

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей №28 имени Н.А. Рябова» г. Тамбова**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
МО учителей физической культуры,
ОБЖ и эстетического цикла
Протокол № 1 от 28. 08.2020

Утверждено
приказом директора МАОУ
«Лицей № 28 имени Н.А.Рябова»
№ 202 от 31.08.2020г.

Педагогическим советом
протокол № 1 от 28.08.2020г.

Рабочая программа

**по лечебной физической культуре
для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата 5-9 класс
по физической культуре**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по ЛФК с нарушением ОДА для старших классов разработана в соответствии со школьной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью, на основе программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида под ред. В.В. Воронковой.

Программа рассчитана на 1 час в неделю всего 34 часа.

– 102 ч (3 ч в неделю; 34 учебные недели).

Актуальность: данной программы конкретно для нашей школы обусловлено тем, что у наших учеников наблюдаются различные патологии ОДА: отставания в массе тела, отставания в длине тела, нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности, деформации черепа, дисплазии, аномалии лицевого скелета. Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифосколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея.

Дети с повышенной утомляемостью, с нарушением НОДА, по рекомендации ПМПКА учатся по нашей программе.

Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Цель программы: Коррекция отклонений в нарушениях опорно - двигательного аппарата, овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья детей,

овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Лечебная физическая культура - это метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью, для быстрого восстановления здоровья.

Занятия ЛФК направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Занятия лечебной физкультурой дают возможность учащимся компенсировать недостатки физического развития. Новизной программы являются элементы хатха-

йоги, аутотренинг, упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

Программа курса имеет практическую направленность. Данный курс рассчитан на детей 11-16 летнего возраста. Все занятия по ЛФК проводятся в спортивном зале при соблюдении санитарно - гигиенических требований. Оценка по занятиям ЛФК не выставляется.

Методы формирования знаний

Формирование двигательных действий содержит две стороны: смысловую и процессуальную (двигательную). Смысловая сторона требует мышления, памяти, воображения и регулируется сознанием. Это наиболее сложная задача для детей с умственной отсталостью, так как нарушение познавательной деятельности и психических процессов, связанных с ней, и составляет основной дефект. Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если ребенок ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей, так как от этого понимания зависит формирование пространственного восприятия, дифференцировка движений и т. п. Дети с умственной отсталостью нередко с трудом осваивают представления о схеме собственного тела и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации. Формирование этих представлений должно осуществляться в следующих направлениях.

- 1) Закрепление знаний о строении тела и его частях: - голова — лицо, затылок, лоб, подбородок, шея; - туловище — спина, грудь, живот, бок; - руки — плечо, локоть, кисть, пальцы; - ноги — бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.
- 2) Знания о пространственной ориентации в спортивном зале, на стадионе, дома: вход, стены, потолок, углы, дорожка, середина, центр, стартовая линия и др.
- 3) Названия спортивного инвентаря и оборудования: мячи, кегли, обручи, канат, гимнастическая скамейка, скакалка, гимнастическая стенка, перекладина, маты и др.
- 4) Знания об исходных положениях: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положениях рук, туловища и ног относительно собственного тела.

5) Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции: поднять(ся) — опуститься(ся); согнуть(ся) — разогнуть(ся); наклонить(ся) — выпрямить(ся); повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, перелезть, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить, катить), поднять, ловить, поймать.

6) Знание пространственных ориентиров: - направленна-движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх; - построения: в колонну, шеренгу, в круг, в пары; - представления о движениях, означающих месторасположение (с предлогами перед, за, через, с, на, между, около, под): встать перед гимнастической скамейкой, построиться за гимнастической скамейкой, перепрыгнуть через гимнастическую скамейку, встать на гимнастическую скамейку, спрыгнуть с гимнастической скамейки, проползти под гимнастической скамейкой.

7) Знание подвижных игр: названия, правил, понимания сюжета и ролевых функций, последовательности действий, считалок, речитативов, если они есть в игре.

8) Знания о гигиенических требованиях к спортивной форме, одежде, обуви для занятий в зале, на открытых площадках, в бассейне, лыжных прогулках. В работе с умственно отсталыми детьми для формирования знаний используются методы слова, наглядной информации и методы практических упражнений. Метод слова включает: — объяснение, описание, указание, суждение, уточнение, замечание, устное оценивание, обсуждение, совет, просьбу, беседу, диалог и т. п. — сопряженную речь — проговаривание хором; — невербальную информацию в виде мимики, пластики, жестов, условных знаков; — зрительно-наглядную информацию — иллюстрации схемы тела человека, гигиенические плакаты, видеофильмы и т. п. Практика показывает, что использование словесных методов в процессе физического воспитания умственно отсталых школьников оставляет слабые следы. Необходимо их сочетание с практической деятельностью. Формирование знаний и обучение движениям происходит быстрее, если информация поступает одновременно с рецепторов зрительного, слухового, двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается (Самыличев А.С.,

Гуро-Фролов Р.Н., 1991; Стребелева Е.А, 1991). Поэтому методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности: - одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения; - рисование фигуры или использование плакатов человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп; - рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - письменное описание одного упражнения с последующим разбором и выполнением (домашнее задание); - по мере освоения выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу. Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным: — упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся; — упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком; — упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком; — зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения; — упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание. Таким образом, методы слова и наглядности, сопровождающие движение, позволяют умственно отсталым детям оперировать образным материалом воспринимаемых объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания. Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения двигательным действиям. Методы обучения двигательным действиям Практические методы обучения двигательным действиям включают:

1. Последовательное освоение частей упражнения, что обусловлено, во-первых, неспособностью осваивать целостные сложнокоординационные двигательные действия в силу влияния основного дефекта, во-вторых, многие сложные по

структуре физические упражнения исходно предполагают изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением, например плавание.

2. Обучение целостному упражнению, если оно не сложно по своей структуре или не делится на части.

3. Создание облегченных условий выполнения упражнения (облегченные снаряды для метания, бег за лидером, под уклон).

4. Использование подводящих и имитационных упражнений. Первые в своей структуре содержат элементы основного упражнения, вторые — полностью воспроизводят всю структуру движения, но в других или облегченных условиях. Эти специальные упражнения используются обычно для совершенствования ключевых фаз движения, закрепления и коррекции динамических и кинематических характеристик, развития физических качеств. В адаптивном физическом воспитании дошкольников и младших школьников имитационные упражнения часто используются как подражания движениям и звукам животных, насекомых, паровоза и т. п., при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия.

5. Усложнение условий выполнения упражнения (повышенная опора, дополнительный груз, бег по песку, воде, в гору).

6. Варьирование техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, скорости, усилий, направления, траектории, амплитуды и т. п. 7. Изменение внешних условий выполнения упражнений (в помещении, на открытых площадках, при разных погодных условиях).

8. Использование помощи, страховки, сопровождения для безопасности, преодоления неуверенности, страха.

9. Создание положительного эмоционального фона (музыкальное сопровождение), способствующего активизации всех органов чувств и эмоций на изучаемом двигательном действии. Методы развития физических способностей Школьники с умственной отсталостью в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению со здоровыми сверстниками сниженные показатели

мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей. Развитие мышечной силы используется в целях: — обучения двигательным действиям; — коррекции и компенсации двигательных нарушений; — поддержания работоспособности и развития физических кондиций; — достижения результатов в выбранном виде спорта; — активного отдыха, нормализации веса и коррекции телосложения. Средствами развития мышечной силы являются: -£ упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднятие ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; - корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; - легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, спрыгивание в глубину с высоты 30—40 см с последующим отталкиванием вверх; - упражнения с преодолением внешней среды — бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; - упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; - подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; - плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом. Методы развития силы носят избирательный и в основном щадящий характер и зависят от возраста, пола, состояния сохраненных функций и физических возможностей учащихся. При тяжелых формах умственной отсталости, осложнениях соматического характера, нарушениях зрения, симптоматике церебрального типа, сколиозах упражнения с поднятием тяжестей, соскоками, прыжками противопоказаны. Развитие скоростных способностей. Для умственно отсталых детей скоростные способности необходимы в бытовой, учебной, спортивной, трудовой деятельности. Ребенок должен быстро реагировать на внешние сигналы, предвидеть и упреждать опасность (например, транспортную), быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с меняющимися условиями.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Методика лечебной физкультуры в зависимости от нарушений опорно-двигательного аппарата содержит комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности

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

упражнения для развития мелкой моторики рук; упражнения для формирования правильной осанки; комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; комплекс упражнений дыхательной гимнастики; специальные упражнения для глаз; упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития мелкой моторики рук

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок, попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Принять положение, стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.
2. Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.
3. Поднимание согнутой в колено ноги назад.
4. Стоя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
5. Лежа на животе: отведение рук в стороны, вперед, вверх.
6. Лежа на спине: сгибание и разгибание ног.

7. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
8. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
9. И.п. - стоя, руки в стороны; вращения туловищем в стороны, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
10. И.п. - стоя, руки вверх; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
11. И.п. - стоя, руки за спиной в замок; наклон корпуса вперед, руки вверх, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)
12. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
13. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх, подъём обеих ног. (Повторить 10 раз.)
14. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание над полом правой руки и левой ноги - вдох, возвращение в и.п. - выдох. Тоже с другой рукой и ногой. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекал вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.)
3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.)
5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.)

6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)
7. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.)
8. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.)
9. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.)

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Специальные упражнения для глаз

- I. Упражнения для наружных мышц глаза: а) упражнения для прямых мышц глаза; б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы: а) в домашних условиях; б) с линзами. Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания, а также надавливанием тремя пальцами рук на верхнее веко, не вызывая боли, с разной частотой и силой.

И.п. – лежа на спине.

1. Посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (6-8 раз).
5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз).
6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз).
7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть и проморгаться на 3-5с. Повторить 8-10 раз.
10. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

И.п. – стоя.

11. Вытянуть руку, подняв указательный палец. Перевод взгляда с пальца на стену и наоборот.

Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата

1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.)
2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.)
3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.)
4. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.)
5. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки. (Повторить 8-10 раз.)
6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.
7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу.

Упражнения хатха-йоги

Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц и связок позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Березка», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук», «Кобра», «Саранча», «Кошка под забором», «Плуг», «Кресло – качалка», «Лодочка», «Мост», «Дерево», «Гора», перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны. По мере овладения упражнениями получается развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз Хатха – йоги. Выполняя упражнения Хатха – йоги, дети учатся мысленно пропускать ток энергии через тело.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- актуализация первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- расширение умений самообслуживания с использованием ассистивных средств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Проверка знаний, умений и навыков учащихся по адаптивной физической культуре

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по системе «зачет» - «незачет». Главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;

- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- посильное участие в занятиях по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Список методической литературы:

1. Ренате Хольц «Помощь детям с церебральным параличом». – М.: Теревинф, 2006.
2. Левченко И.Ю. Проблемы реализации ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ в работе с тяжелыми множественными

нарушениями развития // Проблемы реализации ФГОС для детей с ограниченными возможностями здоровья: сборник статей по материалам круглого стола (17 февраля 2016 года/ Сост.: И.Ю. Левченко, А.И. Павлова, М.В. Шешукова. – м.: ПАРАДИГМА, 2016. – с. 16)

3. Павловская Н.Т. Коррекция нарушений функции верхних конечностей в системе реабилитации больных со спастической диплегией //Коррекционная педагогика. № 2(8), 2005. С. 61-67.

4. Титова О.В. К проблеме формирования пространственных представлений у детей с церебральным параличом //Коррекционная педагогика. № 2(8), 2005. - С. 47-53.

5. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом) [Текст]: методическое пособие/под ред. А.А. Потапчук. – СПб.: СПбГАФКим.П.Ф.Лесгафта, 2003. – 228 с.

1. Алтыnguзина Л.А. Развитие пространственных представлений у детей с детским церебральным параличом / Л.А. Алтыnguзина // Дошкольная педагогика. – 2008. – № 8. – С. 43-46.

7. Бортфельд С.А. Лечебная физкультура и массаж при детском церебральном параличе [Текст] /С.А.Бортфельд, Е.И.Рогачева. – Л.: Ме дицина. Ленингр. Отделение, 1986.-171с.: ил.

8. Л.М. Шипицына, И.И. Мамайчук «Детский церебральный паралич».

9. А.А. Потапчук «АФК в работе с детьми, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата при заболевании ДЦП» – Санкт-Петербург, 2003.

10. С.П. Евсеев «АФК в школе. Начальная школа» – Санкт-Петербург, 2003.

11. «Частные методики АФК» – М.: Советский спорт, 2007.

12. А.А. Потапчук, Е.В. Клочкова, Т.Г. Щедрина «Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» – Санкт-Петербург, 2004.

13. «Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга» – М: Советский спорт, 1991.

14. «Восстановительное лечение детей с поражениями ЦНС и опорно-двигательного аппарата». – Издательский дом Санкт-Петербург МАПО, 2004.
15. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: Учеб.пособие для мед. Вузов. – М.:Академия, 2006. - 176 с.
16. Евсеев С. П. «Теория и организация АФК» – М.: 2010.
17. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада. – СПб.:Детство - Пресс, 2007. – 80 с.
18. Кудинова З.А. Организация и проведение уроков труда в начальных классах специального (коррекционного) образовательного учреждения VI вида / З.А. Кудинова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2004. – № 4. – С. 10-12.
19. Отдельнова В. Тренажеры в работе с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата / В. Отдельнова // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 6. – С. 74-76.
20. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие. - М: Советский спорт, 2009. – 224 с.
- 21.Семенова К.А. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и с детским церебральным параличом [Текст] /К.А. Семенова. - М.: ЗАКОН И ПОРЯДОК, серия «Великая Россия. Наследие», 2007. – 616 с.: илл.
22. Симонова Т.Н., Симонов В.Г. Развитие и коррекция моторики у детей с церебральным параличом. – Астрахань, 2007
23. Титова О.В. Справа-слева. Формирование пространственных представлений у детей с ДЦП. — М.: Гном и Д, 2004. – 56 с.
24. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки/Под ред. Г.А. Халемского. – М.: НИЦ ЭНАС. - 2002. – 72 с.
25. Черная Н.Л. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей. Диагностика, профилактика и коррекция. – Ростов: Феникс, 2007, 160 с

26. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: [Учебное пособие для дефектол. фак. высш. пед. учеб.заведений] : Пер. с нем. / М. Шоо . – Москва: Academia, 2003. – 110 с.

Перечень дополнительной рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Гусейнова А.А. Специальные условия организации образовательного процесса для обучающихся с НОДА в условиях инклюзии. Сборник научных статей по материалам межрегиональной научно – практической конференции: Ребенок с ограниченными возможностями в едином образовательном пространстве: специальное и инклюзивное образование. Составители: О.Г. Приходько, Е.В. Ушакова, А.А. Гусейнова, О.В. Титова, Н.Ш. Тюрина. Москва, 2014. – С. 173-177.
2. Жигорева М.В. Особенности психического развития детей с комплексными нарушениями // Вестник Университета Российской академии образования. 2009. №1. С. 82-83.
3. Жигорева М.В. Разноуровневый характер психического развития детей с множественными нарушениями развития //В сборнике: Актуальные проблемы обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья. Материалы IV Международной научно – практической конференции. Под редакцией И.В. Евтушенко, В.В. Ткачевой. Москва, 2014. С. 147-151.
4. Жигорева М.В. Уровневый подход к психологическому изучению развития детей со сложными нарушениями. Монография / М.В. Жигорева. Москва, 2010.
5. Жигорева М.В., Левченко И.Ю. Дети с комплексными нарушениями развития: Диагностика и сопровождение. – М: Национальный книжный центр, 2016. – 208 с. (Специальная психология).
6. Жигорева М.В., Левченко И.Ю. Дети с комплексными нарушениями развития. – Детская и подростковая реабилитация. 2012. №2 (19). С. 30-35.
7. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. – СПб., 1997.
8. Исаева Т.Н., Аникушина Е.А., Новикова Н.М. Индивидуальная образовательная программа для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью //Проблемы реализации ФГОС для детей с ограниченными возможностями

здоровья: сборник статей по материалам круглого стола (17 февраля 2016 года/ Сост.: И.Ю. Левченко, А.И. Павлова, М.В. Шешукова. – м.: ПАРАДИГМА, 2016. – с. 75)

2. Калижнюк Э.С. Психические нарушения при детских церебральных параличах. – Киев, 1987. – 272 с.

3. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция: исправление недостатков характера у детей и подростков. – М., 2000.

4. Левченко И.Ю. Проблемы реализации ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ в работе с тяжелыми множественными нарушениями развития // Проблемы реализации ФГОС для детей с ограниченными возможностями здоровья: сборник статей по материалам круглого стола (17 февраля 2016 года/ Сост.: И.Ю. Левченко, А.И. Павлова, М.В. Шешукова. – м.: ПАРАДИГМА, 2016. – с. 16)

5. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учебное пособие для Калижнюк Э.С. Лечебно-педагогические приемы, направленные на студ. сред.пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 192 с.

6. Левченко И.Ю., Симонова Т.Н. Один из подходов к психолого – педагогической помощи детям с тяжелыми двигательными нарушениями. – Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2012. №2. С. 47-51.

7. Левченко И.Ю., Ткачева В.В. Психологическая помощь семье, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии. – М., 2008.

8. Мамайчук И.И. Нейропсихологическое исследование гностических процессов у детей с различными формами детского церебрального паралича //Невропатология и психиатрия. - М., 1992. - С.42- 47.

9. Симонова Т.Н. Специальная образовательная среда как фактор социализации детей с тяжелыми двигательными нарушениями //Специальная психология. № 1(19), 2009. С.21-32.

10. Симонова Т.Н. Специальные психолого-педагогические условия воспитания и обучения детей с тяжелыми двигательными нарушениями //Коррекционная педагогика. № 1(25), 2008. С. 67-71.
11. Скворцова В.О. Социальное воспитание детей с отклонениями в развитии. – М., 2006.
12. Социокультурная реабилитация инвалидов: метод.рекомендации / под редакцией В.И. Ломакина. – М., 2012.
13. Специальная педагогика и специальная психология: современные методологические подходы // под редакцией Н.М. Назаровой, Т.Г. Богдановой. – М., 2013.
14. Ткачева В.В. Психологические особенности родителей, имеющих детей с детским церебральным параличом //Специальная психология. № 1(19), 2009. - С.53-62.
15. Шохова О.В. Психодиагностические и коррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / О.В. Шохова. – М.: Спутник +, 2012. – 160 с.
16. Василевская Г.П. Роль проектной деятельности в социализации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Г.П. Василевская // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2007. – № 6. – С. 32-35.
17. Васина М.В. Практика использования специального оборудования в обучении детей с тяжелыми двигательными нарушениями / М.В. Васина // Коррекционная педагогика. – 2008. – № 3. – С. 70-72.
18. Коррекционно-педагогическая работа в школе для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст] /под ред. И.А. Смирновой. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. – 99 с.
19. Кроткова А.В. Социальное развитие и воспитание дошкольников с церебральным параличом [Текст]: учебно-методическое пособие/А.В. Кроткова. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 144 с. – (Учебное пособие).
20. Лебедев В.Н. Нарушения психического развития у детей с церебральными параличами. - М., 1991.

21. Левченко И.Ю., Приходько О.Г., Гусейнова А.А. ФГОС обучающихся с ОВЗ: обучение детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – Москва, НКЦ – 2018.
22. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст]: учеб.пособие для студентов, обучающихся по специальности 0319 – Спец. педагогика в спец. (коррекц.) образоват. учреждениях
23. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. - СПб.: Речь, 2004. – 400 с.
24. Никитина Л.Н., Поршнева С.Э., Щедрина Т.Г., Восстановительное лечение детей с поражениями центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата: Учебно-методическое пособие (под ред. Добрякова И.В., Щедриной Т.Г.).- ИД СПбМАПО, 2004.- 317 с.
25. Сатары В.В. Инновационные возможности развития процесса воображения у детей младшего школьного возраста с двигательными нарушениями / В.В. Сатары // Коррекционная педагогика. – 2008. – № 3. – С. 77-79.
26. Черная Н.Л. Нарушения опорно-двигательного аппарата у детей. Диагностика, профилактика и коррекция. – Ростов: Феникс, 2007, 160 с.
27. Шипицына Л.М., Мамайчук И.И. Детский церебральный паралич – СПб., Изд-во "Дидактика Плюс", — 2001, 272 с.

Основное содержание учебного предмета

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся с НОДА.

Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие

упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика.

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций.

В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, вертикализации, поддержание подвижности суставов, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

2. Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых, прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелизанные и пере ползание, ритмические и танцевальные упражнения.

Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой ходьбе, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

3. Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, а также спортивные игры бочча, настольный теннис.

4. Раздел «Легкая атлетика» включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча.

5. Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса и мышц нижних конечностей.

6. Раздел «Плавание» включает: основы плавательной подготовки – теоретические знания, упражнения на суше и в воде, общеразвивающие и специальные упражнения «суша», подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами. Реализуется в рамках дополнительного образования (проводиться как внеурочная деятельность).

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися на уроках АФК
- рациональную организацию на уроках АФК
- организацию утренней зарядки, физкультминуток на уроках способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Основная форма организации учебного процесса – урок.

Учебно-тематический план по АФК

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	25
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24
3.	Подвижные игры	29
4.	Легкоатлетические упражнения	24
	Итого	102

<p><i>Основы знаний.</i> <i>Теоретические сведения.</i></p>	<p>Теоретические сведения <i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале.</p> <p>Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья. Иметь представление о гигиене человека, закаливании, о возникновении физической культуры и спорта, Олимпийских игр, о правилах составления комплексов утренней гимнастики, режим дня, двигательный режим.</p>	<p>Коррекционная направленность</p>
<p><i>Развитие двигательных способностей (ОФП).</i></p>	<p>Элементы строевой подготовки. ОРУ с предметами и без предметов. Развитие координационных способностей, основные</p>	<p>Дифференцировка расстояния, глазомер. Развитие равновесия, точности движений. Концентрация</p>

	<p>виды передвижения.</p> <p>Развитие силы мышц.</p> <p>ОФП - направлена на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно - статических функций, необходимых, прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности. В нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелизанные и пере ползание, ритмические и танцевальные, упражнения с предметами. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с обручами.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Знать и уметь выполнять строевые упражнения, выполнять основные виды передвижения, выполнять упражнения в равновесии, выполнять упражнения с</p>	<p>внимания,</p> <p>двигательная память,</p> <p>согласованность движений, усвоение ритма.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p>
--	--	---

		предметами и без.	
<i>Профилактические и корригирующие упражнения</i>		<p>Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей и позвоночника. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.</p> <p>Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).</p> <p>Корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные</p>	<p>Понимание механизма полного дыхания.</p> <p>Увеличение глубины дыхания.</p> <p>Гибкость позвоночника, укрепление мышечного корсета, вестибулярная устойчивость, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве.</p> <p>Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с терминологией.</p> <p>Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа</p>

	<p>упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, вертикализации, поддержание подвижности суставов, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>Иметь представления.</p> <p>Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>Выполнять упражнения на гибкость, подвижность</p>	<p>движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног.</p>
--	---	--

		суставов, напряжение и расслабление мышц туловища и конечностей.	
<i>Гимнастика</i> с <i>элементами Акробатики</i>		<p>Акробатические упражнения. Ознакомление и разучивание различных хватов. Простые и смешанные висы. Седы. Упоры. Группировка, перекаты назад. Упражнения в равновесии. Передвижение по узкой и по повышенной опоре.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Знать и уметь выполнять акробатические упражнения: группировка, перекаты, седы. Уметь выполнять, просты висы на гимнастической стенке, уметь выполнять упражнения в равновесии.</p>	<p>Согласованность и ритмичность движений, дифференцировка усилий.</p> <p>Координация движений, точность кинестетических ощущений.</p> <p>Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентировка в пространстве.</p>
<i>Подвижные спортивные игры</i>	и	ОРУ с большими и малыми мячами. Подвижные игры: «Напольный теннис»	Дифференцировка мышечных ощущений,

	<p>(адаптированный).</p> <p>Обучение прокатыванию и остановке мяча в напольном теннисе.</p> <p>Взаимодействие игроков.</p> <p>Бросок по воротам.</p> <p>Элементы игры Бочча.</p> <p>Техника броска мяча сверху в бочча. Бросок, ввод мяча на расстояние, на точность в горизонтальную цель.</p> <p>ОРУ с большими и малыми мячами. Передача и ловля мяча в парах и тройках (на месте). Ведение мяча на месте. Броски в цель.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча».</p> <p>Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис».</p>	<p>способность регулировать положение тела в пространстве,</p> <p>различать и отмеривать расстояние.</p> <p>Развитие силы мышц плечевого пояса, координация движений и дыхания, переключение на расслабление в фазе отдыха.</p>
--	--	---

	Техника нападения и защиты.	
<i>Легкая атлетика</i>	<p>Ходьба. Самостоятельное передвижение в коляске разного типа. Преодоление полосы препятствий. ОРУ с малым мячом на развитие координации силы и силовой выносливости.</p> <p>Техника метания малого мяча, метание в цель, на дальность. Броски, толчок набивного мяча.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Знать и уметь метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Иметь представление о технике толкания набивного мяча.</p>	<p>Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма.</p> <p>Ориентировка в пространстве.</p>

тема урока	тип/форма урока	планируемые результаты обучения		виды/формы контроля
		виды деятельности на уроке (предметные знания и умения)	УУД	
Раздел 1: «ОФП»				
Теоретические сведения	Вводный	Правила ТБ, личной гигиены. Основы знаний по ФК.	Познавательные	Текущий
Элементы строевой подготовки. Основные ИП и движения головы, рук и ног. ОРУ с предметами и без предметов.	Комбинированный	Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук и ног. ОРУ с предметами и без предметов.	Регулятивные	Текущий
Элементы строевой подготовки. ОРУ с предметами и без предметов. Развитие координационных способностей,	Комбинированный	Выполнение различных видов передвижений.	Регулятивные	Текущий

<p>основные виды передвижения</p> <p>. Развитие силы мышц.</p> <p>Различные виды передвижений</p> <p>.</p>				
<p>Элементы строевой подготовки.</p> <p>Упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Развитие силы мышц.</p> <p>Различные виды передвижений</p> <p>.</p>	Комбинированный	<p>Выполнение упражнений без предметов, с гимнастическими палками и мячами.</p>	Регулятивные	Текущий
Раздел 2: «Гимнастика»				
<p>Элементы строевой подготовки.</p> <p>Ознакомление</p>	Комбинированный	<p>Правила техники безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Выполнение упоров,</p>	Познавательные	Текущий

<p>и разучивание акробатических упражнений. Ознакомление и разучивание различных хватов</p>		<p>седов, группировок, перекатов.</p>	<p>Регулятивные</p>	
<p>Элементы строевой подготовки. Акробатические упражнения. Простые и смешанные висы. Седы. Упоры. Группировка, перекаты назад.</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Выполнение хватов</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ сверху, ➤ снизу, ➤ узкого, ➤ широкого, ➤ разноименного. <p>Выполнение упоров, седов, группировок, перекатов.</p>	<p>Регулятивные</p>	<p>Текущий</p>
<p>Элементы строевой подготовки. Обучение выполнению упражнений в равновесие.</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Выполнение упражнений в равновесии.</p>	<p>Регулятивные</p>	<p>Текущий</p>

Передвижение по узкой и по повышенной опоре				
Раздел 3: «Подвижные игры»				
Теоретические сведения о спортивных и подвижных играх. ОРУ с мячами.	Комбинированный	Спортивные игры с мячом. Игры в школьной программе. ТБ.	Познавательные Регулятивные	Текущий
ОРУ с мячами различной величины. Подвижные игры: «Напольный теннис» (адаптированный). Обучение прокатыванию и остановке мяча в напольном теннисе. Взаимодейств	Комбинированный	Выполнение ОРУ с мячами различной величины. Прокатывание и остановка мяча.	Регулятивные	Текущий

ие игроков.				
Элементы строевой подготовки. ОРУ с мячами Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча».	Комбинированный	Выполнение ОРУ с мячами Бочча. Выполнение бросков мяча Бочча в цель.	Регулятивные Коммуникативные Личностные	Текущий
Элементы строевой подготовки. Обучение прокатыванию и остановке мяча в настольном теннисе.	Комбинированный	Выполнение ОРУ. Выполнение прокатывания и остановки мяча в настольном теннисе.	Регулятивные Коммуникативные Личностные	Текущий
Элементы строевой подготовки. Обучение прокатыванию и остановке большого мяча.	Комбинированный	Выполнение прокатывания и остановки мяча.	Регулятивные Коммуникативные Личностные	Текущий
ОРУ с большими и	Комбинированный	Выполнение передачи и ловли мяча. Ведение	Регулятивные Коммуникативные	Текущий

<p>малыми мячами.</p> <p>Передача и ловля мяча в парах и тройках (на месте).</p> <p>Ведение мяча на месте.</p> <p>Броски в цель.</p>	<p>ванный</p>	<p>мяча. Броски в цель.</p>	<p>вные</p> <p>Личностные</p>	
--	---------------	-----------------------------	-------------------------------	--

Раздел 4: «Легкая атлетика»

<p>Элементы строевой подготовки.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Самостоятельное передвижение в коляске разного типа.</p> <p>Теоретические сведения</p> <p>Разучивание техники метания малого мяча.</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Дисциплины, входящие в л/а.</p> <p>ТБ на уроках л/а.</p> <p>Ходьба. Передвижение на коляске.</p> <p>Техника метания малого мяча.</p>	<p>Познавательные</p> <p>Регулятивные</p>	<p>Текущий</p>
<p>Элементы</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Ходьба при помощи</p>	<p>Регулятивные</p>	<p>Текущий</p>

<p>строевой подготовки. Ходьба. Самостоятельное передвижение в коляске разного типа. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.</p>	<p>ванный</p>	<p>технических средств реабилитации(ТСР). Передвижение на коляске. Попадание малым мячом в вертикальную и горизонтальную цели.</p>	<p>Коммуникативные Личностные</p>	
<p>Элементы строевой подготовки. Ходьба. Самостоятельное передвижение в коляске разного типа. Броски, толчок набивного мяча.</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Ходьба. Метание мяча на дальность в различных ИП. Передвижение в коляске. Толчок, бросок набивного мяча в цель.</p>	<p>Регулятивные Коммуникативные Личностные</p>	<p>Текущий</p>
<p>Элементы</p>	<p>Комбинированный</p>	<p>Ходьба при помощи</p>	<p>Регулятивные</p>	<p>Текущий</p>

строевой подготовки. Ходьба. Самостоятель ное передвижение в коляске разного типа. Преодоление полосы препятствий.	ванный	технических средств реабилитации(ТСР). Передвижение на коляске Передвижение с преодолением различных препятствий.	Коммуникати вные Личностные	
--	--------	---	---------------------------------------	--

Тематическое планирование

Используемые в рабочей программе сокращения:

АФК – адаптивная физическая культура

ОФП – общая физическая подготовка

Л/А – легкая атлетика

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ТБ – техника безопасности

типы/формы урока:

ИНМ – изучение нового материала

ПИМ – повторение изученного материала

ФР – фронтальная работа

ИД – индивидуальная работа

виды/формы контроля:

Т – тест