культуре (адаптивной физической культуре) как модуль изучается программа адаптивное плавание.

Рабочая программа по предмету «Адаптированая физическая культура» (курс «Адаптированое плавание») разработана на основе программы физической культуры и программы по коррекции двигательных нарушений у учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Цель программы:** нормализация двигательной деятельности обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата, обучение плаванию, развитие физических качеств посредством гидрореабилитации.

## Задачи:

*Образовательные:*

* формировать систему знаний о пользе занятий в воде, гигиене тела.
* создать основу для формирования двигательных умений и навыков, и последующего применения их в повседневной жизни*;*
* развивать и пропагандировать паралимпийские виды спорта среди лиц с НОДА;
* обеспечить контроль знаний, умений и навыков.

*Развивающие:*

* создавать условия для мотивации двигательной активности обучающихся;
* развивать двигательные качества занимающихся;
* развивать волевые и эмоциональные качества обучающихся;
* развивать словарный запас обучающихся;
* развивать умение сравнивать, анализировать и давать оценку своей деятельности и других обучающихся;
* укреплять дыхательную мускулатуру.

*Воспитывающие:*

* воспитывать умение преодолевать трудности, силу воли, настойчивость, упорство;
* соблюдать правила техники безопасности и санитарно-гигиенических норм;

**-** воспитывать ответственность за результат и понимание его значимости;

* воспитывать уважительное отношение к окружающим, чувство взаимопомощи, взаимоподдержки;
* воспитывать бережное отношение к инвентарю.

*Коррекционные:*

* коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата;
* улучшение подвижности в суставах;
* нормализация тонуса мышц;
* развитие манипулятивной функции рук;
* формирование опорных реакций рук и ног;
* улучшение деятельности всех систем организма.

## Общая характеристика учебного предмета

«Адаптированное плавание» является одним из средств гидрореабилитации для людей с поражением опорно-двигательного аппарата. Гидрореабилитация является педагогическим процессом обучения и воспитания человека в условиях водной среды, с целью формирования

качественно нового уровня его двигательной активности. Важность адаптированного плавания заключается в том, что оно доступно лицам с различными поражениями опорно-двигательного аппарата. Вода снимает напряженность, психологически «уравнивает» людей с поражением ОДА и здоровыми людьми.

Основной направленностью в занятиях физическими упражнениями в воде являются:

-обучение расслаблению и сокращению мышц;

-восстановление правильных координационных взаимоотношений в действующих мышцах при выполнении движений и поз;

-обучение самоконтролю за произвольными движениями и позами на основе развития зрительного контроля и мышечного чувства.

В связи со сложностью и разнообразием сочетаний двигательных и сенсорных нарушений необходимо иметь запас разнообразных физических упражнений, методических приемов и приспособлений. Занятия лечебной физкультурой в воде способствуют нормализации поз и положений конечностей, снижению мышечного тонуса, уменьшению насильственных (непроизвольных) движений.

Физические упражнения в воде:

* укрепляют и развивают опорно - двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц;
* улучшают крово - и лимфообращение, обмен веществ;
* благоприятно влияют на центральную нервную систему (ЦНС), повышают работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям;
* улучшают функции сенсорных систем.

## Методы и формы обучения.

На уроках применяются: *словесные, наглядные и практические методы обучения.*

***Словесные методы***- рассказ, объяснение, команда, замечание, беседа

***Наглядные методы* -** показ отдельных элементов и способа плавания в целом, демонстрация учебных наглядных пособий.

При обучении плаванию **основным *практическим методом*** является метод упражнения, т.е. метод многократного повторения отдельных элементов или способа в целом.

Все упражнения классифицируются и объединяются в единую **целостно-раздельную систему**: любой изучаемый способ плавания после демонстрации и детального словесного анализа его выполнения расчленяется на составляющие его части (элементы - движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук и дыхания, согласование движений рук и ног) и только после этого он осваивается обучающимися в целом.

Для разучивания способа плавания в целом применяется: ***целостный, расчлененный и целостно – расчлененный методы.***

При обучении плаванию применяются такие методические приемы, как облегчение и усложнение условий выполнения упражнений, выполнение движений в медленном темпе, использование слуховых и зрительных ориентиров.

Для развития физических качеств применяется**: *повторный, переменный, соревновательный и игровой методы.***

***Метод программированного обучения*** предусматривает проверку готовности обучающихся к выполнению нового упражнения. Для лучшего освоения учебного материала используется ***метод показа***, как самим учителем, так и наиболее подготовленными учениками.

Эффективность учебного процесса обеспечивается за счет применения разных *типов уроков* - урок ознакомления с новым материалом, урок усвоения новых знаний и умений, урок совершенствования знаний и умений, комбинированный урок, урок – соревнование. Большое внимание на занятиях плаванием уделяется технике безопасности.

На всех занятиях прослеживается целенаправленное вовлечение каждого обучающегося в процесс активной деятельности, используя при этом ***индивидуально-групповую формы обучения.***

## Формы организации занятий:

* беседа;
* теоретическое;
* практическое занятие;
* открытый урок;
* опрос;
* соревнования;
* консультация

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития.

## Формами подведения итогов реализации программы являются:

* наблюдение за обучающимися в процессе учебных занятий;
* проверка теоретических знаний и выполнения отдельных двигательных упражнений;
* выполнение заданий, установленных для каждого индивидуально, в меру своих психофизических и двигательных возможностей.

**Средства**, используемые при реализации программы

- физические упражнения;

* + корригирующие упражнения;
  + коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
  + материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
  + наглядные средства обучения.

**Принципы** работы с обучающимися с ОВЗ:

* создание мотивации;
* согласованность активной работы и отдыха;
* непрерывность процесса;
* необходимость поощрения;
* социальная направленность занятий;
* активизация нарушенных функций;
* сотрудничество с родителями;
* воспитательная работа;
* учёт психо-физических особенностей обучающихся.

## Особенность данной рабочей программы для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата и легкой степени умственной отсталости.

Адаптированная физическая культура в школе направлена на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями здоровья в двигательной активности, направлена на коррекцию и компенсацию отклонений физического и умственного развития, моторики, укрепление здоровья, выработку важнейших базовых учебных действий обучающихся. Данная нозологическая группа характеризуется: замедленностью протекания психических процессов, конкретностью мышления, дефектами памяти и внимания, полной или частичной зависимостью от посторонней помощи при передвижении. Одной из характерных особенностей таких детей является нарушение познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы. Наблюдается нарушение обобщенности восприятия. Чтобы усвоить упражнения, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом.

Упражнения и задания состоят из простых, элементарных движений.

Учебный материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, но в связи с особенностями развития данной нозологической группы, он предлагается в уменьшенном объеме и адаптирован по мере возможности его выполнения.

### С учетом состояния здоровья на момент урока программный материал может варьироваться.

Работа с детьми, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата, ведется по следующим **направлениям:**

* + связь физической культуры с жизнью;
* всестороннее и гармоничное развитие личности;
* оздоровительные мероприятия;
* единство и взаимосвязь диагностики и коррекции (коррекционно-развивающее и компенсаторное);
* дифференциации и индивидуализации (подбор упражнений, учитывая психофизиологические особенности учащегося и их зону актуального и ближайшего развития, степень двигательной и интеллектуальной самостоятельности).

## Место учебного предмета в учебном плане

Программа «Адаптированная физическая культура» - 99 часов, из них 12 учебных часов составляет курс «Адаптированное плавание», из расчёта 3 раза в неделю и 87 учебных часов составляют уроки по адаптированной физической культуре.

**Содержание адаптированной программы**

**Адаптированное плавание для детей с нарушениями ОДА.**

Адаптированное плавание — как часть общей программы адаптированной физической культуры, является средством гидрореабилитации для обучающихся с ОДА.

Основными средствами являются дозированные физические упражнения. Задачи, содержание, методические приемы на занятиях гидрореабилитации связаны с планом лечения, коррекции, обучения и воспитания ребенка и зависят от его состояния и динамики достигнутых результатов. Для успешного лечебно-педагогического процесса важно взаимодействия невролога, врача ЛФК, логопеда, психолога, воспитателя, педагога, а также родителей.

Занятия адаптивным плаванием проводятся 3 раза в неделю, по расписанию уроков АФК.

Занятия проводятся малыми группами 2-3 человека, что составляет часть класса. Через каждые 12занятий происходит смена обучающихся. Таким образом каждый обучающийся за год проходит полный курс программы по адаптированному плаванию.

Тестирование физических качеств проводится 2 раза в год (в начале и в конце года). Тесты состоят из диагностик:

- *диагностика передвижения* - бег (ходьба) на время. С подготовительного класса по 4 класс - 30 м., с 5 кл по 9 класс - 60м., передвигающиеся на колясках 20 метров.

*- диагностика координации движений -* бросок мяча бочча на точность (см). Из И.П. – сидя на стуле (коляске) выполняется бросок мяча бочча любым доступным способом к мячу «джек-болу», который лежит на «кресте». От линии броска до креста 5 метров. Измеряется расстояние от «джек-бола» до брошенного мяча.

*-диагностика силовых качеств -* подъем туловища из положения лежа в положение сидя (количество раз). Тест выполняется за 1 мин., удержание упора лежа (на время).

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

*Метапредметными* результатами освоения обучающимися содержания программы по адаптированному плаванию являются следующие умения:

* характеризовать поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* анализировать и объективно оценивать результаты учебных заданий, находить ошибки при выполнении, выбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

*Предметными* результатами освоения обучающимися содержания программы по адаптированному плаванию являются следующие умения:

* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
* оценивать результаты собственного труда;
* овладевать основами плавания;
* обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий;
* технически правильно повторять и выполнять действия (правильное дыхание, координация работы рук и ног) при демонстрации стилей плавания;
* знать технику выполнения общеразвивающих и специальные упражнения на воде.

*Личностными* результатами освоения обучающимися содержания программы по адаптированному плаванию являются следующие умения:

**-** способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;

* способность активно включаться в совместные физкультурно - оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях.
* проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

## Формирование универсальных учебных действий

*Личностные УУД:*

* проявления интереса к учебному материалу, сознательного и активного стремления к здоровому образу жизни;

**-** осуществление контроля за физическим состоянием;

* проявление учебно-познавательного интереса;
* формирование дисциплины, осознания её значения в достижении цели;
* развитие чувства ответственности за свои поступки.

*Регулятивные УУД:*

* приобретение умения технически правильно выполнять физические упражнения;
* анализ и самооценка действий;
* осознание и корректировка собственных действий, направленных на организацию безопасности на занятиях;
* оценка учебных действий в соответствии с поставленной задачей.

*Познавательные УУД:*

* понимание техники выполнения разучиваемых упражнений;
* осмысление своего двигательного опыта;
* самостоятельный анализ ситуаций предупреждения травматизма;
* осуществление контроля за физической нагрузкой;

-ознакомление с упражнениями оздоровительно-корригирующей направленности и их изучение, осуществление отбора и объединение упражнений в комплексы.

*Коммуникативные УУД:*

* умение выполнять задание в соответствии с целью;
* умение контролировать собственные эмоции;
* умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;
* выбор способов взаимодействия, участие в диалоге, проявление умения слушать других.

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся:**

Обучающийся получит возможность узнать:

-правила техники безопасности на уроках гидрореабилитации;

* название спортивного инвентаря, специальную терминологию, которая используются на уроках гидрореабилитации;

-санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к занятиям;

-практический материал;

-технику выполнения дыхательных упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

* соблюдать правила техники безопасности;
* правильно использовать инвентарь; соблюдать санитарно-гигиенические нормы;
* выполнять команды по показу, по словесной инструкции учителя правильно принимать различные исходные положения для выполнения заданий;
* правильно дышать во время выполнения упражнений.

## Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | | | | **Виды деятельности (элементы содержания и контроль)** | | **Комментарии учителя Оборудование к уроку** |
|
| Легкая атлетика. Теория | | | | Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках АФК, обсуждение правил техники безопасности на уроках АФК; коллективный просмотр  презентации о видах легкой атлетики. | | ИКТ, телевизор |
| Общеразвив ающие упражнения без предметов | | | | ОРУ; ходьба в медленном, среднем и быстром темпе (имитация ходьбы); упражнения на гимнастических ковриках. | | Учащиеся выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики. |
| Общеразвив ающие упражнения без предметов | | | | ОРУ; ходьба в медленном, среднем и быстром темпе (имитация ходьбы); Упражнения на гимнастических скамейках. | | Учащиеся выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики. |
| Общеразвив ающие  упражнения с мячами | | | | Выполнение общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки, выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук, подвижные игры | | Учащиеся передвигающиеся при помощи ортопедических  приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя.  Гимнастическая стенка, коврики. |
| Общеразвив ающие упражнения с мячами | | | | Выполнение общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки, выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук, подвижные игры | | Учащиеся передвигающиеся при помощи ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя.  Гимнастическая стенка, коврики. |
|  | | | | Общеразвивающие упражнения с мячами ОРУ; игры с мячом, упражнения у гимнастической стенки. | | Помощь учителя. Мячи разного размера. |
|  | | | | Метание  малого мяча. ОРУ; игры с мячом. | | Помощь учителя. Мячи разного размера. |
| Метание малого мяча | | | | ОРУ, бег (ходьба), дыхательная гимнастика | | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ортопедических приспособлений, выполняют упражнения у гимнастической стенки и при помощи учителя.  Гимнастические коврики. |
|  | | | | Метание малого мяча  ОРУ без предметов;  метание малого мяча из положения стоя, сидя, лежа;  подвижные игры из предложенных учителем, беседа о технике безопасности при метании мяча | | Мягкие модули, теннисные мячи, корзинки для мячей |
|  | | | | Развитие скоростно-  силовых качеств  Комбинированный урок | | тестирование |
| Развитие координационных способностей | | | | Комбинированный урок | | тестирование |
| Развитие  силы мышц туловища | | | | Комбинированный урок | | тестирование |
| Развитие координационных способностей | | | | ОРУ у гимнастической стенки, упражнения на гимнастических ковриках,  подвижные игры из предложенных учителем | | Помощь учителя. Гимнастические стенки, коврики. |
| Развитие координационных способностей | | | | ОРУ под музыку;  Упражнения на гимнастических ковриках, подвижные игры | | Гимнастические стенки, гимнастические коврики |
|  | | | | Развитие координационных способностей. ОРУ под музыку; упражнения у гимнастической стенки, игры. | | Гимнастические стенки, гимнастические коврики |
| Развитие  силы мышц ног | | | | ОРУ у гимнастической стенки, упражнения на гимнастических ковриках, подвижные игры | | Помощь учителя. Гимнастические стенки, гимнастические коврики |
|  | | | | Развитие силы мышц ног. ОРУ под музыку, упражнения с гимнастической палкой, игры. | | Помощь учителя. Гимнастические стенки, гимнастические коврики, палки. |
|  | | | | Развитие силы мышц рук  Упражнения у гимнастической стенки, на гимнастических ковриках, подвижные игры | | Помощь учителя. Гимнастические стенки, гимнастические коврики |
| Развитие силы мышц  рук | | | | Упражнения у гимнастической стенки, на гимнастических скамейках, подвижные игры | | Помощь учителя. Гимнастические стенки, гимнастические коврики, скамейки. |
|  | | | | Развитие равновесия.  Упражнения у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке, на ковриках, подвижные игры | | Гимнастические стенки, скамейки, коврики. Помощь учителя. |
|  | | | | Развитие равновесия.  Упражнения у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке, на ковриках, подвижные игры | | Гимнастические стенки, скамейки, коврики. Помощь учителя. |
|  | | | | Подвижные игры без предметов  Совместная работа с учителем. | | Помощь учителя. Гимнастические стенки, гимнастические коврики |
|  | | | | Подвижные игры.  Совместная работа с учителем. | | Помощь учителя. Гимнастические  стенки, гимнастические коврики |
| **Гимнастика 24 ч** | | | | | | |
| Гимнастика. Теория | | | | Коллективная работа с инструкциями по технике  безопасности на уроках гимнастики, коллективный просмотр презентации о гимнастике | | ИКТ, телевизор |
| Общеразвивающие упражнения без предметов | | | | Беседа о технике безопасности при выполнении упражнений, упражнения в ходьбе (имитация ходьбы), на гимнастических ковриках, подвижные игры. | | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ортопедических приспособлений, выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, стенки. |
|  | | | | Упражнения со скакалками  ОРУ, ходьба с преодолением препятствий, игры. | | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ортопедических приспособлений, выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, стенки. |
| Упражнения со скакалками | | | | ОРУ под музыку, упражнения в ползании, игры с мячом. | | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические стенки, гимнастические коврики, мячи. |
|  | | | | Упражнения с обручами  ОРУ под музыку, упражнения в ползании, игры с мячом. | | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические стенки, гимнастические коврики, мячи. |
|  | | | | Упражнения с обручами  Совместная работа с учителем. | | Гимнастическая стенка, коврики. Учащиеся, передвигающиеся при помощи ортопедических приспособлений, выполняют  упражнения при помощи учителя |
|  | | | | Упражнения с булавами  Совместная работа с учителем. | | Гимнастическая стенка, коврики. Учащиеся, передвигающиеся при помощи ортопедических приспособлений, выполняют  упражнения при помощи учителя |
| Упражнения с булавами | | | | Совместная работа с учителем. | | Магнитофон, зеркало, стулья, сенсорные дорожки. Помощь учителя в выполнении упражнений |
| Упражнения с мячами | | | | Совместная работа с учителем. | | Магнитофон, зеркало, стулья,  сенсорные дорожки. Помощь учителя в выполнении упражнений |
| Упражнения с мячами | | | | ОРУ с мячами разного размера, упражнения на ковриках, подвижные игры с мячами | | Мячи разного размера, гимнастические коврики. Помощь учителя в выполнении упражнений |
| Упражнения с гимнастическими  лентами | | | | ОРУ с фитболом, упражнения на ковриках, подвижные игры с мячами | | Фитболы, гимнастические коврики. Помощь учителя в выполнении упражнений |
| Упражнения с гимнастическими  лентами | | | | ОРУ с гантелями;  Упражнения в ползании, подвижные игры | | Гимнастические стенки, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические модули, гимнастические коврики |
| Упражнения с гимнастическими  палками | | | | ОРУ с гимнастическими палками, упражнения на гимнастических скамейках, в ползании, подвижные игры | | Гимнастические палки, стенки, скамейки. Помощь учителя при выполнении упражнений |
| Упражнения с гимнастическими палками | | | | ОРУ под музыку, упражнения с гимнастическими предметами. | | Гимнастические предметы. Помощь учителя при выполнении упражнений. |
| Упражнения у  гимнастической стенки | | | | ОРУ под музыку, упражнения с гимнастическими предметами | | Гимнастические предметы. Помощь учителя при выполнении упражнений. |
| Упражнения у гимнастической стенки | | | | Упражнения у гимнастической стенки, на ковриках, подвижные игры. | | Гимнастическая стенка, коврики. Помощь учителя при выполнении упражнений |
| Упражнения на гимнастичес ких ковриках | | | | Упражнения у гимнастической стенки, на ковриках, подвижные игры. | | Гимнастическая стенка, коврики. Помощь учителя при выполнении упражнений |
| Упражнения на гимнастических ковриках | | | | ОРУ с мягкими модулями, упражнения в ползании, подвижные игры | | Мягкие модули, гимнастические коврики. Помощь учителя в выполнении упражнений |
| Развитие подвижности суставов | | | | ОРУ с мелкими предметами, упражнения в ползании, подвижные игры | | Мягкие модули, мелкие предметы, гимнастические коврики. Помощь учителя в выполнении упражнений |
| Развитие подвижности суставов | | | | Совместная работа с учителем: ОРУ, преодоление полосы препятствий: ходьба с преодолением препятствий, ползание, перелезание. | | Магнитофон,гимнастические коврики, скамейки.  Помощь учителя в выполнении  упражнений |
| Развитие координационных способностей в движении | | | | Совместная работа с учителем: ОРУ, преодоление полосы препятствий: ходьба с преодолением препятствий, ползание, перелезание. | |  |
| Развитие координационных способносте й в движении | | | | Совместная работа с учителем: ОРУ, преодоление полосы препятствий: ходьба с преодолением препятствий, ползание, перелезание. | | Магнитофон, гимнастические коврики, скамейки.  Помощь учителя в выполнении упражнений |
| Преодоление гимнастической полосы препятствий | | | | Совместная работа с учителем: ползание, игры с предметами. | | Гимнастические коврики, помощь учителя. |
| **Подвижные игры (21 час)+ плавание (9 часов)** | | | | | | |
| Спортивные и подвижные игры.  Теория. | | | | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр; коллективный просмотр презентации о видах спортивных и подвижных игр | | ИКТ, телевизор |
| Коррекция осанки.  Упражнения у гимнастичес кой стенки. | | | | ОРУ на ковриках; упражнения у гимнастической стенки, подвижные игры | | Гимнастические коврики, стенки, мячи. Помощь учителя в выполнении упражнений |
| Коррекция осанки.  Упражнения лежа. | | | | ОРУ на ковриках; упражнения у гимнастической стенки, подвижные игры | | Гимнастические коврики, стенки, мячи. Помощь учителя в выполнении упражнений |
| Развитие опороспособ  ности. | | | | Ходьба с опорой на гимнастическую стенку, ОРУ у гимнастической стенки, на ковриках, подвижные игры с  мячами | | Гимнастическая стенка, мячи, гимнастические коврики. Помощь  учителя в выполнении упражнений |
| Развитие  опороспособ ности. | | | | Ходьба с опорой на гимнастическую стенку, ОРУ у гимнастической стенки, на ковриках, подвижные игры с мячами | | Гимнастическая стенка, мячи,  гимнастические коврики. Помощь учителя в выполнении упражнений |
| Развитие равновесия. Ловля и броски  мяча. | | | | Совместная работа с учителем: ОРУ с мячом, ловля и передача мяча на разные расстояния, игры с мячом | | Мячи разного размера. Помощь учителя в выполнении упражнений |
| Упражнения с мячами в  парах. | | | | Развитие равновесия.  Совместная работа с учителем: ОРУ с мячом, ловля и передача мяча на разные расстояния, игры с мячом | | Мячи разного размера. Помощь учителя в выполнении упражнений |
| Корригиру ющие упражнения с мячами  бочча. | | | | Упражнения с мячами бочча, игра бочча по упрощенным правилам | | Помощь учителя в выполнении упражнений.  Мячи бочча. |
| Упражнения с мячами бочча. | | | | Упражнения с мячами бочча, игра бочча по упрощенным правилам | | Помощь учителя в выполнении упражнений.  Мячи бочча. |
| Игра бочча. | | | | Упражнения с мячами, упражнения на ковриках, игры с мячами | | Помощь учителя в выполнении упражнений. Гимнастические  коврики, мячи. |
| Развитие мелкой моторики. Настольный теннис. | | | | Упражнения с мелкими предметами, совместная работа с учителем. | | Помощь учителя в выполнении упражнений. Гимнастические коврики, мячи, пазлы, разноцветные камни. |
|  | | | | Развитие  навыка ходьбы.  Совместная работа с учителем: упражнения в ходьбе. | | Помощь учителя в выполнении упражнений. |
| Развитие координаци онных способностей. Игры. | | | | Упражнения с мячами, упражнения на ковриках, игры с мячами | | Помощь учителя в выполнении упражнений. |
|  | | | | Развитие координаци онных способностей. Игры с мячом. Упражнения с мячами, упражнения на ковриках, игры с мячами | | Помощь учителя в выполнении упражнений. |
| Профилактика контрактур. Упражнения стоя (сидя). | | | | ОРУ в положении сидя, упражнения в ходьбе, подвижные игры | | Помощь учителя в выполнении упражнений. Гимнастические стенки, гимнастические коврики. |
| Профилактика контрактур. Упражнения лежа. | | | | Совместная работа с учителем: упражнения на гимнастических ковриках. | | Помощь учителя в выполнении упражнений. |
| Развитие координаци онных способностей. Игры. | | | | Упражнения с мячами, упражнения на ковриках, игры с мячами | | Помощь учителя в выполнении упражнений. |
| Развитие пространств енной ориентировки.  Упражнения с мячом бочча. | | | | Упражнения на гимнастических ковриках. Игра бочча. | | Мячи бочча, гимнастические коврики. Помощь учителя в выполнении упражнений. |
| Развитие пространств енной ориентировки с мячами. | | | | Упражнения с мячами, упражнения на ковриках, игры с мячами | | Помощь учителя в выполнении упражнений. |
| Развитие координаци и движений. Игры. | | | | Упражнения у гимнастической стенки, игры. Совместная работа с учителем. | | Помощь учителя в выполнении упражнений. |
|  | | | | Развитие координации движений. Игры.  Упражнения с мячом бочча, игры с мячом | | Мячи бочча. Помощь  учителя в выполнении упражнений. |
|  | | | | Водные виды спорта.Техн ика безопасност и при занятиях в воде.  Обсуждение правил техники безопасности на воде; ознакомление с различным инвентарём для плавания и упражнения с ним. | | Упражнения выполняются на суше или в ваннах для рук и ног самостоятельно или с помощью учителя. Доска для плавания, мяч, аквадиск, аквапалка, лопатки, ласты. |
|  | | | | Свойства воды и изучение инвентаря для занятий в гидрованна х.  Собирание предметов в воде, по величине, по цвету, по количеству. | | Упражнения выполняются на суше или в ваннах для рук и ног самостоятельно или с помощью учителя. Фишки, мячи разного цвета и диаметра, эспандер, кольца, наклейки- липучки, цветные камушки. |
|  | | | | Формирование правильного дыхания. Обучение выдоху.  Дыхательные упражнения: выдохи на воду, на предмет. Упражнения с использованием инвентаря. | | Упражнения выполняются на суше или в ваннах для рук и ног самостоятельно или с помощью учителя. Трубочки, пластиковые шарики. |
| Формирова ние правильног о дыхания. Обучение задержке дыхания. | | | Дыхательные упражнения: задержка дыхания и выдох. Упражнения с использованием инвентаря. | | Упражнения выполняются на суше или в ваннах для рук и ног самостоятельно или с помощью учителя. Трубочки, пластиковые шарики. |
| ОРУ без предметов. | | | Выполнение комплекса общих развивающих упражнений и корригирующих упражнений с предметами. | | Упражнения выполняются на суше или в ваннах для рук и ног самостоятельно или с помощью учителя. Мячи и кольца разного диаметра. |
| Развитие мелкой моторики с инвентарём для гидрованн. | | | Выполнение упражнений с предметами различной величины: ловля и складывание предметов на время, по цвету, по форме, по названию, с закрытыми глазами. | | Упражнения выполняются на суше или в ваннах для рук и ног самостоятельно или с помощью учителя. Фишки, мячи разного цвета и диаметра, эспандер, наклейки- липучки, цветные камушки. |
|  | Развитие подвижности суставов. Упражнения для мышц рук и ног.  Выполнение упражнений для развития подвижности суставов рук и ног в воде: сгибания-разгибания, вращения в различных суставах. | | | | Упражнения выполняются на суше или в ваннах для рук и ног самостоятельно или с помощью учителя. |
| Упражнения с кольцами, мячами, эспандерам и. | Развитие  подвижности.  Выполнение упражнений для развития подвижности  суставов в воде с инвентарём: сгибания-разгибания, вращения. | | | | Упражнения выполняются на суше  или в ваннах для рук и ног самостоятельно или с помощью учителя. Эспандеры, мячи, кольца. |
|  | Развитие координации движений. Упражнения с мячами и мелкими предметами.  Выполнение упражнений с предметами различной величины: ловля на время, с закрытыми глазами, одновременно,поочерёдно | | | | Упражнения выполняются на суше или в ваннах для рук и ног самостоятельно или с помощью учителя. Мячи, фишки, цветные камушки. |
| **Легкая атлетика (24 часа)** | | | | | | |
|  | | | Легкая атлетика. Теория  Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках АФК; коллективный просмотр презентации о  видах легкой атлетики | | ИКТ | |
| Общеразвив ающие упражнения без предметов | | | Упражнения у гимнастической стенки, совместная работа с учителем. | | Гимнастическая стенка, коврики. Помощь учителя. | |
| Общеразвив ающие упражнения без предметов | | | Упражнения у гимнастической стенки, выполнение (имитация) прыжковых упражнений. Совместная работа с учителем. | | Гимнастическая стенка, коврики. Помощь учителя. | |
| Общеразвив ающие упражнения  с мячами | | | Совместная работа с учителем: упражнения у гимнастической стенки, упражнения в ходьбе, игры с мячом | | Помощь учителя в выполнении упражнений. Гимнастические стенки, гимнастические коврики, мячи. | |
| Общеразвив ающие упражнения  с мячами | | | Совместная работа с учителем: упражнения у гимнастической стенки, упражнения в ходьбе, игры с мячом | | Помощь учителя в выполнении упражнений. Гимнастические стенки, гимнастические коврики, мячи. | |
| Общеразвив ающие упражнения с мячами | | | ОРУ с мячом для метания;  метание малого мяча из положения стоя, сидя, лежа; подвижные игры с метанием мяча | | Мячи для метания, гимнастические коврики.  Помощь учителя в выполнении упражнений | |
| Метание малого мяча | | | ОРУ с мячом для метания;  метание малого мяча из положения стоя, сидя, лежа; подвижные игры с метанием мяча | | Мячи для метания, гимнастические коврики.  Помощь учителя в выполнении  упражнений | |
| Метание малого мяча | | | Совместная работа с учителем: упражнения у гимнастической стенки, упражнения в ходьбе, игры с мячом | | Помощь учителя в выполнении упражнений. Гимнастические стенки, гимнастические коврики, мячи. | |
| Метание  малого мяча | | | Совместная работа с учителем: упражнения в движении,  игры на развитие равновесия. | | Помощь учителя в выполнении  упражнений. | |
| Развитие скоростно- силовых  качеств | | | Совместная работа с учителем: упражнения в движении, игры на развитие равновесия. | | Помощь учителя в выполнении упражнений. | |
| Развитие координаци онных способносте  й | | | Совместная работа с учителем: упражнения в положении лежа, упражнения в ходьбе, игры с предметами. | | Помощь учителя в выполнении упражнений. Гимнастические стенки, гимнастические коврики, мячи. | |
| Развитие силы мышц  туловища координаци онных способностей | | | Совместная работа с учителем: упражнения в положении лежа, упражнения в ходьбе,  игры с предметами. | | Помощь учителя в выполнении упражнений. Гимнастические стенки,  гимнастические коврики, мячи. | |
|  | | | Совместная работа с учителем. | | Помощь учителя в выполнении | |
|  | | |  | | упражнений. Гимнастические стенки, мячи, велосипеды. | |
| Развитие координаци онных способностей | | | Совместная работа с учителем. | | Гимнастические стенки, мячи, велосипеды. | |
| Развитие координаци онных способностей | | | Совместная работа с учителем: упражнения в ходьбе, игры с предметами | | Помощь учителя в выполнении упражнений. Гимнастические стенки, мячи. | |
| Развитие силы мышц  ног | | | Совместная работа с учителем:упражнения в ходьбе, игры с предметами | | Помощь учителя в выполнении упражнений. Гимнастические стенки, мячи. | |
| Развитие  силы мышц ног | | | Совместная работа с учителем:упражнения в ходьбе, игры с предметами | | Помощь учителя в выполнении  упражнений. Гимнастические стенки, мячи. | |
| Развитие силы мышц  рук | | | Упражнения в положении стоя, сидя, подвижные игры | | Помощь учителя в выполнении упражнений. | |
| Развитие  силы мышц рук. Развитие  равновесия | | | Упражнения в положении стоя, сидя, подвижные игры | | Помощь учителя в выполнении упражнений. | |
| Развитие  равновесия | | | Совместная работа с учителем: упражнения в ходьбе,игры с предметами | | Помощь учителя в выполнении  упражнений. | |
| Подвижные игры без  предметов | | | Совместная работа с учителем: ходьба, ОРУ, передвижение на велосипеде, подвижные игры с мячом,  упражнения на тренажерах. | | Помощь учителя в выполнении упражнений. Велосипеды,  гимнастические стенки, тренажеры. | |
| Подвижные  игры с предметами | | | Совместная работа с учителем: ходьба, ОРУ,  передвижение на велосипеде, подвижные игры с мячом, упражнения на тренажерах. | | Помощь учителя в выполнении  упражнений. Велосипеды, гимнастические стенки, тренажеры. | |
| Подвижные игры с  предметами | | | Совместная работа с учителем: ходьба, ОРУ, передвижение на велосипеде, подвижные игры с мячом,  упражнения на тренажерах. | | Помощь учителя в выполнении упражнений. Велосипеды,  гимнастические стенки, тренажеры. | |