|  |
| --- |
| **ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  **СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ**  **«МОНЧЕГОРСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ»**  **(ГОБУСОН МДИУОД)** |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету

**«Адаптивная физическая культура»**

1 дополнительный - 4 класс/год обучения

(АООП о у/о, II вариант)

Срок реализации: 5 лет.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми множественными нарушениями развития (вариант 2), результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

**Личностные результаты для 1 доп. - 4 класса/года обучения:**

- развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

- формирование уважительного отношения к окружающим;

- формирование мотивации к обучению и познанию;

- развитие интереса к видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижным играм, выполнению основных видов движений.

**Предметные результаты для 1 доп. - 4 класса/года обучения:**

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств реабилитациии);

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

- развитие представлений о сюжетных и подвижных играх, умения включаться в совместные игры, понимать и принимать правила игры;

- развитие умения переключаться с одного вида деятельности на другой;

- развитие и совершенствование физических качеств.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом примерных программ учебных предметов, внеурочной деятельности, коррекционной работы в соответствии с примерной АООП образования, обучающихся с умственной отсталостью (2 вариант).

В соответствии с учебным планом учреждения рабочая программа рассчитана на **70** **часов** в 1 доп.,1 классе/годах обучения (35 уч. недель, 2 часа в неделю) и на **72 часа** во 2-4 классах/годах обучения(36 учебных недель, 2 часа в неделю).

Срок реализации программы – 5 лет.

**Цель обучения** – оптимизация физического состояния и развития ребенка.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать систему знаний о пользе занятий;

- создать основу для формирования двигательных умений и навыков, и последующего применения их в повседневной жизни;

**Воспитательные:**

- развивать и предупреждать вторичные эмоциональные и поведенческие расстройства, преодоление страхов;

- воспитывать настойчивость, смелость, позитивное отношение к себе и окружающим;

**Коррекционные:**

- улучшить подвижность в суставах;

- нормализовать тонус мышц;

- развивать манипулятивную функцию рук;

- формировать опорные реакции рук и ног;

**Развивающие:**

- развивать двигательную активность обучающихся;

- развивать двигательные, волевые и эмоциональные качества обучающихся;

- развивать дыхательную систему организма.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся**

Дети с тяжелой и глубокой умственной отсталостью, тяжелыми множественными нарушениями развития имеют конкретное негибкое мышление, образование отвлеченных понятий значительно затруднено или невозможно. Ограниченно формируется понимание и использование речи, которая часто сопровождается косноязычием и аграмматизмами. Словарный запас состоит из наиболее часто употребляемых в обиходе слов и выражений. В случае тяжелой умственной отсталости языковые средства часто оказываются несформированными. Вместе с тем использование средств альтернативной (невербальной) коммуникации позволяет обучать детей с выраженным интеллектуальным недоразвитием навыкам элементарной коммуникации. Общемоторное развитие у обучающихся в разной степени нарушено. Специфика эмоциональной сферы определяется ее неустойчивостью. В связи с неразвитостью волевых процессов дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в процессе деятельности, что нередко вызывает проблемы поведения. Трудности в обучении вызываются недоразвитием мотивационно-потребностной сферы. Интерес к какой-либо деятельности носит кратковременный, неустойчивый характер. Внимание у обучающихся с трудом привлекается, отличается неустойчивостью и отвлекаемостью. У обучающихся запас сведений и представлений об окружающем мире существенно сужен. Отмечается значительное недоразвитие восприятия и памяти. Поэтому, при целенаправленной планомерной коррекционно-педагогической работе у обучающегося могут сформироваться элементарные представления об окружающей действительности и о себе. Перенос освоенных действий и применение представлений в новых ситуациях затруднены, требуются дополнительные в них упражнения, либо формирование заново.

**Общая характеристика учебного предмета**

В основу программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у детей с интеллектуальными нарушениями. Для того, чтобы обучающиеся усвоили упражнения и инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнение и задания, которые состоят из простых, элементарных движений. Одной из характерных особенностей является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки они не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков предусмотрено разучивание одних и тех же заданий в различных условиях. При работе с детьми данной категории нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь обучающимся в процессе воспроизведения того или иного задания. Каждый урок по физической культуре планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокаивающим упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям обучающихся. Урок строится из трех частей (подготовительной, основной, заключительной), которые методически связаны между собой. В программу включены следующие разделы: легкая атлетика, подвижные и игры, гимнастика.

**Используемые методы, средства и приемы обучения**

Традиционно различаются три группы методов:

*1. Наглядные методы,* к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

*2. Словесные методы,* к которым относятся названия упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихов и многое другое.

*3. Практические методы*, к которым можно отнести выполнение движений (совместно - распределенное, совместно - последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, в соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания.К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

*1. Гигиенические факторы*(режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

*2. Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

*3. Физические упражнения - главное средство адаптивной физической культуры.*Лечебное действие физических упражнений объясняется важной биологической ролью движений в жизни ребенка. Адаптивная физическая культура улучшает нарушенные болезнью функции, ускоряет восстановительные процессы. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора методики выполнения и степени нагрузки. Различают множество классификаций физических упражнений по анатомическому признаку, по степени активности, по характеру двигательных действий и т.д. В учреждении наиболее распространены гимнастические упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, легкая атлетика.

**Используемые на уроках технологии:**

* *Здоровьесберегающие:* обеспечение гигиенических условий проведения оздоровительного процесса (чистота и благоприятная температура воздуха); индивидуальный подход (выбор нагрузки, температурный режим), мотивация к обучению, педагогика сотрудничества, обучение малыми группами, обеспечение и соблюдение техники безопасности.
* *Здоровьесозидающие:* развитие навыков партнёрства и сотрудничества; формирование знаний о здоровом образе жизни; обучение самоконтролю.
* *Здоровьеразвивающие:* развитие двигательных качеств (мелкой моторики, подвижности суставов, координации движений, силы мышц); развитие дисциплины, самодисциплины и внимания; формирование умений и навыков; игровой метод.
* *Технология разноуровневого* обучения: учёт индивидуальных двигательных возможностей ребёнка.

**Универсальная модель системы работы с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА)**

Как разделы программы, так и само адаптивное физическое воспитание детей с НОДА целесообразно распределить в следующей последовательности:

1. Тестирование особенностей физического развития и двигательной подготовленности детей и классификация имеющихся двигательных нарушений (диагностика).

2. Разработка на основе полученных данных (для одного ребенка или типологической группы детей) перспективных коррекционных программ по их двигательной абилитации (планирование).

3. Организация адаптивной физической культуры: выбор форм и вариантов физического воспитания, подбор адекватных физических упражнений в каждом из основных двигательных режимов, методов, технологий и методических приемов двигательной абилитации, а также материально-технического обеспечения (МТО) залов, групповых комнат и площадок необходимым физкультурным оборудованием, техническими средствами реабилитации, тренажерами и инвентарем (коррекция).

**Диагностика и классификация двигательных нарушений**

Под двигательными нарушениями надо иметь в виду недоразвитие или искажение таких компонентов двигательной деятельности ребенка, как способ (умение или навыки) основного движения, комплекс двигательных качеств (сила, гибкость, ловкость, быстрота и выносливость), а также анатомо-физиологические особенности организма (состояние мышечного тонуса, наличие миофасциальных искажений, триггеров, состояние суставов, архитектоники костей, неправильных установок туловища и конечностей и т.д.), которые приводят к соответствующему снижению конечного результата конкретного вида этой деятельности (например, стояния, ходьбы, лазания, ручных манипуляций с предметами и т.д.). Определив с помощью педагогических наблюдений или специальных заданий (тестов) тот вид двигательной деятельности, в котором имеют место нарушения (например, стояние, хождение или бег), необходимо вместе с врачом-невропатологом распознать этиологию (первопричину) этих проблем.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Содержание раздела | Количество часов  1 доп., 1 класс/год об. | Количество часов  2-4 класс/год об. |
|  | Основы знаний о физической культуре | Освоение раздела «Основы знаний о физической культуре» проходит в течении всего учебного года. Основное содержание: знание частей тела человека, правила безопасности при выполнении физических упражнений в зале АФК и на улице, правильное дыхание при выполнении упражнений, адаптивные виды спорта, правильная осанка, личная гигиена, спортивный инвентарь. | В процессе уроков | В процессе уроков |
|  | Подвижные игры | Раздел «Подвижные игры» адаптирован под физические возможности обучающихся Мончегорского дома-интерната для умственно отсталых детей. Освоение данного раздела проходит в первой, третьей и четвертой четвертях. Основное содержание: формирование способности вести совместные действия с партнером; развитие тактильной чувствительности; активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти; побуждение к речи через двигательную деятельность. Освоение правил одной подвижной игры происходит в течение двух уроков. | 28 | 28 |
|  | Гимнастика | Раздел «Гимнастика» адаптирован под физические возможности обучающихся Мончегорского дома-интерната для умственно отсталых детей. Освоение данного раздела проходит во второй и третьей четвертях. Основное содержание: дыхательные упражнения; упражнения на координацию движений; формирование навыка правильной осанки и коррекция имеющихся деформаций; коррекция мелкой моторики и развитие манипулятивных функций рук; игры на релаксацию; ползание на животе; ходьба на четвереньках, боком, с высоким поднимание бедра, захлестом голени; прокатывание мяча; общеразвивающие упражнения с приметами и без под музыку; тренировка опорной функции рук; формирование правильного хвата; нормализация мышечного тонуса; прохождение полосы препятствий. | 22 | 22 |
|  | Легкая атлетика | Раздел «Легкая атлетика» адаптирован под физические возможности обучающихся Мончегорского дома-интерната для умственно отсталых детей. Освоение данного раздела проходит в первой, второй и четвертой четверти. Основное содержание: общеразвивающие упражнения с предметами и без; профилактика нарушения осанки и плоскостопия; деформации и тугоподвижности суставов; коррекция двигательных расстройств, укрепление всех органов и систем; ходьба с поддержкой; ходьба с применением ТСР (вертикализация и возможность передвижения); ловля и передача мяча; развития пространственной ориентировки: расположение предметов впереди, сзади, справа, слева от учащегося; расположение предметов в окружении «другого учащегося». | 20 | 22 |
| Итого | | | 70 | 72 |

**Количество часов по четвертям 1 дополнительный - 4 класс/год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть | I | II | III | IV |
| Кол-во часов | Всего 18 | Всего 16 | Всего 20 | Всего 16 |
| 1 доп.,1 класс/год обучения | Легкая атлетика 8 часов | Легкая атлетика 6 часов | Гимнастика 12 часов | Легкая атлетика 6 часов |
| Подвижные игры 10 часов | Гимнастика 10 часов | Подвижные игры 8 часов | Подвижные игры 10 часов |
| Кол-во часов | Всего 18 | Всего 16 | Всего 20 | Всего 18 |
| 2-4 класс/год обучения | Легкая атлетика 8 часов | Легкая атлетика 6 часов | Гимнастика 12 часов | Легкая атлетика 8 часов |
| Подвижные игры 10 часов | Гимнастика 10 часов | Подвижные игры 8 часов | Подвижные игры 10 часов |

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Абрашина А. Лечебный массаж для детей с нарушением развития, 2011г.
2. Бакк А., Грюневальд К. Забота и уход: Кн. о людях с задержкой умственного развития, 2001г.
3. Васичкин В.И..Энциклопедия массажа, 2015г.
4. Грюневальд К. Как учить и развивать детей с нарушениями развития: Курс лекций и практических занятий для персонала медицинских учреждений, 2000г.
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры, 2020г.
6. Иванова А.Е., Кравец О.Ю., Рыбкина И.А. и др.; Под ред. Н. В. Серебровой. Коррекционно-развивающая работа с детьми раннего и младшего дошкольного возраста, 2008г.
7. Иванов Р.А. Адаптивное физическое воспитание детей с множественными нарушениями.
8. Клюева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада, 2007г
9. Кудрявцев В. Дошкольные группы двигательно-оздоровительные моменты на занятии, 2000г.
10. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б., Развивающая педагогика оздоровления, 2000г.
11. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно - двигательного аппарата, 2001г.
12. Маллер А. Р. Помощь детям с недостатками развития: Книга для родителей, 2006г.
13. Мастюкова Е.М. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития, 2004г.
14. Окоряк Е.В. Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) 2017г.
15. Попов С.Н. Лечебная физкультура, 2014г.
16. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка. Физическое развитие детей, 2001г.
17. Ринтоул Н. Здоровая спина за 10 минут в день, 2013г.
18. Стрельниковой А.М.,Щетинин М. Дыхательная гимнастика, 2010г.
19. Стебелева Е.А., Мишина Г.А. Игры и занятия с детьми раннего возраста с психофизическими нарушениями для родителей и педагогов дошкольных учреждений, 2006г.
20. Фонарева М.И. Справочник по детской физической физкультуре, 2001г.
21. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии, 2002г.
22. Шапкова Л.В. Взаимосвязь адаптивной физической культуры и специальной педагогики, 2000г.
23. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры, 2001г.
24. Шистерова Т.А. Альманах педагога. 2016г.

**Материально-техническое обеспечение**

1. Дидактический материал и демонстрационный материал:

* изображения (картинки, фото, карточки Pecs для альтернативной дополнительной коммуникации), коммуникативный планшет Go Talk;
* альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
* плакаты, таблицы, видеоматериалы, музыкальный центр, стеллажи для спортивного инвентаря и оборудования;

1. Cпортивный инвентарь:

* гимнастические маты;
* батуты;
* гимнастические мячи разного диаметра;
* гимнастические скамейки, лестницы, коврики, скакалки;
* кегли;
* мягкие модули различных форм;
* корзины;
* мячи баскетбольные, волейбольные и футбольные;
* многофункциональный комплекс «Забота»;
* гимнастические наборы;
* фитболы;
* спортивны инвентарь для проведения игр и спортивных видов спорта;
* массажные мячи, валики;
* баскетбольное кольцо;
* трехколесный велосипед;
* массажные дорожки;
* велотренажёр, тренажёр гребной;
* канат;
* беговые лыжные комплекты, специальные лыжи для кресло-колясок Wheelblades;
* палки для скандинавской ходьбы;
* тюбинг, санки;
* наборы для настольного тенниса, стол теннисный;
* парашют;
* набивные мячи;
* сенсорные кольца;
* обручи разного диаметра;
* набор для игры в бадминтон, Бочча, дартс;
* неглубокий сухой бассейн (глубина 50-70 см.);

1. Технические средства реабилитации:

* кресла-коляски комнатные и прогулочные;
* опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки);
* опоры для ползания;
* ходунки-опоры для ходьбы;
* ходунки-тренажеры для ходьбы;
* столы-кушетки;

1. Мебель:

* шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания;
* стулья;
* стол;
* стеллажи для инвентаря.

## Календарно-тематическое планирование 1 дополнительный класс/год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Виды деятельности (элементы содержания и контроль) | Комментарии учителя.  Оборудование к уроку |
| Легкая атлетика(8 ч.)  Подвижные игры (10 ч.) | | | |
|  | Техника безопасности.  Легкая атлетика.  Теория. | Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках АФК, обсуждение правил техники безопасности на уроках АФК. | Карточки PECS, планшет. |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | ОРУ на матах, покачивающие движения на фитболе в различных исходных положениях. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики (маты, укладки), фитбол. |
|  | Упражнения на матах. | ОРУ, упражнения на гимнастических матах, укладках, обучение ползанию. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики (маты, укладки). |
|  | Упражнения на развитие силы мышц ног и рук. | ОРУ на фитболе, выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, (маты, укладки) фитболы. |
|  | Ползание на гимнастических матах. | ОРУ на фитболе, выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук, ползание на гимнастических мата, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, (маты, укладки) фитболы. |
|  | Обучение ползанию через препятствия. | ОРУ на матах, обучение ползанию через небольшие препятствия. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические маты, мягкие модули, мягкие игрушки. |
|  | Ползание через препятствия разной высоты. | ОРУ на матах, ползание через препятствия разного размера, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические маты, мягкие модули, мягкие игрушки. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) на четвереньках. | ОРУ, обучение ходьбе (имитация ходьбы) на четвереньках, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения и при помощи учителя.  Гимнастические маты. |
|  | Спортивные и  подвижные игры.  Теория. | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр; коллективный просмотр информации (картинки, видео) о спортивных и подвижных играх. | Карточки PECS, планшет. |
|  | Обучение перекатыванию мяча. | ОРУ с мячом, перекатывание мяча на разные расстояния, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Малые мячи, маты, коврики. |
|  | Перекатывание мяча в парах. | ОРУ с мячом, перекатывание мяча друг другу, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Малые мячи, маты, коврики. |
|  | Закрепление перекатывания мяча в парах. | ОРУ с мячом, перекатывание мяча друг другу, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Малые мячи, маты, кворики. |
|  | Обучение игре «Ловим бабочек». | ОРУ с предметами, обучение игре «Ловим бабочек». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Вырезанные из бумаги бабочки и ободки с бабочками |
|  | Закрепление игры «Ловим бабочек». | ОРУ с предметами, закрепление игры «Ловим бабочек». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Вырезанные из бумаги бабочки и ободки с бабочками |
|  | Обучение игре «Паровоз». | ОРУ без предметов, обучение игре «Паровоз». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастическая скамья, палки, ободки с животными. |
|  | Закрепление игры «Паровоз». | ОРУ без предметов, закрепление игры «Паровоз». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастическая скамья, палки, ободки с животными. |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
| Легкая атлетика(6ч)  Гимнастика (10ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Ходьба (имитация ходьбы) на четвереньках через препятствия. | ОРУ без предметов, беседа о технике безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение ходьбе (имитация ходьбы) на четвереньках через препятствия. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули, гимнастические маты. |
|  | Общеразвивающие упражнения. | ОРУ без предметов, ходьба в медленном темпе (имитация ходьбы), подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Ходьба(имитация ходьбы) через препятствия. | ОРУ без предметов, обучение ходьбе в медленном темпе (имитация ходьбы) через препятствия, подвижные игры | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули. |
|  | Развитие координационных способностей. | ОРУ, упражнения в положении лежа, упражнения в ходьбе, игры с предметами. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Развитие координационных способностей. | ОРУ, упражнения в положении лежа, упражнения в ходьбе, игры с предметами. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | ОРУ с мячом для метания, метание малого мяча из положения стоя, сидя, лежа; подвижные игры с метанием мяча. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи для метания, гимнастические коврики. |
|  | Техника безопасности.  Гимнастика. Теория. | Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках гимнастики. | Карточки PECS, планшет. |
|  | Обучение переворачиванию с живота на спину. | Беседа о технике безопасности на занятиях, ОРУ на гимнастических матах, обучение переворачиванию с живота на спину. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения с помощью учителя.  Гимнастические коврики, маты. |
|  | Обучение переворачиванию со спины на живот. | ОРУ на гимнастических матах, повторение предыдущего урока, обучение переворачиванию со спин на живот. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения с помощью учителя.  Гимнастические маты, коврики. |
|  | Обучение ползанию на животе. | ОРУ без предметов, повторение предыдущего урока, обучение ползанию на животе. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические маты. |
|  | Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на укрепления мышц спины и брюшного пресса, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические палки, маты. |
|  | Обучение ползанию по гимнастической скамье. | ОРУ на фитболах, упражнения в ползании на гимнастических скамейках, матах, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические скамейки, маты. |
|  | Упражнения на  гимнастической скамье. | ОРУ на фитболах, упражнения в ползании на гимнастических скамейках, матах, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические скамейки, маты. |
|  | Закрепление упражнений на  гимнастической скамье. | ОРУ с гимнастическими палками, упражнения в ползании на гимнастических скамейках, матах, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические палки, скамейки, маты. |
|  | Обучение упражнениям на растяжение мышц. | ОРУ с мягкими модулями, комплекс упражнений на растяжение мышц. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули, гимнастические коврики. |
|  | Упражнения на растяжение мышц. | ОРУ на ковриках, комплекс упражнений на растяжение мышц. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики. |
| Гимнастика (12ч)  Подвижные игры (8ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Развитие подвижности суставов. | ОРУ с мелкими предметами, упражнения в ползании, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули, мелкие предметы, гимнастические коврики. |
|  | Развитие подвижности суставов. | ОРУ с мелкими предметами, упражнения в ползании, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули, мелкие предметы, гимнастические коврики. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра «Встряхиваем воду с пальцев». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Встряхиваем воду с пальцев». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра «Любопытная Варвара». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Любопытная Варвара». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра «Воздушный шарик». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Воздушный шарик». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра «Медуза» | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Медуза». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Упражнения на гимнастических матах. | ОРУ на ковриках, упражнения на гимнастических матах, игра на релаксацию «Воздушный шарик». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, маты. |
|  | Упражнения на гимнастических матах. | ОРУ на ковриках, упражнения на гимнастических матах, игра на релаксацию «Встряхиваем воду с пальцев». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, маты. |
|  | Упражнения на фитболе. | ОРУ на ковриках, упражнения на фитболе, игра на релаксацию «Любопытная Варвара» | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, фитболы. |
|  | Упражнения в ползании по наклонной скамье. | ОРУ без предметов, обучение в ползании по наклонной скамье, игра на релаксацию «Медуза». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастическая скамья. |
|  | Обучение преодолению  гимнастической полосы препятствий. | ОРУ, преодоление полосы препятствий: ходьба с преодолением верхних и нижних препятствий, ползание, перелезание. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Магнитофон, гимнастические коврики, скамейки. |
|  | Преодоление  гимнастической полосы препятствий. | ОРУ, преодоление полосы препятствий: ходьба с преодолением верхних и нижних препятствий, ползание, перелезание. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Магнитофон, гимнастические коврики, скамейки. |
|  | Техника безопасности.  Обучение игре «В воротики». | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр; ОРУ с мячом, обучение игре «В воротики».. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Воротики, мяч, корзина. |
|  | Закрепление игры «В воротики». | ОРУ с мячом, закрепление игры «В воротики». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Воротики, мяч, корзина. |
|  | Обучение игре «Прокати мяч». | ОРУ с мячом. Обучение игре «Прокати мяч». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи, коврики. |
|  | Закрепление игры «Прокати мяч». | ОРУ с мячом. Закрепление игры «Прокати мяч». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи, коврики. |
|  | Обучение игре «Зайка». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Зайка». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Закрепление игры «Зайка». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Зайка». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Обучение игре «Дотронься до...». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Дотронься до...». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Закрепление игры «Дотронься до...». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Дотронься до...». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
| Легкая атлетика(6ч)  Подвижные игры (10ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Легкая атлетика.  Теория. | Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках АФК, обсуждение правил техники безопасности на уроках АФК; | Карточки PECS, планшет. |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | ОРУ с мячом, упражнения в ходьбе, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Обучение метанию мешочков. | ОРУ с мячом, обучение метанию мешочков, игры с метанием. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мешочки. |
|  | Метание мешочков в корзину. | ОРУ с мячом, обучение метанию мешочков в корзину, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи, мешочки, корзина. |
|  | Обучение метанию малого мяча. | ОРУ с мячами, обучение метанию малого мяча, игры с мячами. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Малые мячи для метания. |
|  | Обучение метанию малого мяча в цель. | ОРУ с мячами, обучение метанию мяча в цель, игры с мячами. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Малые мячи для метания. |
|  | Техника безопасности.  Обучение игре «Продвинь дальше». | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ с мячом. Обучение игре «Продвинь дальше». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Кубики, мяч. |
|  | Закрепление игры «Продвинь дальше». | ОРУ с мячом. Закрепление игры «Продвинь дальше». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Кубики, мяч. |
|  | Обучение игре «МиниДиско». | ОРУ без предметов. Обучение игре «МиниДиско». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Магнитофон. |
|  | Закрепление игры «МиниДиско». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «МиниДиско». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Магнитофон. |
|  | Обучение игре «Кегли». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Кегли». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Кегли, мячи (для детей в кресло-коляске фитбол). |
|  | Закрепление игры «Кегли». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Кегли». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Кегли, мячи (для детей в кресло-коляске фитбол). |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
|  | Итоговый контроль. | Мониторинг, диагностика паттернов движения. |  |
|  | Итоговый контроль. | Мониторинг, диагностика паттернов движения. |  |

**Содержание подвижных игр**

***«Ловим бабочек»***

Инвентарь: вырезанные из бумаги бабочки и ободки с бабочками.

Инструкция: учитель показывает, как «летают» бабочки, врезанные из бумаги. Затем он предлагает малышам представить себя бабочками, порхающими над замлей. На головы ученикам надевают ободки. Можно прочитать стихотворение:

Не летайте, бабочки,

Над капустной грядкою,

Не садитесь, бабочки,

На капусту сладкую.

Кто вредит капусте?

В огород не пустим!

Дети «машут крылышками» - поднимают и опускают руки, самостоятельно передвигающиеся свободно ходят по залу. Учитель может ловит бабочек, нежно обнимать и отпускать.

***«Паровоз»***

Инвентарь: гимнастическая скамья, палки, ободки с животными.

Инструкция: на головы учениками надевают ободки с животными. Учитель помогает ученикам сесть на гимнастическую скамью, в руки им дают две длинные гимнастические палки, концы которого у учителя- он может ритмично двигать ими, имитируя движения колес паровоза. Сначала медленно, потом все быстрее звучит песенка друзей:

Красота! Красота!

Мы везем с собой кота,

Чижика, собаку,

Петьку-забияку,

Обезьяну, попугая-

Вот компания какая!

***«В воротики»***

Инвентарь: воротики, мяч, корзина.

Инструкция: ученики располагаются на скамье или матах. Впереди на расстоянии 2,5 м стоит дуга – воротики. Дальше, еще на расстоянии 2 м, находится корзина, у корзины на полу лежит мяч. Учитель предлагает на четвереньках доползти до дуги, подлезть под нее, подползти к мячу, затем взять мяч и опустить в корзину.

***«Прокати мяч»***

Инвентарь: мяч, коврики.

Инструкция: учитель усаживает детей в круг (диаметром 3—4 м) или полукруг. Ребенок сидит на полу, раздвинув ноги в стороны. Учитель сидит в центре и катит мяч по очереди каждому ученику, называя при этом его имя. Ученик ловит мяч, а потом катит его назад учителю.

***«Зайка»***

Инструкция: выбирают «зайку» среди детей, ставят его в центр круга. Дети выполняют движения под слова:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит,

Вот так, вот так,

И ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать!

Скок-скок-скок-скок,

Надо зайке поскакать!

Сначала дети присаживаются на корточки и руками изображают, как зайка шевелит ушами. Затем поглаживают то одну, то другую руку, хлопают в ладоши. Потом встают, подпрыгивают на двух ногах к «зайке», стоящему внутри круга, стараются согреть его, ласково гладят, затем возвращаются на место. «Зайка» выбирает себе замену, и игра начинается сначала.

***«Дотронься до...».***

Инструкция. Педагог произносит: «Дотронься до щеки» и т.д. Ученики должны сориентироваться, поднести руку к названной части тела.

***«Продвинь дальше».***

Инвентарь: кубик, мяч.

Инструкция: перед учеником стоит небольшой кубик. Необходимо прокатить мяч к кубику так, чтобы тот продвинулся вперед.

***«МиниДиско»***

Инвентарь: музыкальный центр.

Инструкция, под музыку учитель показывает движения, ученики повторяют. Для детей в кресло-колясках можно придумать движения, связанные с руками, головой, плечами т.д

***«Кегли»***

Инвентарь: кегли, мячи (для детей в кресло-коляске фитбол).

Инструкция: на расстоянии 2 метров ставятся кегли, задача ученика попасть мячом по кеглям и сбить как можно больше. Можно усложнить игру, увеличив расстояние между учеником и кеглями.

**Игры на релаксацию**

***«Любопытная Варвара»***

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.   
А потом опять вперед – тут немного отдохнет.   
Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:   
А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!   
Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:   
А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!   
Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

***«Воздушный шарик»***

«Сядьте поудобнее, закройте глаза… Представьте, что вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, и вы становитесь очень легкими. Ваше тело становится легким и невесомым. И ручки легкие, и ножки легкие. Воздушные шарики поднимаются выше и выше.

Дует теплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик… Лететь очень приятно. Вам легко и спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок.

Но вот пришла пора возвращаться домой. Улыбнитесь этому ветерку. И вот вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза».

***«Встряхиваем воду с пальцев»***

«Занимаем исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз, будто стряхиваем воду с пальцев».

Перед упражнениями полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

***«Медуза»***

«Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде».

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную музыку.

**В играх помогает воспитанникам, инструктор по ФК или ассистенты.**

**Игры могут проходить как в помещении, так и в зале АФК. Все игры можно упростить на усмотрение инструктора по ФК.** **Для учеников, находящихся в креслах-колясках игровой инвентарь находится на уровне пояса**

## Календарно-тематическое планирование 1 класс/год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Виды деятельности (элементы содержания и контроль) | Комментарии учителя.  Оборудование к уроку |
| Легкая атлетика(8ч)  Подвижные игры (10ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Легкая атлетика.  Теория. | Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках АФК, обсуждение правил техники безопасности на уроках АФК. | Карточки PECS, планшет. |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | ОРУ на матах, покачивающие движения на фитболе в различных исходных положениях. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики (маты, укладки), фитбол. |
|  | Упражнения на матах. | ОРУ, упражнения на гимнастических матах, укладках, обучение ползанию. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики (маты, укладки). |
|  | Упражнения на развитие силы мышц ног и рук. | ОРУ на фитболе, выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, (маты, укладки) фитболы. |
|  | Ползание на гимнастических матах. | ОРУ на фитболе, выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук, ползание на гимнастических мата, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, (маты, укладки) фитболы. |
|  | Обучение ползанию через препятствия. | ОРУ на матах, обучение ползанию через небольшие препятствия. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические маты, мягкие модули, мягкие игрушки. |
|  | Ползание через препятствия разного размера. | ОРУ на матах, ползание через препятствия разного размера, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические маты, мягкие модули, мягкие игрушки. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) на четвереньках. | ОРУ, обучение ходьбе (имитация ходьбы) на четвереньках, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения и при помощи учителя.  Гимнастические маты. |
|  | Спортивные и  подвижные игры.  Теория. | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр; коллективный просмотр информации (картинки, видео) о спортивных и подвижных играх. | Карточки PECS, планшет. |
|  | Обучение перекатыванию мяча. | ОРУ с мячом, перекатывание мяча на разные расстояния, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Малые мячи, маты, коврики. |
|  | Перекатывание мяча в парах. | ОРУ с мячом, перекатывание мяча друг другу, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Малые мячи, маты, коврики. |
|  | Закрепление перекатывания мяча в парах. | ОРУ с мячом, перекатывание мяча друг другу, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Малые мячи, маты, кворики. |
|  | Обучение игре «Ловим бабочек». | ОРУ с предметами, обучение игре «Ловим бабочек». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Вырезанные из бумаги бабочки и ободки с бабочками |
|  | Закрепление игры «Ловим бабочек». | ОРУ с предметами, закрепление игры «Ловим бабочек». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Вырезанные из бумаги бабочки и ободки с бабочками |
|  | Обучение игре «Паровоз». | ОРУ без предметов, обучение игре «Паровоз». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастическая скамья, палки, ободки с животными. |
|  | Закрепление игры «Паровоз». | ОРУ без предметов, закрепление игры «Паровоз». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастическая скамья, палки, ободки с животными. |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
| Легкая атлетика(6ч)  Гимнастика (10ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Ходьба (имитация ходьбы) на четвереньках через препятствия. | ОРУ без предметов, беседа о технике безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение ходьбе (имитация ходьбы) на четвереньках через препятствия. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули, гимнастические маты. |
|  | Общеразвивающие упражнения. | ОРУ без предметов, ходьба в медленном темпе (имитация ходьбы), подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Ходьба через препятствия. | ОРУ без предметов, обучение ходьбе в медленном темпе (имитация ходьбы) через препятствия, подвижные игры | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули. |
|  | Развитие координационных способностей. | ОРУ, упражнения в положении лежа, упражнения в ходьбе, игры с предметами. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Развитие координационных способностей. | ОРУ, упражнения в положении лежа, упражнения в ходьбе, игры с предметами. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | ОРУ с мячом для метания, метание малого мяча из положения стоя, сидя, лежа; подвижные игры с метанием мяча. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи для метания, гимнастические коврики. |
|  | Техника безопасности.  Гимнастика. Теория. | Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках гимнастики. | Карточки PECS, планшет. |
|  | Обучение переворачиванию с живота на спину. | Беседа о технике безопасности на занятиях, ОРУ на гимнастических матах, обучение переворачиванию с живота на спину. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения с помощью учителя.  Гимнастические коврики, маты. |
|  | Обучение переворачиванию со спины на живот. | ОРУ на гимнастических матах, повторение предыдущего урока, обучение переворачиванию со спин на живот. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения с помощью учителя.  Гимнастические маты, коврики. |
|  | Обучение ползанию на животе. | ОРУ без предметов, повторение предыдущего урока, обучение ползанию на животе. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические маты. |
|  | Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на укрепления мышц спины и брюшного пресса, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические палки, маты. |
|  | Обучение ползанию по гимнастической скамье. | ОРУ на фитболах, упражнения в ползании на гимнастических скамейках, матах, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические скамейки, маты. |
|  | Упражнения на  гимнастической скамье. | ОРУ на фитболах, упражнения в ползании на гимнастических скамейках, матах, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические скамейки, маты. |
|  | Закрепление упражнений на  гимнастической скамье. | ОРУ с гимнастическими палками, упражнения в ползании на гимнастических скамейках, матах, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические палки, скамейки, маты. |
|  | Обучение упражнениям на растяжку. | ОРУ с мягкими модулями, комплекс упражнений на растяжку мышц. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули, гимнастические коврики. |
|  | Упражнения на растяжку. | ОРУ на ковриках, комплекс упражений на растяжку мышц. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики. |
| Гимнастика (12ч)  Подвижные игры (8ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Развитие подвижности суставов. | ОРУ с мелкими предметами, упражнения в ползании, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули, мелкие предметы, гимнастические коврики. |
|  | Развитие подвижности суставов. | ОРУ с мелкими предметами, упражнения в ползании, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули, мелкие предметы, гимнастические коврики. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра «Встряхиваем воду с пальцев». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Встряхиваем воду с пальцев». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра «Любопытная Варвара». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Любопытная Варвара». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра «Воздушный шарик». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Воздушный шарик». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра «Медуза» | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Медуза». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Упражнения на гимнастических матах. | ОРУ на ковриках, упражнения на гимнастических матах, игра на релаксацию «Воздушный шарик». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, маты. |
|  | Упражнения на гимнастических матах. | ОРУ на ковриках, упражнения на гимнастических матах, игра на релаксацию «Встряхиваем воду с пальцев». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, маты. |
|  | Упражнения на фитболе. | ОРУ на ковриках, упражнения на фитболе , игра на релаксацию «Любопытная Варвара» | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, фитболы. |
|  | Упражнения в ползании по наклонной скамье. | ОРУ без предметов, обучение в ползании по наклонной скамье, игра на релаксацию «Медуза». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастическая скамья. |
|  | Обучение преодолению  гимнастической полосы препятствий. | ОРУ, преодоление полосы препятствий: ходьба с преодолением верхних и нижних препятствий, ползание, перелезание. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Магнитофон, гимнастические коврики, скамейки. |
|  | Преодоление  гимнастической полосы препятствий. | ОРУ, преодоление полосы препятствий: ходьба с преодолением верхних и нижних препятствий, ползание, перелезание. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Магнитофон, гимнастические коврики, скамейки. |
|  | Техника безопасности.  Обучение игре «В воротики». | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр; ОРУ с мячом, обучение игре «В воротики».. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Воротики, мяч, корзина. |
|  | Закрепление игры «В воротики». | ОРУ с мячом, закрепление игры «В воротики». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Воротики, мяч, корзина. |
|  | Обучение игре «Прокати мяч». | ОРУ с мячом. Обучение игре «Прокати мяч». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи, коврики. |
|  | Закрепление игры «Прокати мяч». | ОРУ с мячом. Закрепление игры «Прокати мяч». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи, коврики. |
|  | Обучение игре «Зайка». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Зайка». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Закрепление игры «Зайка». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Зайка». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Обучение игре «Дотронься до...». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Дотронься до...». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Закрепление игры «Дотронься до...». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Дотронься до...». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
| Легкая атлетика(6ч)  Подвижные игры (10ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Легкая атлетика.  Теория. | Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках АФК, обсуждение правил техники безопасности на уроках АФК; | Карточки PECS, планшет. |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | ОРУ с мячом, упражнения в ходьбе, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Обучение метанию мешочков. | ОРУ с мячом, обучение метанию мешочков, игры с метанием. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мешочки. |
|  | Метание мешочков в корзину. | ОРУ с мячом, обучение метанию мешочков в корзину, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи, мешочки, корзина. |
|  | Обучение метанию малого мяча | ОРУ с мячами, обучение метанию малого мяча, игры с мячами. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Малые мячи для метания. |
|  | Обучение метанию малого мяча в цель. | ОРУ с мячами, обучение метанию мяча в цель, игры с мячами. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Малые мячи для метания. |
|  | Техника безопасности.  Обучение игре «Продвинь дальше». | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ с мячом. Обучение игре «Продвинь дальше». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Кубики, мяч. |
|  | Закрепление игры «Продвинь дальше». | ОРУ с мячом. Закрепление игры «Продвинь дальше». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Кубики, мяч. |
|  | Обучение игре «МиниДиско». | ОРУ без предметов. Обучение игре «МиниДиско». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Магнитофон. |
|  | Закрепление игры «МиниДиско». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «МиниДиско». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Магнитофон. |
|  | Обучение игре «Кегли». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Кегли». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Кегли, мячи (для детей в кресло-коляске фитбол). |
|  | Закрепление игры «Кегли». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Кегли». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Кегли, мячи (для детей в кресло-коляске фитбол). |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
|  | Итоговый контроль. | Мониторинг, диагностика паттернов движения. |  |
|  | Итоговый контроль. | Мониторинг, диагностика паттернов движения. |  |

**Содержание подвижных игр**

***«Ловим бабочек»***

Инвентарь: вырезанные из бумаги бабочки и ободки с бабочками.

Инструкция: учитель показывает, как «летают» бабочки, врезанные из бумаги. Затем он предлагает малышам представить себя бабочками, порхающими над замлей. На головы ученикам надевают ободки. Можно прочитать стихотворение:

Не летайте, бабочки,

Над капустной грядкою,

Не садитесь, бабочки,

На капусту сладкую.

Кто вредит капусте?

В огород не пустим!

Дети «машут крылышками» - поднимают и опускают руки, самостоятельно передвигающиеся свободно ходят по залу. Учитель может ловит бабочек, нежно обнимать и отпускать.

***«Паровоз»***

Инвентарь: гимнастическая скамья, палки, ободки с животными.

Инструкция: на головы учениками надевают ободки с животными. Учитель помогает ученикам сесть на гимнастическую скамью, в руки им дают две длинные гимнастические палки, концы которого у учителя- он может ритмично двигать ими, имитируя движения колес паровоза. Сначала медленно, потом все быстрее звучит песенка друзей:

Красота! Красота!

Мы везем с собой кота,

Чижика, собаку,

Петьку-забияку,

Обезьяну, попугая-

Вот компания какая!

***«В воротики»***

Инвентарь: воротики, мяч, корзина.

Инструкция: ученики располагаются на скамье или матах. Впереди на расстоянии 2,5 м стоит дуга – воротики. Дальше, еще на расстоянии 2 м, находится корзина, у корзины на полу лежит мяч. Учитель предлагает на четвереньках доползти до дуги, подлезть под нее, подползти к мячу, затем взять мяч и опустить в корзину.

***«Прокати мяч»***

Инвентарь: мяч, коврики.

Инструкция: учитель усаживает детей в круг (диаметром 3—4 м) или полукруг. Ребенок сидит на полу, раздвинув ноги в стороны. Учитель сидит в центре и катит мяч по очереди каждому ученику, называя при этом его имя. Ученик ловит мяч, а потом катит его назад учителю.

***«Зайка»***

Инструкция: выбирают «зайку» среди детей, ставят его в центр круга. Дети выполняют движения под слова:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит,

Вот так, вот так,

И ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать!

Скок-скок-скок-скок,

Надо зайке поскакать!

Сначала дети присаживаются на корточки и руками изображают, как зайка шевелит ушами. Затем поглаживают то одну, то другую руку, хлопают в ладоши. Потом встают, подпрыгивают на двух ногах к «зайке», стоящему внутри круга, стараются согреть его, ласково гладят, затем возвращаются на место. «Зайка» выбирает себе замену, и игра начинается сначала.

***«Дотронься до...».***

Инструкция. Педагог произносит: «Дотронься до щеки» и т.д. Ученики должны сориентироваться, поднести руку к названной части тела.

***«Продвинь дальше».***

Инвентарь: кубик, мяч.

Инструкция: перед учеником стоит небольшой кубик. Необходимо прокатить мяч к кубику так, чтобы тот продвинулся вперед.

***«МиниДиско»***

Инвентарь: музыкальный центр.

Инструкция, под музыку учитель показывает движения, ученики повторяют. Для детей в кресло-колясках можно придумать движения, связанные с руками, головой, плечами т.д

***«Кегли»***

Инвентарь: кегли, мячи (для детей в кресло-коляске фитбол).

Инструкция: на расстоянии 2 метров ставятся кегли, задача ученика попасть мячом по кеглям и сбить как можно больше. Можно усложнить игру, увеличив расстояние между учеником и кеглями.

**Игры на релаксацию**

***«Любопытная Варвара»***

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.   
А потом опять вперед – тут немного отдохнет.   
Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:   
А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!   
Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:   
А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!   
Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

***«Воздушный шарик»***

«Сядьте поудобнее, закройте глаза… Представьте, что вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, и вы становитесь очень легкими. Ваше тело становится легким и невесомым. И ручки легкие, и ножки легкие. Воздушные шарики поднимаются выше и выше.

Дует теплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик… Лететь очень приятно. Вам легко и спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок.

Но вот пришла пора возвращаться домой. Улыбнитесь этому ветерку. И вот вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза».

***«Встряхиваем воду с пальцев»***

«Занимаем исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз, будто стряхиваем воду с пальцев».

Перед упражнениями полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

***«Медуза»***

«Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде».

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную музыку.

**В играх помогает воспитанникам, инструктор по ФК или ассистенты.**

**Игры могут проходить как в помещении, так и в зале АФК. Все игры можно упростить на усмотрение инструктора по ФК.** **Для учеников, находящихся в кресло-колясках игровой инвентарь находится на уровне пояса.**

## Календарно-тематическое планирование 2 класс/год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Виды деятельности (элементы содержания и контроль) | Комментарии учителя.  Оборудование к уроку |
| Легкая атлетика(8ч)  Подвижные игры (10ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Легкая атлетика.  Теория. | Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках АФК, обсуждение правил техники безопасности на уроках АФК. | Карточки PECS, планшет. |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | ОРУ на матах, покачивающие движения на фитболе в различных исходных положениях. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики (маты, укладки), фитбол. |
|  | Ползание через препятствия разного размера. | ОРУ на матах, ползание через препятствия разного размера, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические маты, мягкие модули, мягкие игрушки. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) на четвереньках. | ОРУ, обучение ходьбе (имитация ходьбы) на четвереньках, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения и при помощи учителя.  Гимнастические маты. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) по массажным коврикам «Дорожка здоровья». | ОРУ на фитболе, ходьба (имитация ходьбы) по массажным коврикам «Дорожка здоровья», подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Фитболы, массажные коврики. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с сочетанием движений рук. | ОРУ без предметов, обучение медленной ходьбе (имитация ходьбы) с сочетанием рук, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) через препятствия. | ОРУ без предметов, обучение ходьбе в медленном темпе (имитация ходьбы) через препятствия, подвижные игры | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули. |
|  | Обучение ходьбе (имитация ходьбы) на носках. | ОРУ, обучение ходьбе (имитация ходьбы) на носках, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения и при помощи учителя.  Гимнастические маты. |
|  | Спортивные и  подвижные игры.  Теория. | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр; коллективный просмотр информации (картинки, видео) о спортивных и подвижных играх. | Карточки PECS, планшет. |
|  | Перекатывание мяча в парах. | ОРУ с мячом, перекатывание мяча в парах, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Малые мячи, маты, коврики. |
|  | Обучение ловле и броску мяча. | ОРУ с мячом, обучение упражнениям ловли и броска мяча, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера и цвета |
|  | Закрепление ловли и броска мяча. | ОРУ с мячом, ловля и броска мяча в корзину, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера и цвета. |
|  | Обучение игре «Передай мяч». | ОРУ с предметами, обучение игре «Передай мяч». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мяч. |
|  | Закрепление игры «Передай мяч». | ОРУ с предметами, закрепление игры «Передай мяч». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мяч |
|  | Обучение игре «Самый меткий». | ОРУ без предметов, обучение игре «Самый меткий». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мешочки, корзина. |
|  | Закрепление игры «Самый меткий». | ОРУ без предметов, закрепление игры «Самый меткий». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мешочки, корзина. |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
| Легкая атлетика(6ч)  Гимнастика (10ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Ходьба (имитация ходьбы) на носках. | ОРУ без предметов, беседа о технике безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение ходьбы (имитация ходьбы) на носках. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Обучение ходьбе (имитация ходьбы) на пятках. | ОРУ без предметов, обучение ходьбе (имитация ходьбы) на пятках, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Чередование ходьбы (имитация ходьбы) на носках и пятках. | ОРУ с предметами, обучение чередованию ходьбы (имитация ходьбы) на носках и пятках. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Метание малого мяча. | ОРУ с мячами, метание малого мча из различных положений, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Метание малого мяча в даль. | ОРУ с мячами, метание малого мяча в даль из различных положений, игр с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | ОРУ с мячом для метания, метание малого мяча из положения стоя, сидя, лежа; подвижные игры с метанием мяча. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи для метания, гимнастические коврики. |
|  | Техника безопасности.  Гимнастика. Теория. | Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках гимнастики. | Карточки PECS, планшет. |
|  | Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на укрепления мышц спины и брюшного пресса, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические палки, маты. |
|  | Упражнения на  гимнастической скамье. | ОРУ на фитболах, упражнения в ползании на гимнастических скамейках, матах, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические скамейки, маты. |
|  | Закрепление упражнений на  гимнастической скамье. | ОРУ с гимнастическими палками, упражнения в ползании на гимнастических скамейках, матах, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические палки, скамейки, маты. |
|  | Упражнения для укрепления мышц рук. | ОРУ с гимнастическими палками, комплекс упражнений для укрепления мышц рук. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, палки. |
|  | Упражнения для увеличения силы мышц рук в парах. | ОРУ с гимнастическими палками, комплекс упражнений для укрепления мышц рук в парах. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, палки. |
|  | Упражнения для укрепления мышц ног. | ОРУ на фитболе, комплексу упражнений для развития мышц ног. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, фитболы. |
|  | Упражнения для увеличения силы мышц ног в парах. | ОРУ на фитболе, комплексу упражнений для развития мышц ног в парах. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, фиболы. |
|  | Упражнениям на растяжку. | ОРУ с мягкими модулями, комплекс упражнений на растяжку мышц. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули, гимнастические коврики. |
|  | Упражнения на растяжку. | ОРУ на ковриках, комплекс упражнений на растяжку мышц. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики. |
| Гимнастика (12ч)  Подвижные игры (8ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Развитие мелкой моторики. | ОРУ с малыми мячами, упражнения с мелкими предметами, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули, мелкие предметы, гимнастические коврики, мячи. |
|  | Развитие мелкой моторики. | ОРУ с малыми мячами, упражнения с крупами, с мелкими предметами, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мелкие предметы, гимнастические коврики, мячи. |
|  | Пальчиковая гимнастика. | ОРУ с малыми мячами, пальчиковая гимнастика, игра на релаксацию «Воздушный шарик». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, маты, малые мячи. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра «Кукушка». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Кукушка». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра «Дружные дети». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра «Дождик». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Дождик». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра ***«***Отдых». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Отдых» | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Гимнастика для суставов верхних конечностей. | ОРУ на фитболах, комплекс гимнастических упражнений на верхние конечности, игра на релаксацию «Встряхиваем воду с пальцев». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, фитболы. |
|  | Гимнастика для суставов нижних конечностей. | ОРУ на ковриках, комплекс упражнений на нижние конечности , игра на релаксацию «Любопытная Варвара» | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, маты. |
|  | Упражнения в ползании по наклонной скамье. | ОРУ без предметов, обучение в ползании по наклонной скамье, игра на релаксацию «Медуза». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастическая скамья. |
|  | Обучение ходьбе (имитация ходьбы) на четвереньках по наклонной скамье. | ОРУ без предметов, обучение в ходьбе (имитация ходьбы) на четвереньках по наклонной скамье. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастическая скамья. |
|  | Преодоление  гимнастической полосы препятствий. | ОРУ, преодоление полосы препятствий: ходьба с преодолением верхних и нижних препятствий, ползание, перелезание. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Магнитофон, гимнастические коврики, скамейки. |
|  | Техника безопасности.  Обучение игре «Светофор». | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр; ОРУ с обручем, обучение игре «Светофор». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Обручи, сенсорные кольца красного, зеленого и желтого цвета, 3 стойки. |
|  | Закрепление игры «Светофор». | ОРУ с обручем. Закрепление игры «Светофор». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Обручи, сенсорные кольца красного, зеленого и желтого цвета, 3 стойки. |
|  | Обучение игре «Затейники». | ОРУ с мячом. Обучение игре «Затейники». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Закрепление игры «Затейники». | ОРУ с мячом. Закрепление игры «Затейники». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Обучение игре «Найди, где спрятано?». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Найди, где спрятано?». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Закрепление игры «Найди, где спрятано?». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Найди, где спрятано?». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Обучение игре «Свободное место». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Свободное место». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Закрепление игры «Свободное место» | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Свободное место». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
| Легкая атлетика(6ч)  Подвижные игры (10ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Легкая атлетика.  Теория. | Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках АФК, обсуждение правил техники безопасности на уроках АФК; | Карточки PECS, планшет. |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | ОРУ с мячом, упражнения в ходьбе, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Обучение ходьбе (имитация ходьбы) приставными шагами. | ОРУ без предметов, обучение ходьбе (имитация ходьбы) приставными шагами, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) приставными шагами. | ОРУ без предметов, ходьбе (имитация ходьбы) приставными шагами, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Обучение ходьбе (имитация ходьбы) с высоким поднимание бедра | ОРУ с без предметов, обучение ходьбе (имитация ходьбы) с высоким подниманием бедра, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с высоким подниманием бедра. | ОРУ с без предметов, ходьба (имитация ходьбы) с высоким подниманием бедра, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. |
|  | Техника безопасности.  Обучение игре «Ты катись, катись, наш мячик!». | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ с мячом. Обучение игре «Ты катись, катись, наш мячик!». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мяч. |
|  | Закрепление игры «Ты катись, катись, наш мячик!». | ОРУ с мячом. Закрепление игры «Ты катись, катись, наш мячик!». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мяч. |
|  | Обучение игре «У кого мяч?». | ОРУ с малым мячом. Обучение игре «У кого мяч?». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Малый мяч. |
|  | Закрепление игры «У кого мяч?». | ОРУ с малым мячом. Закрепление игры «У кого мяч?». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Малый мяч. |
|  | Обучение игре «Городки». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Городки». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи, кегли. |
|  | Закрепление игры «Городки». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Городки». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи, кегли. |
|  | Обучение игре «Кто скорее свернет ленту». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Кто скорее свернет ленту» | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Две ленты, закрепленные одним концом на палочках (длина 50 см), |
|  | Закрепление игры «Кто скорее свернет ленту». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Кто скорее свернет ленту» | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Две ленты, закрепленные одним концом на палочках (длина 50 см), |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
|  | Итоговый контроль. | Мониторинг, диагностика паттернов движения. |  |
|  | Итоговый контроль. | Мониторинг, диагностика паттернов движения. |  |

**Содержание подвижных игр**

***«Передай мяч»***

Инвентарь: мяч.

Инструкция: ученики вместе с учителем стоят в кругу. Учитель передаёт мяч рядом стоящему ребёнку, тот - своему соседу. Мяч нужно передавать быстро, можно под музыку. Воспитатель старается догнать мяч.

***«Самый меткий»***

Инвентарь: мешочки, корзина.

Инструкция: ученики стоят в кругу. В центре круга на расстоянии 1-1,5 м от игроков ставят большую корзину. В руках у ребят мешочки. Дети бросают мешочки по сигналу учителя, стараясь попасть в корзину. Можно усложнить игру, увеличив расстояние до корзины.

***«Светофор»***

Инвентарь: сенсорные кольца красного, зеленого и желтого цвета, 3 стойки.

Инструкция: по залу разбрасываются колечки, а ученикам необходимо собрать колечки только своего цвета.

Для учеников в кресло-колясках, колечки кладутся на мягкие модули (кубы).

***«Затейники»***

Инструкция: выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

мы идём за шагом шаг.

Стой на месте дружно вместе

Сделаем вот так…»

Ученики останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.

***«Найди, где спрятано?»***

Инвентарь: флажок.

Инструкция: ученики сидят вдоль стены. Учитель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем учитель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет.

***«Свободное место»***

Инструкция: играющие сидят на стульях по кругу. Учитель вызывает пару детей, сидящих рядом. По сигналу «раз, два, три – беги!» бегут (идут) в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место. Ученики на кресло-колясках передвигаются с помощью ассистентов.

***Городки***

Инвентарь: мячи, кегли.

Инструкция: ученики стоят либо сидят на скамейке или стульях, поставленных в один ряд. Впереди на расстоянии 1,5-2 м от них установлены «городки» (кегли, кубики и т. д.). Играющие поочередно, прокатив маленький мяч по полу, стараются сбить цель — попасть в «городок». После удачного попадания в цель «городок» переставляют на шаг дальше, игра продолжается.

***«Ты катись, катись, наш мячик!»***

Инвентарь: мяч.

Инструкция**:** дети стоят в кругу. По сигналу начинают быстро передавать мяч по кругу со словами

Ты катись, катись, наш мячик,

Быстро, быстро по рукам.

У кого остался мячик,

Тот сейчас станцует нам! (споет, присядет, попрыгает и т. п.)

Ребёнок, у которого остался мяч выходит в середину круга и выполняет движения. Игра повторяется.

***«У кого мяч?»***

Инвентарь: малый мяч.

Инструкция: играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Учитель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» (показывает)— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.

***«Кто скорее свернет ленту»***

Инвентарь: две ленты, закрепленные одним концом на палочках (длина 50 см), одинаковой ширины и одного цвета.

Инструкция: педагог вызывает к себе двух детей, демонстрирует ленты и говорит: «Будем играть. Это лента. Надо свернуть ленту. Кто свернет быстрее, тому подарок». «Раз, два, три - крути». Вначале педагог показывает, как надо крутить палочку, чтобы свернуть ленту. Затем педагог предлагает двум детям выполнить показанное действие. Двое других детей помогают - они держат свободные концы лент, стоя на одной линии, отмеченной педагогом, стараясь с нее не сходить. Выигрывает тот, кто первым свернет ленту, крутя палочку и наматывая на нее ленту.

Можно также устроить соревнования команд. Детям дается большее число лент. По команде педагога сразу несколько человек одной команды и другой начинают скручивать ленты.

**Игры на релаксацию**

***«Кукушка»***

Ученики лежат на ковриках или матах, с закрытыми глазами. «Тихо, тихо стало вдруг. Солнышко уснуло. Одуванчик спит давно, и кузнечик тоже. А кукушке все равно, спать она не может. Все ку-ку-ку-ку, за окошком вторит. Отдохну и я немножко, а теперь взгляну в окошко.

*«****Дружные дети»***

Ученики лежат на ковриках или матах «Дружные ученики в нашем зале, очень я их успокоить хочу. Глазки закройте друзья и представьте. Озеро, лебеди, небо прекрасное. Ну а теперь вы представьте волну. Вот окатить ею вас я хочу. Страшно? Нисколько. Еще полежите. Ну, а теперь все дружно глаза отворите».

***«Дождик»***

Ученики лежат на ковре, на животе с начала с открытыми глазами. «Дождик – кап-кап по крыше. Вот уже его не слышно. Глазки закрываются, с солнышком встречаются. Вижу солнце вдалеке и кораблик на реке. Дождик вдруг полил рекой, зонтик я открыл большой. Дождик убегает, глазки открываю».

***«Отдых»***

Ученики лежат на ковре с закрытыми глазами. «Птицы поют с утра и до вечера. Слушать люблю, когда делать мне нечего. Вот и сейчас поют, и поют. Я отдыхаю и думаю тут. Вырасту, стану большим, умным, красивым таким. Просто надо уметь отдыхать. А то можно быстро устать. Если глаза работали, подумай отдохнуть охота ли им».

**В играх помогает воспитанникам, инструктор по ФК или ассистенты.**

**Игры могут проходить как в помещении, так и в зале АФК. Все игры можно упростить на усмотрение инструктора по ФК.** **Для учеников, находящихся в кресло-колясках игровой инвентарь находится на уровне пояса.**

## Календарно-тематическое планирование 3 класс/год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Виды деятельности (элементы содержания и контроль) | Комментарии учителя.  Оборудование к уроку |
| Легкая атлетика(8ч)  Подвижные игры (10ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Легкая атлетика.  Теория. | Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках АФК, обсуждение правил техники безопасности на уроках АФК. | Карточки PECS, планшет. |
|  | Общеразвивающие упражнения. | ОРУ с предметами, ходьба (имитация ходьбы) в медленном, среднем темпе. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики (маты, укладки). |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) по массажным коврикам «Дорожка здоровья». | ОРУ на фитболе, ходьба (имитация ходьбы) по массажным коврикам «Дорожка здоровья», подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Фитболы, массажные коврики. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с сочетанием движений рук. | ОРУ без предметов, обучение медленной ходьбе (имитация ходьбы) с сочетанием рук, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) через препятствия. | ОРУ без предметов, обучение ходьбе в медленном темпе (имитация ходьбы) через препятствия, подвижные игры | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) на носках и пятках. | ОРУ на фитболе, ходьба (имитация ходьбы) в медленном и среднем темпе на носках и пятках, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Фитболы. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с высоким поднимание бедра. | ОРУ с предметами, ходьба (имитация ходьбы) в медленном темпе с высоким подниманием бедра, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Обучение ходьбе (имитация ходьбы) с захлёстом голени. | ОРУ с предметами, обучение ходьбе (имитация ходьбы) с захлестом голени, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Спортивные и  подвижные игры.  Теория. | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр; коллективный просмотр информации (картинки, видео) о спортивных и подвижных играх. | Карточки PECS, планшет. |
|  | Ловля и бросок мяча. | ОРУ с мячом, ловля и броски мяча в корзину, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера и цвета, корзина. |
|  | Ловля и передача мяча в парах. | ОРУ с мячом, ловля и передачя мяча в парах, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера и цвета |
|  | Ловля и передача мяча в парах. | ОРУ с мячом, ловля и передача мяча в парах, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера и цвета. |
|  | Обучение игре «Горячая картошка». | ОРУ с предметами, обучение игре «Горячая картошка». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мяч. |
|  | Закрепление игры «Горячая картошка». | ОРУ с предметами, закрепление игры «Горячая картошка». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мяч. |
|  | Обучение игре «Мяч в кругу». | ОРУ без предметов, обучение игре «Мяч в кругу». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Фитбол. |
|  | Закрепление игры «Мяч в кругу». | ОРУ без предметов, закрепление игры «Мяч в кругу». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя.Фитбол. |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
| Легкая атлетика(6ч)  Гимнастика (10ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Ходьба (имитация ходьбы) с захлестом голени. | ОРУ без предметов, беседа о технике безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение ходьбы (имитация ходьбы) с захлестом голени. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами | ОРУ с мячами, выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи, коврики. |
|  | Метание малого мяча. | ОРУ с мячами, метание малого мча из различных положений, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Метание малого мяча в даль. | ОРУ с мячами, метание малого мяча в даль из различных положений, игр с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Развитие координационных  способностей | ОРУ у гимнастической скамьи, упражнения на гимнастических ковриках, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастическая скамья, коврики. |
|  | Развитие координационных  способностей | ОРУ у гимнастической скамьи, упражнения на гимнастических ковриках, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастическая скамья, коврики. |
|  | Техника безопасности.  Гимнастика. Теория. | Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках гимнастики. | Карточки PECS, планшет. |
|  | Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на укрепления мышц спины и брюшного пресса, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические палки, маты. |
|  | Упражнения на  гимнастической скамье. | ОРУ на фитболах, упражнения в ползании на гимнастических скамейках, матах, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические скамейки, маты. |
|  | Упражнения для укрепления мышц рук. | ОРУ с гимнастическими палками, комплекс упражнений для укрепления мышц рук. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, палки. |
|  | Упражнения для увеличения силы мышц рук в парах. | ОРУ с гимнастическими палками, комплекс упражнений для укрепления мышц рук в парах. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, палки. |
|  | Упражнения для укрепления мышц ног. | ОРУ на фитболе, комплексу упражнений для развития мышц ног. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, фитболы. |
|  | Упражнения для увеличения силы мышц ног в парах. | ОРУ на фитболе, комплексу упражнений для развития мышц ног в парах. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, фиболы. |
|  | Упражнениям на растяжку. | ОРУ с мягкими модулями, комплекс упражнений на растяжку мышц. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули, гимнастические коврики. |
|  | Упражнения на гимнастических ковриках. | ОРУ с мягкими модулями, упражнения в ползании, подвижные игры | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули, гимнастические коврики. |
|  | Развитие подвижности суставов. | ОРУ с мелкими предметами, упражнения в ползании, подвижные игры | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя Мягкие модули, мелкие предметы, гимнастические коврики. |
| Гимнастика (12ч)  Подвижные игры (8ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Развитие мелкой моторики. | ОРУ с малыми мячами, упражнения с мелкими предметами, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули, мелкие предметы, гимнастические коврики, мячи. |
|  | Пальчиковая гимнастика. | ОРУ с малыми мячами, пальчиковая гимнастика, игра на релаксацию «Воздушный шарик». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, маты, малые мячи. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра «Потянулись – сломались». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Потянулись – сломались». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра «Солнышко и тучка». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Солнышко и тучка». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра «Игра с песком». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Игра с песком». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра «Лентяи». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Лентяи». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Гимнастика для суставов верхних конечностей. | ОРУ на фитболах, комплекс гимнастических упражнений на верхние конечности, игра на релаксацию «Потянулись – сломались». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, фитболы. |
|  | Гимнастика для суставов нижних конечностей. | ОРУ на ковриках, комплекс упражнений на нижние конечности, игра на релаксацию «Солнышко и тучка». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, маты. |
|  | Упражнения для развития гибкости и подвижности мышц спины. | ОРУ на фитболе, комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности мышц спины. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, маты. |
|  | Упражнения для развития гибкости и подвижности мышц спины. | ОРУ на фитболе, комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности мышц спины. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, маты. |
|  | Обучение ходьбе по гимнастической скамье. | ОРУ без предметов, обучение в ходьбе по гимнастической скамье. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастическая скамья. |
|  | Преодоление  гимнастической полосы препятствий. | ОРУ, преодоление полосы препятствий: ходьба с преодолением верхних и нижних препятствий, ползание, перелезание. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Магнитофон, гимнастические коврики, скамейки. |
|  | Техника безопасности.  Обучение игре «Прокати мяч с горки». | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр; ОРУ с мячом, обучение игре «Прокати мяч с горки». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мяч, гимнастическая скамья. |
|  | Закрепление игры «Прокати мяч с горки». | ОРУ с мячом. Закрепление игры «Прокати мяч с горки». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мяч, гимнастическая скамья. |
|  | Обучение игре «Запрещенное движение». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Запрещенное движение» | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Закрепление игры «Запрещенное движение». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Запрещенное движение». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Обучение игре «Точные броски». | ОРУ с обручем. Обучение игре «Точные броски». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Пластмассовые тарелочки, обручи (веревки). |
|  | Закрепление игры «Точные броски». | ОРУ с обручем. Закрепление игры «Точные броски». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Пластмассовые тарелочки, обручи (веревки). |
|  | Обучение игре «Метко в цель». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Метко в цель». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Кегли или надувные мячи, футбольные мячи. |
|  | Закрепление игры «Метко в цель». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Метко в цель». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Кегли или надувные мячи, футбольные мячи. |
| Легкая атлетика(6ч)  Подвижные игры (10ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Легкая атлетика.  Теория. | Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках АФК, обсуждение правил техники безопасности на уроках АФК; | Карточки PECS, планшет. |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | ОРУ с мячом, упражнения в ходьбе, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Развитие координационных способностей. | ОРУ, упражнения с мячами, упражнения на ковриках, игры с мячами | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Метание малого мяча. | ОРУ с мячом для метания; метание малого мяча из положения стоя, сидя, лежа; подвижные игры с метанием мяча. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Метание малого мяча в даль. | ОРУ с мячом для метания; метание малого мяча в даль из различных положений; подвижные игры с метанием мяча. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Метание малого мяча в цель. | ОРУ с мячом для метания; метание малого мяча в цель из положения стоя, сидя, лежа; подвижные игры с метанием мяча. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Техника безопасности.  Обучение игре «Циркачи». | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ с сенсорными кольцами. Обучение игре «Циркачи». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Кольца диаметром 10 сантиметров |
|  | Закрепление игры «Циркачи». | ОРУ с сенсорными кольцами. Закрепление игры «Циркачи». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Кольца диаметром 10 сантиметров |
|  | Обучение игре «День и Ночь». | ОРУ с малым мячом. Обучение игре «День и Ночь». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Закрепление игры «День и Ночь». | ОРУ с малым мячом. Закрепление игры «День и Ночь». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Обучение игре «Дартс с шариками». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Дартс с шариками». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Набор игры в дартс. |
|  | Закрепление игры «Дартс с шариками». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Дартс с шариками». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Набор игры в дартс. |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
|  | Обучение игре «Поймай бабочку». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Поймай бабочку». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Бабочка на веревочке. |
|  | Закрепление игры «Поймай бабочку». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Поймай бабочку». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Бабочка на веревочке. |
|  | Итоговый контроль. | Мониторинг, диагностика паттернов движения. |  |
|  | Итоговый контроль. | Мониторинг, диагностика паттернов движения. |  |

**Содержание подвижных игр**

***«Прокати мяч с горки»***

**Инвентарь: мяч, гимнастическая скамья.**

Инструкция: для того, чтобы заняться этой подвижной игрой, нужно скатывать мячик по наклонной плоскости. При этом, один участник должен бросать его сверху, а другой – ловить этот предмет снизу. После таких бросков игроков нужно менять местами. Эта малоподвижная игра хорошо влияет на координацию движений и подвижность суставов.

***«Запрещенное движение»***

Инструкция: ученики принимают положение стоя или сидя, кладут руки на колени. По команде инструктора они начинают повторять за ним различные упражнения, направленные на разминку рук, туловища и ног. При этом, выполняются все движения, кроме одного «запрещенного» - оно оговаривается заранее. Или вместо него участники делают какое-то другое упражнение (тоже определяется еще до начала игры). К примеру, вместо поднятия рук вверх, можно хлопать в ладоши. Примечательно, что такого рода малоподвижные игры развивают внимательность и быстроту реакции.

***«Точные броски»***

Инвентарь: пластмассовые тарелочки, обручи (веревки).

Инструкция: на земле проводят линию, а от нее на расстоянии 6 и 14 метров чертят три квадрата размером 1x1 метр. Вместо квадратов можно положить обручи или сделать мишени из веревок. Игроки по очереди подносят к линии и бросают одну за другой три тарелки в цель. За каждое попадание начисляются очки: в дальний квадрат —3 очка, в средний —2 очка, в ближний —1 очко. Побеждает самый меткий участник игры, набравший наибольшее количество очков.

***«Метко в цель»***

Инвентарь: кегли или надувные мячи, футбольные мячи.

Инструкция: посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся кегли или надувные мячи. Играющие делятся на две команды и располагаются в шеренгах за чертой напротив друг друга. По сигналу игроки одной команды выполняют удар по мячу ногой низом, стараясь сбить кегли. Подсчитываются сбитые кегли. Игроки другой команды подбирают мячи и выполняют то же задание. Подсчитываются сбитые кегли.

Ученикам на кресло-коляске задача катнуть рукой фитбольный мяч и сбить кегли или надувные мячи с помощью ассистента.

***«Циркачи»***

Инвентарь: кольца диаметром 10 сантиметров.

Инструкция. На полу стоит предмет, на который нужно набросить кольцо. Игроку дается пять попыток. Побеждает тот, кто выполнил верно все пять попыток.

***«Мяч в кругу»***

Инвентарь: фитбол.

Инструкция: ученики стоят в кругу. Педагог объясняет детям, что мяч – это Колобок, который будет катиться на слова:

Колобок, Колобок,

У тебя румяный бок.

Ты по полу покатись

И Катюше (ребятам) улыбнись!

Затем педагог предлагает одному из участников игры передать мяч-Колобок другому игроку. Например, по просьбе педагога («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку. Каждая передача мяча одним игроком другому сопровождается стихотворением.

***«День и Ночь»***

Инструкция: водящий (учитель) отворачивается от остальных участников игры и громко объявляет: «День!» Игроки веселятся, прыгают и бегают по площадке. Через некоторое время водящий произносит: «Ночь!» В этот момент участники игры должны мгновенно «заснуть» — замереть в той позе, в которой его застигла команда «ночь». Водящий оглядывается, и если замечает игрока, не успевшего «заснуть», громко объявляет об этом, указывая, какое именно движение он заметил.

***«Горячая картошка»***

Инвентарь: мяч.

Инструкция: игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока.

***«Дартс с шариками»***

Инвентарь: Пластиковые полые мячики, обмотанные полосками ткани с микрокрючками.

Инструкция: Каждый участник по очереди метает три мячика в мишень. Начинает тот игрок, который попал ближе к центру. Так же можно играть по упрощенным правилам, которые предложит учитель.

***«Поймай бабочку»***

Инвентарь: бабочка на веревочке.

Инструкция: участники становятся в круг, ведущий стоит в центре и держит в руках «бабочку». По команде ведущий кружит бабочкой над детскими головами, воспитанник должен поймать бабочку.

**Игры на релаксацию**

***«Потянулись – сломались»***

Встать прямо. На вдохе сильно потянуться вверх, вытягивая руки, напрягая тело. Постепенно выдохнуть воздух и расслабить тело. Сначала расслабить кисти рук, затем – в локтях, потом полностью (руки упали вниз).

Расслабить шею (голова опускается на грудь). Расслабить мышцы спины и согнуться пополам. Туловище расслабилось и обвисло.

Расслабить колени и мягко лечь на пол. Полежать так.

***«Солнышко и тучка»***

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе).

***«Игра с песком»***

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками

«***Лентяи»***

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

**В играх помогает воспитанникам, инструктор по ФК или ассистенты.**

**Игры могут проходить как в помещении, так и в зале АФК. Все игры можно упростить на усмотрение инструктора по ФК.** **Для учеников, находящихся в кресло-колясках игровой инвентарь находится на уровне пояса.**

## Календарно-тематическое планирование 4 класс/год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Виды деятельности (элементы содержания и контроль) | Комментарии учителя.  Оборудование к уроку |
| Легкая атлетика(8ч)  Подвижные игры (10ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Легкая атлетика.  Теория. | Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках АФК, обсуждение правил техники безопасности на уроках АФК. | Карточки PECS, планшет. |
|  | Общеразвивающие упражнения. | ОРУ с предметами, ходьба (имитация ходьбы) в медленном, среднем темпе. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики (маты, укладки). |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) по массажным коврикам «Дорожка здоровья». | ОРУ на фитболе, ходьба (имитация ходьбы) по массажным коврикам «Дорожка здоровья», подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Фитболы, массажные коврики. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с сочетанием движений рук. | ОРУ без предметов, обучение медленной ходьбе (имитация ходьбы) с сочетанием рук, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) через препятствия. | ОРУ без предметов, обучение ходьбе в медленном темпе (имитация ходьбы) через препятствия, подвижные игры | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) на носках и пятках. | ОРУ на фитболе, ходьба (имитация ходьбы) в медленном и среднем темпе на носках и пятках, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Фитболы. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с высоким поднимание бедра. | ОРУ с предметами, ходьба (имитация ходьбы) в медленном темпе с высоким подниманием бедра, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с захлёстом голени. | ОРУ с предметами, обучение ходьбе (имитация ходьбы) с захлестом голени, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Спортивные и  подвижные игры.  Теория. | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр; коллективный просмотр информации (картинки, видео) о спортивных и подвижных играх. | Карточки PECS, планшет. |
|  | Ловля и бросок мяча. | ОРУ с мячом, ловля и броски мяча в корзину, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера и цвета, корзина. |
|  | Обучение передаче мяча через сетку. | ОРУ с мячом, обучение передачи мяча через сетку, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие или волейбольные мячи. |
|  | Закрепление передачи мяча через сетку. | ОРУ с мячом, передача мяча через сетку, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие или волейбольные мячи. |
|  | Игра «В воротики». | ОРУ с мячом, игра «В воротики» | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Воротики, мяч, корзина |
|  | Игра «Прокати мяч». | ОРУ с мячом, игра «Прокати мяч» | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мяч, коврики. |
|  | Игра «Передай мяч». | ОРУ с мячом, игра «Передай мяч» | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мяч. |
|  | Игра «Самый меткий». | ОРУ с мячом, игра «Самый меткий» | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мешочки, корзина. |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
| Легкая атлетика(6ч)  Гимнастика (10ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Общеразвивающие упражнения с мячами. | ОРУ без предметов, беседа о технике безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ с мячами, выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи, коврики. |
|  | Метание малого мяча в цель. | ОРУ с мячами, метание малого мча из различных положений, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Метание малого мяча в даль. | ОРУ с мячами, метание малого мяча в даль из различных положений, игр с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Метание мешочков в корзину. | ОРУ с мешочками, метание мешочков в корзину. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Корзины, мешочки. |
|  | Развитие координационных  способностей. | ОРУ у гимнастической скамьи, упражнения на гимнастических ковриках, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастическая скамья, коврики. |
|  | Развитие координационных  способностей. | ОРУ у гимнастической скамьи, упражнения на гимнастических ковриках, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастическая скамья, коврики. |
|  | Техника безопасности.  Гимнастика. Теория. | Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках гимнастики. | Карточки PECS, планшет. |
|  | Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на укрепления мышц спины и брюшного пресса, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические палки, маты. |
|  | Упражнения на  гимнастической скамье. | ОРУ на фитболах, упражнения в ползании на гимнастических скамейках, матах, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические скамейки, маты. |
|  | Упражнения для укрепления мышц рук. | ОРУ с гимнастическими палками, комплекс упражнений для укрепления мышц рук. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, палки. |
|  | Упражнения для увеличения силы мышц рук в парах. | ОРУ с гимнастическими палками, комплекс упражнений для укрепления мышц рук в парах. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, палки. |
|  | Упражнения для укрепления мышц ног. | ОРУ на фитболе, комплексу упражнений для развития мышц ног. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, фитболы. |
|  | Упражнения для увеличения силы мышц ног в парах. | ОРУ на фитболе, комплексу упражнений для развития мышц ног в парах. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, фиболы. |
|  | Упражнениям на растяжку. | ОРУ с мягкими модулями, комплекс упражнений на растяжку мышц. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули, гимнастические коврики. |
|  | Упражнения на гимнастических ковриках. | ОРУ с мягкими модулями, упражнения в ползании, подвижные игры | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули, гимнастические коврики. |
|  | Развитие подвижности суставов. | ОРУ с мелкими предметами, упражнения в ползании, подвижные игры | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя Мягкие модули, мелкие предметы, гимнастические коврики. |
| Гимнастика (12ч)  Подвижные игры (8ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Развитие мелкой моторики. | ОРУ с малыми мячами, упражнения с мелкими предметами, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули, мелкие предметы, гимнастические коврики, мячи. |
|  | Пальчиковая гимнастика. | ОРУ с малыми мячами, пальчиковая гимнастика, игра на релаксацию «Воздушный шарик». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, маты, малые мячи. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра «Игра с песком». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Игра с песком». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра «Отдых». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Отдых». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра «Любопытная Варвара». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Любопытная Варвара». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Упражнения на коррекцию осанки.  Игра «Спящий котёнок». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Спящий котёнок». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Гимнастика для суставов верхних конечностей. | ОРУ на фитболах, комплекс гимнастических упражнений на верхние конечности, игра на релаксацию «Игра с песком». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, фитболы. |
|  | Гимнастика для суставов нижних конечностей. | ОРУ на ковриках, комплекс упражнений на нижние конечности, игра на релаксацию «Отдых». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, маты. |
|  | Упражнения для развития гибкости и подвижности мышц спины. | ОРУ на фитболе, комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности мышц спины. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, маты. |
|  | Обучение ходьбе (имитация ходьбы) боком по гимнастической скамье. | ОРУ на фитболе, обучение ходьбе (имитация ходьбы) боком по гимнастической скамье. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастическая скамья. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) по гимнастической скамье. | ОРУ без предметов, ходьба (имитация ходьбы) по гимнастической скамье. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастическая скамья. |
|  | Преодоление  гимнастической полосы препятствий. | ОРУ, преодоление полосы препятствий: ходьба с преодолением верхних и нижних препятствий, ползание, перелезание. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Магнитофон, гимнастические коврики, скамейки. |
|  | Техника безопасности.  Игра «Светофор». | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр; ОРУ с мячом, игра «Светофор». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Сенсорные кольца красного, зеленого и желтого цвета, 3 стойки. |
|  | Игра «МиниДиско». | ОРУ с мячом, игра «МиниДиско». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Музыкальный центр. |
|  | Игра «Затейники». | ОРУ без предметов, игра «Затейники». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Игра «Найди, где спрятано?» | ОРУ без предметов, игра «Найди, где спрятано?» | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Флажок. |
|  | Игра «Прокати мяч с горки». | ОРУ с обручем, игра «Прокати мяч с горки». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мяч, гимнастическая скамья. |
|  | Игра «Запрещенное движение». | ОРУ с обручем, игра «Запрещенное движение». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Игра «Точные броски». | ОРУ без предметов, игра «Точные броски». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Пластмассовые тарелочки, обручи (веревки). |
|  | Игра «День и Ночь». | ОРУ без предметов, игра «День и Ночь». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
| Легкая атлетика(6ч)  Подвижные игры (10ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Легкая атлетика.  Теория. | Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках АФК, обсуждение правил техники безопасности на уроках АФК; | Карточки PECS, планшет. |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | ОРУ с мячом, упражнения в ходьбе, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Развитие координационных способностей. | ОРУ, упражнения с мячами, упражнения на ковриках, игры с мячами | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Метание малого мяча. | ОРУ с мячом для метания; метание малого мяча из положения стоя, сидя, лежа; подвижные игры с метанием мяча. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Метание малого мяча в даль. | ОРУ с мячом для метания; метание малого мяча в даль из различных положений; подвижные игры с метанием мяча. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Метание малого мяча в цель. | ОРУ с мячом для метания; метание малого мяча в цель из положения стоя, сидя, лежа; подвижные игры с метанием мяча. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Техника безопасности.  Обучение игре «Горячая картошка». | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ с мячом. Обучение игре «Горячая картошка». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мяч. |
|  | Закрепление игры «Горячая картошка». | ОРУ с сенсорными кольцами. Закрепление игры «Горячая картошка». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Обучение игре «Пузырь». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Пузырь». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Закрепление игры «Пузырь». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Пузырь». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Обучение игре «Поймай мяч». | ОРУ с мячом. Обучение игре «Поймай мяч». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкий мяч или баскетбольный. |
|  | Закрепление игры «Поймай мяч». | ОРУ с мячом. Закрепление игры «Поймай мяч». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкий мяч или баскетбольный. |
|  | Обучение игре «Мяч ведущему». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Мяч ведущему». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Баскетбольный мяч. |
|  | Закрепление игры «Мяч ведущему». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Мяч ведущему». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Баскетбольный мяч. |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | Повторение изученных подвижных игр. |  |
|  | Итоговый контроль. | Мониторинг, диагностика паттернов движения. |  |
|  | Итоговый контроль. | Мониторинг, диагностика паттернов движения. |  |

**Содержание подвижных игр**

***«Ловим бабочек»***

Инвентарь: вырезанные из бумаги бабочки и ободки с бабочками.

Инструкция: учитель показывает, как «летают» бабочки, врезанные избумаги. Затем он предлагает малышам представить себя бабочками, порхающими над замлей. На головы ученикам надевают ободки. Можно прочитать стихотворение:

Не летайте, бабочки,

Над капустной грядкою,

Не садитесь, бабочки,

На капусту сладкую.

Кто вредит капусте?

В огород не пустим!

Дети «машут крылышками» - поднимают и опускают руки, самостоятельно передвигающиеся свободно ходят по залу. Учитель может ловит бабочек, нежно обнимать и отпускать.

***«Паровоз»***

Инвентарь: гимнастическая скамья, палки, ободки с животными.

Инструкция: на головы учениками надевают ободки с животными. Учитель помогает ученикам сесть на гимнастическую скамью, в руки им дают две длинные гимнастические палки, концы которого у учителя- он может ритмично двигать ими, имитируя движения колес паровоза. Сначала медленно, потом все быстрее звучит песенка друзей:

Красота! Красота!

Мы везем с собой кота,

Чижика, собаку,

Петьку-забияку,

Обезьяну, попугая-

Вот компания какая!

***«В воротики»***

Инвентарь: воротики, мяч, корзина.

Инструкция: ученики располагаются на скамье или матах. Впереди на расстоянии 2,5 м стоит дуга – воротики. Дальше, еще на расстоянии 2 м, находится корзина, у корзины на полу лежит мяч. Учитель предлагает на четвереньках доползти до дуги, подлезть под нее, подползти к мячу, затем взять мяч и опустить в корзину.

***«Прокати мяч»***

Инвентарь: мяч, коврики.

Инструкция: учитель усаживает детей в круг (диаметром 3—4 м) или полукруг. Ребенок сидит на полу, раздвинув ноги в стороны. Учитель сидит в центре и катит мяч по очереди каждому ученику, называя при этом его имя. Ученик ловит мяч, а потом катит его назад учителю.

***«МиниДиско»***

Инвентарь: музыкальный центр.

Инструкция, под музыку учитель показывает движения, ученики повторяют. Для детей в кресло-колясках можно придумать движения, связанные с руками, головой, плечами т.д

***«Передай мяч»***

Инвентарь: мяч.

Инструкция: ученики вместе с учителем стоят в кругу. Учитель передаёт мяч рядом стоящему ребёнку, тот - своему соседу. Мяч нужно передавать быстро, можно под музыку. Воспитатель старается догнать мяч.

***«Самый меткий»***

Инвентарь: мешочки, корзина.

Инструкция: ученики стоят в кругу. В центре круга на расстоянии 1-1,5 м от игроков ставят большую корзину. В руках у ребят мешочки. Дети бросают мешочки по сигналу учителя, стараясь попасть в корзину. Можно усложнить игру, увеличив расстояние до корзины.

***«Светофор»***

Инвентарь: сенсорные кольца красного, зеленого и желтого цвета, 3 стойки.

Инструкция: по залу разбрасываются колечки, а ученикам необходимо собрать колечки только своего цвета.

Для учеников в кресло-колясках, колечки кладутся на мягкие модули (кубы).

***«Затейники»***

Инструкция: выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

мы идём за шагом шаг.

Стой на месте дружно вместе

Сделаем вот так…»

Ученики останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.

***«Найди, где спрятано?»***

Инвентарь: флажок.

Инструкция: ученики сидят вдоль стены. Учитель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем учитель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет.

***«Прокати мяч с горки»***

Инвентарь: мяч, гимнастическая скамья.

Инструкция: для того, чтобы заняться этой подвижной игрой, нужно скатывать мячик по наклонной плоскости. При этом, один участник должен бросать его сверху, а другой – ловить этот предмет снизу. После таких бросков игроков нужно менять местами. Эта малоподвижная игра хорошо влияет на координацию движений и подвижность суставов.

***«Запрещенное движение»***

Инструкция: ученики принимают положение стоя или сидя, кладут руки на колени. По команде инструктора они начинают повторять за ним различные упражнения, направленные на разминку рук, туловища и ног. При этом, выполняются все движения, кроме одного «запрещенного» - оно оговаривается заранее. Или вместо него участники делают какое-то другое упражнение (тоже определяется еще до начала игры). К примеру, вместо поднятия рук вверх, можно хлопать в ладоши. Примечательно, что такого рода малоподвижные игры развивают внимательность и быстроту реакции.

***«Точные броски»***

Инвентарь: пластмассовые тарелочки, обручи (веревки).

Инструкция: на земле проводят линию, а от нее на расстоянии 6 и 14 метров чертят три квадрата размером 1x1 метр. Вместо квадратов можно положить обручи или сделать мишени из веревок. Игроки по очереди подносят к линии и бросают одну за другой три тарелки в цель. За каждое попадание начисляются очки: в дальний квадрат —3 очка, в средний —2 очка, в ближний —1 очко. Побеждает самый меткий участник игры, набравший наибольшее количество очков.

***«День и Ночь»***

Инструкция: водящий (учитель) отворачивается от остальных участников игры и громко объявляет: «День!» Игроки веселятся, прыгают и бегают по площадке. Через некоторое время водящий произносит: «Ночь!» В этот момент участники игры должны мгновенно «заснуть» — замереть в той позе, в которой его застигла команда «ночь». Водящий оглядывается, и если замечает игрока, не успевшего «заснуть», громко объявляет об этом, указывая, какое именно движение он заметил.

***«Горячая картошка»***

Инвентарь: мяч.

Инструкция: игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока.

***«Пузырь»***

Инструкция: ученики становятся в круг вместе с учителем и берутся за руки и образуют небольшой кружок, становясь плотно друг к другу. На слово «раздуйся пузырь, раздуйся большой, оставайся такой, да и не лопайся» дети отходят назад, держась за руки до тех пор, пока учитель не скажет: «Лопнул пузырь». По этому сигналу дети опускают руки и приседают на корточки, произнеся «Хлоп» или хлопнуть в ладоши.

***«Поймай мяч»***

Инвентарь: мягкий мяч или баскетбольный.

Инструкция: напротив, ученика на расстоянии 1.5-2м. от него становится учитель (или ассистент/ученик). Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его. В это время учитель произносит слова: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно, чтобы ученик успел поймать мяч и бросить не спеша. По мере овладения навыками ловли и бросания расстояние между участниками увеличивается.

***«Мяч ведущему»***

Инвентарь: баскетбольный мяч.

Инструкция: Дети делятся на один(два) круга, в центре которого стоит водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

**Игры на релаксацию**

***«Игра с песком»***

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками

***«Отдых»***

Ученики лежат на ковре с закрытыми глазами. «Птицы поют с утра и до вечера. Слушать люблю, когда делать мне нечего. Вот и сейчас поют, и поют. Я отдыхаю и думаю тут. Вырасту, стану большим, умным, красивым таким. Просто надо уметь отдыхать. А то можно быстро устать. Если глаза работали, подумай отдохнуть охота ли им».

***«Любопытная Варвара»***

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.   
А потом опять вперед – тут немного отдохнет.   
Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:   
А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!   
Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:   
А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!   
Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

***«Спящий котёнок»***

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат

**В играх помогает воспитанникам, инструктор по ФК или ассистенты.**

**Игры могут проходить как в помещении, так и в зале АФК. Все игры можно упростить на усмотрение инструктора по ФК.** **Для учеников, находящихся в кресло-колясках игровой инвентарь находится на уровне пояса.**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 дополнительный класс/год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|  | 1 четверть – 16 часов.  Легкая атлетика(8ч). Подвижные игры (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Легкая атлетика. Теория. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | 1 |
|  | Упражнения на матах. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы мышц ног и рук. | 1 |
|  | Ползание на гимнастических матах. | 1 |
|  | Обучение ползанию через препятствия. | 1 |
|  | Ползание через препятствия разного размера. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) на четвереньках. | 1 |
|  | Спортивные и подвижные игры. Теория. | 1 |
|  | Обучение перекатыванию мяча. | 1 |
|  | Перекатывание мяча в парах. | 1 |
|  | Закрепление перекатывания мяча в парах. | 1 |
|  | Обучение игре «Ловим бабочек». | 1 |
|  | Закрепление игры «Ловим бабочек». | 1 |
|  | Обучение игре «Паровоз». | 1 |
|  | Закрепление игры «Паровоз». | 1 |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | 1 |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | 1 |
|  | 2 четверть – 16 часов.  Легкая атлетика(6ч). Гимнастика (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Ходьба на четвереньках через препятствия. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) через препятствия. | 1 |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Техника безопасности. Гимнастика. Теория. | 1 |
|  | Обучение переворачиванию с живота на спину. | 1 |
|  | Обучение переворачиванию со спины на живот. | 1 |
|  | Обучение ползанию на животе. | 1 |
|  | Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | 1 |
|  | Обучение ползанию по гимнастической скамье. | 1 |
|  | Упражнения на гимнастической скамье. | 1 |
|  | Закрепление упражнений на гимнастической скамье. | 1 |
|  | Обучение упражнениям на растяжение мышц. | 1 |
|  | Упражнения на растяжение мышц. | 1 |
|  | 3 четверть – 20 часов.  Гимнастика (12ч). Подвижные игры (8ч) |  |
|  | Техника безопасности. Развитие подвижности суставов. | 1 |
|  | Развитие подвижности суставов. | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Встряхиваем воду с пальцев». | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Любопытная Варвара». | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Воздушный шарик». | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Медуза» | 1 |
|  | Упражнения на гимнастических матах. | 1 |
|  | Упражнения на гимнастических матах. | 1 |
|  | Упражнения на фитболе. | 1 |
|  | Упражнения в ползании по наклонной скамье. | 1 |
|  | Обучение преодолению гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  | Техника безопасности. Обучение игре «В воротики». | 1 |
|  | Закрепление игры «В воротики». | 1 |
|  | Обучение игре «Прокати мяч». | 1 |
|  | Закрепление игры «Прокати мяч». | 1 |
|  | Обучение игре «Зайка». | 1 |
|  | Закрепление игры «Зайка». | 1 |
|  | Обучение игре «Дотронься до...». | 1 |
|  | Закрепление игры «Дотронься до...». | 1 |
|  | 4 четверть – 14 часов.  Легкая атлетика(6ч). Подвижные игры (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Легкая атлетика. Теория. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Обучение метанию мешочков. | 1 |
|  | Метание мешочков в корзину. | 1 |
|  | Обучение метанию малого мяча | 1 |
|  | Обучение метанию малого мяча в цель. | 1 |
|  | Техника безопасности. Обучение игре «Продвинь дальше». | 1 |
|  | Закрепление игры «Продвинь дальше». | 1 |
|  | Обучение игре «МиниДиско». | 1 |
|  | Закрепление игры «МиниДиско». | 1 |
|  | Обучение игре «Кегли». | 1 |
|  | Закрепление игры «Кегли». | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | 1 |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | 1 |
|  | Итого | 70 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс/год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|  | 1 четверть – 16 часов.  Легкая атлетика(8ч). Подвижные игры (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Легкая атлетика. Теория. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | 1 |
|  | Упражнения на матах. | 1 |
|  | Упражнения на развитие силы мышц ног и рук. | 1 |
|  | Ползание на гимнастических матах. | 1 |
|  | Обучение ползанию через препятствия. | 1 |
|  | Ползание через препятствия разного размера. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) на четвереньках. | 1 |
|  | Спортивные и подвижные игры. Теория. | 1 |
|  | Обучение перекатыванию мяча. | 1 |
|  | Перекатывание мяча в парах. | 1 |
|  | Закрепление перекатывания мяча в парах. | 1 |
|  | Обучение игре «Ловим бабочек». | 1 |
|  | Закрепление игры «Ловим бабочек». | 1 |
|  | Обучение игре «Паровоз». | 1 |
|  | Закрепление игры «Паровоз». | 1 |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | 1 |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | 1 |
|  | 2 четверть – 16 часов.  Легкая атлетика(6ч). Гимнастика (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Ходьба на четвереньках через препятствия. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) через препятствия. | 1 |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Техника безопасности. Гимнастика. Теория. | 1 |
|  | Обучение переворачиванию с живота на спину. | 1 |
|  | Обучение переворачиванию со спины на живот. | 1 |
|  | Обучение ползанию на животе. | 1 |
|  | Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | 1 |
|  | Обучение ползанию по гимнастической скамье. | 1 |
|  | Упражнения на гимнастической скамье. | 1 |
|  | Закрепление упражнений на гимнастической скамье. | 1 |
|  | Обучение упражнениям на растяжение мышц. | 1 |
|  | Упражнения на растяжение мышц. | 1 |
|  | 3 четверть – 20 часов.  Гимнастика (12ч). Подвижные игры (8ч) |  |
|  | Техника безопасности. Развитие подвижности суставов. | 1 |
|  | Развитие подвижности суставов. | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Встряхиваем воду с пальцев». | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Любопытная Варвара». | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Воздушный шарик». | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Медуза» | 1 |
|  | Упражнения на гимнастических матах. | 1 |
|  | Упражнения на гимнастических матах. | 1 |
|  | Упражнения на фитболе. | 1 |
|  | Упражнения в ползании по наклонной скамье. | 1 |
|  | Обучение преодолению гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  | Техника безопасности. Обучение игре «В воротики». | 1 |
|  | Закрепление игры «В воротики». | 1 |
|  | Обучение игре «Прокати мяч». | 1 |
|  | Закрепление игры «Прокати мяч». | 1 |
|  | Обучение игре «Зайка». | 1 |
|  | Закрепление игры «Зайка». | 1 |
|  | Обучение игре «Дотронься до...». | 1 |
|  | Закрепление игры «Дотронься до...». | 1 |
|  | 4 четверть – 14 часов.  Легкая атлетика(6ч). Подвижные игры (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Легкая атлетика. Теория. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Обучение метанию мешочков. | 1 |
|  | Метание мешочков в корзину. | 1 |
|  | Обучение метанию малого мяча | 1 |
|  | Обучение метанию малого мяча в цель. | 1 |
|  | Техника безопасности. Обучение игре «Продвинь дальше». | 1 |
|  | Закрепление игры «Продвинь дальше». | 1 |
|  | Обучение игре «МиниДиско». | 1 |
|  | Закрепление игры «МиниДиско». | 1 |
|  | Обучение игре «Кегли». | 1 |
|  | Закрепление игры «Кегли». | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | 1 |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | 1 |
|  | Итого | 70 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 класс/год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|  | 1 четверть – 16 часов.  Легкая атлетика(8ч). Подвижные игры (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Лёгкая атлетика. Теория. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | 1 |
|  | Ползание через препятствия разного размера. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) на четвереньках. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) по массажным коврикам «Дорожка здоровья». | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с сочетанием движений рук. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) через препятствия. | 1 |
|  | Обучение ходьбе (имитации ходьбы) на носках. | 1 |
|  | Спортивные и подвижные игры. Теория. | 1 |
|  | Перекатывание мяча в парах. | 1 |
|  | Обучение ловле и броску мяча. | 1 |
|  | Закрепление ловли и броска мяча. | 1 |
|  | Обучение игре «Передай мяч». | 1 |
|  | Закрепление игры «Передай мяч». | 1 |
|  | Обучение игре «Самый меткий». | 1 |
|  | Закрепление игры «Самый меткий». | 1 |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | 1 |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | 1 |
|  | 2 четверть – 16 часов.  Легкая атлетика(6ч). Гимнастика (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Ходьба на носках. | 1 |
|  | Обучение ходьбе (имитация ходьбы) на пятках. | 1 |
|  | Чередование ходьбы (имитации ходьбы) на носках и пятках. | 1 |
|  | Метание малого мяча. | 1 |
|  | Метание малого мяча в даль. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Техника безопасности. Гимнастика. Теория. | 1 |
|  | Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | 1 |
|  | Упражнения на гимнастической скамье. | 1 |
|  | Закрепление упражнений на гимнастической скамье. | 1 |
|  | Упражнения для укрепления мышц рук. | 1 |
|  | Упражнения для увеличения силы мышц рук в парах. | 1 |
|  | Упражнения для укрепления мышц ног. | 1 |
|  | Упражнения для увеличения силы мышц ног в парах. | 1 |
|  | Упражнения на растяжение мышц. | 1 |
|  | Упражнения на растяжение мышц. | 1 |
|  | 3 четверть – 20 часов.  Гимнастика (12ч). Подвижные игры (8ч) |  |
|  | Техника безопасности. Развитие мелкой моторики | 1 |
|  | Развитие мелкой моторики. | 1 |
|  | Пальчиковая гимнастика. | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Кукушка». | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Дружные дети». | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Дождик». | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра **«**Отдых». | 1 |
|  | Гимнастика для суставов верхних конечностей. | 1 |
|  | Гимнастика для суставов нижних конечностей. | 1 |
|  | Упражнения в ползании по наклонной скамье. | 1 |
|  | Обучение ходьбе (имитация ходьбы) на четвереньках по наклонной скамье. | 1 |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  | Техника безопасности. Обучение игре «Светофор». | 1 |
|  | Закрепление игры «Светофор». | 1 |
|  | Обучение игре «Затейники». | 1 |
|  | Закрепление игры «Затейники». | 1 |
|  | Обучение игре «Найди, где спрятано?». | 1 |
|  | Закрепление игры «Найди, где спрятано?». | 1 |
|  | Обучение игре «Свободное место». | 1 |
|  | Закрепление игры «Свободное место» | 1 |
|  | 4 четверть – 14 часов.  Легкая атлетика(6ч). Подвижные игры (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Легкая атлетика. Теория. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Обучение ходьбе (имитация ходьбы) приставными шагами. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) приставными шагами. | 1 |
|  | Обучение ходьбе (имитация ходьбы) с высоким поднимание бедра. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с высоким подниманием бедра. | 1 |
|  | Техника безопасности. Обучение игре «Ты катись, катись, наш мячик!». | 1 |
|  | Закрепление игры «Ты катись, катись, наш мячик!». | 1 |
|  | Обучение игре «У кого мяч?». | 1 |
|  | Закрепление игры «У кого мяч?». | 1 |
|  | Обучение игре «Городки». | 1 |
|  | Закрепление игры «Городки». | 1 |
|  | Обучение игре «Кто скорее свернет ленту». | 1 |
|  | Закрепление игры «Кто скорее свернет ленту». | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | 1 |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | 1 |
|  | Итого | 72 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс/год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|  | 1 четверть – 16 часов.  Легкая атлетика(8ч). Подвижные игры (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Легкая атлетика. Теория. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) по массажным коврикам «Дорожка здоровья» | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с сочетанием движений рук. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) через препятствия. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) на носках и пятках. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с высоким подниманием бедра. | 1 |
|  | Обучение ходьбе (имитация ходьбы) с захлёстом голени. | 1 |
|  | Спортивные и подвижные игры. Теория. | 1 |
|  | Ловля и бросок мяча. | 1 |
|  | Ловля и передача мяча в парах. | 1 |
|  | Ловля и передача мяча в парах. | 1 |
|  | Обучение игре «Горячая картошка». | 1 |
|  | Закрепление игры «Горячая картошка». | 1 |
|  | Обучение игре «Мяч в кругу». | 1 |
|  | Закрепление игры «Мяч в кругу». | 1 |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | 1 |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | 1 |
|  | 2 четверть – 16 часов.  Легкая атлетика(6ч). Гимнастика (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Ходьба (имитация ходьбы) с захлестом голени. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Метание малого мяча. | 1 |
|  | Метание малого мяча в даль. | 1 |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Развитие координационных способностей | 1 |
|  | Техника безопасности. Гимнастика. Теория. | 1 |
|  | Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | 1 |
|  | Упражнения на гимнастической скамье. | 1 |
|  | Упражнения для укрепления мышц рук. | 1 |
|  | Упражнения для увеличения силы мышц рук в парах. | 1 |
|  | Упражнения для укрепления мышц ног. | 1 |
|  | Упражнения для увеличения силы мышц ног в парах. | 1 |
|  | Упражнения на растяжение мышц. | 1 |
|  | Упражнения на гимнастических ковриках. | 1 |
|  | Развитие подвижности суставов. | 1 |
|  | 3 четверть – 20 часов.  Гимнастика (12ч). Подвижные игры (8ч) |  |
|  | Техника безопасности. Развитие мелкой моторики. | 1 |
|  | Пальчиковая гимнастика. | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Потянулись – сломались». | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Солнышко и тучка». | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Игра с песком». | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Лентяи». | 1 |
|  | Гимнастика для суставов верхних конечностей. | 1 |
|  | Гимнастика для суставов нижних конечностей. | 1 |
|  | Упражнения для развития гибкости и подвижности мышц спины. | 1 |
|  | Упражнения для развития гибкости и подвижности мышц спины. | 1 |
|  | Обучение ходьбе (имитация ходьбы) по гимнастической скамье. | 1 |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  | Техника безопасности. Обучение игре «Прокати мяч с горки». | 1 |
|  | Закрепление игры «Прокати мяч с горки». | 1 |
|  | Обучение игре «Запрещенное движение». | 1 |
|  | Закрепление игры «Запрещенное движение». | 1 |
|  | Обучение игре «Точные броски». | 1 |
|  | Закрепление игры «Точные броски». | 1 |
|  | Обучение игре «Метко в цель». | 1 |
|  | Закрепление игры «Метко в цель». | 1 |
|  | 4 четверть – 14 часов.  Легкая атлетика(6ч). Подвижные игры (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Легкая атлетика. Теория. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Метание малого мяча | 1 |
|  | Метание малого мяча в даль. | 1 |
|  | Метание малого мяча в цель. | 1 |
|  | Техника безопасности. Обучение игре «Циркачи». | 1 |
|  | Закрепление игры «Циркачи». | 1 |
|  | Обучение игре «День и Ночь». | 1 |
|  | Закрепление игры «День и Ночь». | 1 |
|  | Обучение игре «Дартс с шариками». | 1 |
|  | Закрепление игры «Дартс с шариками». | 1 |
|  | Обучение игре «Поймай бабочку». | 1 |
|  | Закрепление игры «Поймай бабочку». | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | 1 |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | 1 |
|  | Итого | 72 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс/год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|  | 1 четверть – 16 часов.  Легкая атлетика(8ч). Подвижные игры (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Легкая атлетика. Теория. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) по массажным коврикам «Дорожка здоровья» | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с сочетанием движений рук. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) через препятствия. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) на носках и пятках. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с высоким подниманием бедра. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с захлёстом голени. | 1 |
|  | Спортивные и подвижные игры. Теория. | 1 |
|  | Ловля и бросок мяча. | 1 |
|  | Обучение передаче мяча через сетку. | 1 |
|  | Закрепление передачи мяча через сетку. | 1 |
|  | Игра «В воротики». | 1 |
|  | Игра «Прокати мяч». | 1 |
|  | Игра «Передай мяч». | 1 |
|  | Игра «Самый меткий». | 1 |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | 1 |
|  | Повторение изученных подвижных игр. | 1 |
|  | 2 четверть – 16 часов.  Легкая атлетика(6ч). Гимнастика (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Метание малого мяча в цель. | 1 |
|  | Метание малого мяча в даль. | 1 |
|  | Метание мешочков в корзину. | 1 |
|  | Развитие координационных способностей | 1 |
|  | Развитие координационных способностей | 1 |
|  | Техника безопасности. Гимнастика. Теория. | 1 |
|  | Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. | 1 |
|  | Упражнения на гимнастической скамье. | 1 |
|  | Упражнения для укрепления мышц рук. | 1 |
|  | Упражнения для увеличения силы мышц рук в парах. | 1 |
|  | Упражнения для укрепления мышц ног. | 1 |
|  | Упражнения для увеличения силы мышц ног в парах. | 1 |
|  | Упражнения на растяжение мышц. | 1 |
|  | Упражнения на гимнастических ковриках. | 1 |
|  | Развитие подвижности суставов. | 1 |
|  | 3 четверть – 20 часов.  Гимнастика (12ч). Подвижные игры (8ч) |  |
|  | Техника безопасности. Развитие мелкой моторики. | 1 |
|  | Пальчиковая гимнастика. | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Игра с песком». | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Отдых». | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Любопытная Варвара». | 1 |
|  | Упражнения на коррекцию осанки. Игра «Спящий котёнок». | 1 |
|  | Гимнастика для суставов верхних конечностей. | 1 |
|  | Гимнастика для суставов нижних конечностей. | 1 |
|  | Упражнения для развития гибкости и подвижности мышц спины. | 1 |
|  | Обучение ходьбе (имитации ходьбы) боком по гимнастической скамье. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) по гимнастической скамье. | 1 |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  | Техника безопасности. Игра «Светофор». | 1 |
|  | Игра «МиниДиско». | 1 |
|  | Игра «Затейники». | 1 |
|  | Игра «Найди, где спрятано?». | 1 |
|  | Игра «Прокати мяч с горки». | 1 |
|  | Игра «Запрещенное движение». | 1 |
|  | Игра «Точные броски». | 1 |
|  | Игра «День и Ночь». | 1 |
|  | 4 четверть – 14 часов.  Легкая атлетика(6ч). Подвижные игры (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Легкая атлетика. Теория. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Метание малого мяча. | 1 |
|  | Метание малого мяча в даль. | 1 |
|  | Метание малого мяча в цель. | 1 |
|  | Техника безопасности. Обучение игре «Горячая картошка». | 1 |
|  | Закрепление игры «Горячая картошка». | 1 |
|  | Обучение игре «Пузырь». | 1 |
|  | Закрепление игры «Пузырь». | 1 |
|  | Обучение игре «Поймай мяч». | 1 |
|  | Закрепление игры «Поймай мяч». | 1 |
|  | Обучение игре «Мяч ведущему». | 1 |
|  | Закрепление игры «Мяч ведущему». | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  |  | 1 |
|  |  | 1 |
|  | Итого | 72 |