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

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

8 класс/год обучения

Срок реализации: 1 год

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результативность обучения каждого обучающегося с тяжелой и глубокой умственной отсталостью оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся и классов смешанного типа, т.е. в классе обучаются воспитанники, находящиеся в креслах - колясках, и самостоятельно передвигающиеся.

В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

**Личностные результаты для 8 класса/года обучения:**

* осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу, как «Я»);
* социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
* владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;
* оценка своих поступков по принципу «хорошо» / «плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;
* владение правилами поведения в учебной ситуации;
* уважительное отношение к окружающим: взрослым, детям;
* доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;
* владение навыками сотрудничества со взрослыми и детьми в разных социальных ситуациях доступным образом;
* владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации;
* владение доступными знаниями, умениями, навыками, отражающими индивидуальный вариант содержания образования.

**Предметные результаты для 8 класса/года обучения:**

1. 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);
* освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
* совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
* умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

1. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

* умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

1. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, гимнастика.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Рабочая программа «Физическая культура» для 8 класса/года обучения разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (5 – 9 классы) под редакцией доктора педагогических наук Воронковой В.В.

В соответствии с учебным планом учреждения рабочая программа рассчитана на **72 часа** (36 учебных недель, 2 часа в неделю).

Срок реализации программы – 1 год.

**Цель обучения** – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование системы знаний о пользе занятий физической культурой;

- создание основ для формирования двигательных умений и навыков, и последующего применения их в повседневной жизни;

**Воспитательные:**

-общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов;

- воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим;

**Коррекционные:**

- улучшение подвижности в суставах;

- нормализация тонуса мышц;

- развитие манипулятивной функции рук;

- развитие опорных реакций рук и ног;

**Развивающие:**

- развитие двигательной активности обучающихся;

- развитие двигательных, волевых и эмоциональных качеств обучающихся;

- развитие дыхательной системы организма.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся**

Обучающиеся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, тяжелыми множественными нарушениями развития характеризуются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. У детей с тяжелой и глубокой степенью умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи, что требует для большей части обучающихся использование разнообразных средств альтернативной и дополнительной коммуникации, а также длительной систематической логопедической коррекции.

Внимание отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, неустойчивости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий.

Наблюдаются грубые нарушения в общей и мелкой моторике. Наиболее типичными для данной категории, обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких, дифференцированных движений.

Эмоциональная сфера отличается незрелостью и значительным недоразвитием. В связи с неразвитостью волевых процессов дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что нередко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно-потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер. В связи с выраженными нарушениями и искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего, восприятия, мышления, внимания, памяти, непродуктивными оказываются подходы, требующие формирования абстрактно-логического мышления и речемыслительных процессов.

**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 успокоительным 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 спортивные 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:

- *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;

*- 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;

- *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 анатомофизиологические 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 |
|  | Основы знаний о физической культуре | Освоение раздела «Основы знаний о физической культуре» проходит в течение 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 |
|  | Спортивные и подвижные игры | Раздел «Спортивные и 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; обучение различным видам спорта. Освоение правил одной спортивной и подвижной игры происходит в течение двух уроков. | 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 манипулятивной функции рук; игры на релаксацию; ползание по гимнастической скамье; ходьба на четвереньках, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; прокатывание мяча; общеразвивающие упражнения с предметами и без под музыку; тренировка опорной функции рук; формирование правильного хвата; нормализация мышечного тонуса; прохождение полосы препятствий. | 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 четвертях. Основное содержание: общеразвивающие упражнения с предметами и без; профилактика нарушений 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»; метание мяча, мешочков, фризби. | 22 |
| Итого | | | 72 |

**Количество часов по четвертям**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть | I | II | III | IV |
| Кол-во часов | Всего 16 | Всего 16 | Всего 20 | Всего 16 |
| Легкая атлетика 8 часов | Легкая атлетика 6 часов | Гимнастика 12 часов | Легкая атлетика 8 часов |
| Спортивные и подвижные игры 10 часов | Гимнастика 10 часов | Спортивные и подвижные игры 8 часов | Спортивные и подвижные игры 810 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 8 класс/год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Виды деятельности (элементы содержания и контроль) | Комментарии учителя.  Оборудование к уроку |
| Легкая атлетика(8ч)  Спортивные и 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 без предметов. | ОРУ, ходьба в медленном, среднем и быстром темпе (имитация ходьбы); упражнения на гимнастических ковриках. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики (маты, укладки). |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с преодолением препятствий. | ОРУ, ходьба с преодолением препятствий (имитация ходьбы); упражнения на гимнастических матах. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики (маты, укладки), барьеры. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) между предметами. | ОРУ, ходьба (имитация) между предметами, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мягкие модули. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) между предметами разной величины. | ОРУ, ходьба (имитация) между предметами разной величины. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мягкие модули. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с утяжелителями. | ОРУ на фитболе, ходьба с утяжелителями на ногах (имитация ходьбы), подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, (маты, укладки), фитболы, утяжелители 0.5, 1 кг. |
|  | Метание теннисного мяча в цель. | ОРУ, подводящие упражнения к метанию мяча в цель. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера. |
|  | Метание теннисного мяча. | ОРУ, бег, ходьба (имитация ходьбы), дыхательная гимнастика, метание теннисного мяча. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения и при помощи учителя.  Гимнастические коврики (маты, укладки), теннисный мяч. |
|  | 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 броски мяча. | ОРУ с мячом, ловля и броски мяча на разные расстояния, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера, веса, цвета. |
|  | Ловля и передача мяча. | ОРУ с мячом, ловля и передача мяча на разные расстояния, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера, веса, цвета. |
|  | Упражнениям с мячом в парах с отскоком от пола | ОРУ с мячом, ловля и передача мяча в парах с отскоком от пола, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера, веса, цвета. |
|  | Обучение игре «Выбей чурку» | ОРУ без предметов, обучение игре «Выбей чурку» | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Чурка (4 и более), мел, палки. |
|  | Закрепление игры «Выбей чурку» | ОРУ без предметов, закрепление игры «Выбей чурку» | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Чурка (4 и более), мел, палки. |
|  | Игра бочча. | Упражнения с мячами бочча, игра бочча по упрощенным правилам | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи бочча. |
|  | Игра бочча. | Упражнения с мячами бочча, игра бочча по упрощенным правилам | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи бочча. |
|  | Повторение изученных игр. | Повторение изученных игр. |  |
|  | Повторение изученных игр. | Повторение изученных игр. |  |
| Легкая атлетика(6ч)  Гимнастика (10ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Передача эстафетной палочки. | ОРУ, беседа о технике безопасности на занятиях, обучение передачи эстафетной палочки стоя и в движении, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Эстафетная палочка, фишки. |
|  | Передача эстафетной палочки. | ОРУ без предмета, передача эстафетной палочки стоя и в движении, подвижные игры с передачами. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Эстафетная палочка, фишки. |
|  | Повторение метания 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. Мячи для метания, гимнастические коврики, мишень. |
|  | Метание фрисби. | ОРУ без предмета, метание фрисби из положения стоя, сидя, лежа; | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Фрисби, гимнастические коврики. |
|  | Игра «Фрисби». | ОРУ без предметов, игра «Фрисби». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Комплект игры «Фрисби» |
|  | Обучение переносу предметов на разные расстояния. | ОРУ без предметов, обучение переносу предметов на разные расстояния. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули. |
|  | Техника безопасности.  Гимнастика. Теория. | Коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках гимнастики. | Карточки PECS, планшет. |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов. | Беседа о технике безопасности при выполнении упражнений, упражнения в ходьбе (имитация ходьбы), на гимнастических ковриках, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР ортопедических приспособлений, выполняют упражнения с помощью учителя.  Гимнастические коврики, маты. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) на четвереньках. | ОРУ с гимнастической палкой, ходьба (имитация ходьбы) с преодолением верхних и нижних препятствий, игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения с помощью учителя.  Гимнастические коврики, палки. |
|  | Ползания через препятствия. | ОРУ под музыку, упражнения в ползании через препятствия, игры с мячом. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические коврики, маты, мягкие модули, мячи. |
|  | Ползание по гимнастической скамье. | ОРУ, упражнения в ползании по гимнастической скамье, игры с мячом. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические скамейки, маты. |
|  | Упражнения на наклонной гимнастической скамье. | ОРУ на фитболах, упражнения в ползании на гимнастических скамейках и на наклонных скамейках, матах, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические маты, мягкие модули, фитболы. |
|  | Упражнения для расслабления мышц. | ОРУ на фитболах, упражнения для расслабления мышц, подвижные игры | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические маты, фитболы. |
|  | Упражнения для укрепления мышц спины и живота | ОРУ на матах, упражнения на мышцы спины и живота, игры с мячом. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические маты, мячи. |
|  | Общеразвивающие упражнения на растяжение мышц. | ОРУ, упражнения на растяжение мышц на матах, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические маты. |
|  | Упражнения на гимнастических ковриках, матах. | ОРУ с мягкими модулями, упражнения на гимнастических ковриках, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Мягкие модули, гимнастические коврики. |
| Гимнастика (12ч)  Спортивные и подвижные игры (8ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Ходьба (имитация ходьбы) по канату. | ОРУ с предметами, упражнения в ползании и ходьбе (имитация ходьбы) по канату, подвижные игры | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Мягкие модули, канат, гимнастические коврики. |
|  | Повторение ходьбы (имитация ходьбы) по канату. | ОРУ с мелкими предметами, упражнения в ползании, подвижные игры | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Мягкие модули, канат, гимнастические коврики. |
|  | Развитие мелкой моторики. | ОРУ с мелкими предметами, упражнения в ползании, подвижные игры | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Мягкие модули, мелкие предметы, гимнастические коврики. |
|  | Преодоление  гимнастической полосы препятствий. | ОРУ, преодоление полосы препятствий: ходьба (имитация ходьбы) с преодолением верхних и нижних препятствий, ползание, перелезание. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Магнитофон, гимнастические коврики, скамейки, мягкие модули. |
|  | Закрепление преодоления  гимнастической полосы препятствий. | ОРУ, преодоление полосы препятствий: ходьба (имитация ходьбы) с преодолением верхних и нижних препятствий, ползание, перелезание. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Магнитофон, гимнастические коврики, скамейки, мягкие модули. |
|  | Упражнения с сенсорным кольцом, обручем. | ОРУ с сенсорным мячом, упражнения с обручем, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Сенсорные кольца, обручи малого размера |
|  | Коррекция осанки. Игра «Согреем бабочку». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Согреем бабочку». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Коррекция осанки. Игра «Холодно-жарко». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Холодно - жарко». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Коррекция осанки. Игра «Холодно-жарко». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Холодно - жарко». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Упражнения на растяжение мышц. | ОРУ на ковриках; упражнения на гимнастических матах, игра на релаксацию «Ласковый ветерок». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические коврики, маты. |
|  | Упражнения на растяжение мышц. | ОРУ на ковриках; упражнения на гимнастических матах, игра на релаксацию «Кулачки». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические коврики, маты. |
|  | Упражнения на фитболе. | ОРУ на ковриках; упражнения на фитболе, игра на релаксацию «Спящий котенок». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические коврики, фитболы. |
|  | 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. |
|  | Спортивная игра «Хоббихорсинг». | ОРУ с гимнастической палкой, игра «Хоббихорсинг». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастическая палка, хоббихорс, фишки. |
|  | Обучение игре «Кто быстрей». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Кто быстрее». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. 6 метров веревки, две палочки, лента. |
|  | Закрепление игры «Кто быстрей». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Кто быстрее». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. 6 метров веревки, две палочки, лента. |
|  | Обучение игре «Боулинг». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Боулинг». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Сенсорные мячи/малый фитбольный мяч, разноцветные банки или кегли. |
|  | Закрепление игры «Боулинг». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Боулинг». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Сенсорные мячи/малый фитбольный мяч, разноцветные банки или кегли. |
|  | Игра «Дартс с шариками». | ОРУ без предметов, игра «Дартс с шариками» | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Комплект игры «Дартс с шариками» |
|  | Игра «Футбольный слалом». | ОРУ без предметов, игра «Футбольный слалом». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Воротики (дуга), футбольные мячи. |
| Легкая атлетика(8ч)  Спортивные и 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. |
|  | Переноска предметов разного веса и размера. | ОРУ с мячом, переноска предметов разного размера и веса, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Гимнастические коврики, мячи, мягкие модули. |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | ОРУ с мячом, упражнения в ходьбе (имитация ходьбы), подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Метание теннисного мяча на дальность. | ОРУ с мячом для метания, метание теннисного мяча из положения стоя, сидя, лежа. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Теннисные мячи для метания, гимнастические коврики. |
|  | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. | ОРУ, упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса на матах, игры с предметами. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. |
|  | Развитие силы мышц ног с утяжелителем. | ОРУ, упражнения в ходьбе (имитация ходьбы) с утяжелителями, игры с предметами. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Мягкие модули, утяжелители 0.5, 1 кг |
|  | Развитие силы мышц рук с утяжелителем. | ОРУ, упражнения в положении стоя, сидя с утяжелителями, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Мягкие модули, утяжелители 0.5, 1 кг |
|  | Развитие силы мышц рук с утяжелителем. | ОРУ, упражнения в положении стоя, сидя с утяжелителями, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Мягкие модули, утяжелители 0.5, 1 кг |
|  | Техника безопасности.  Игра «Серсо». | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр, ОРУ без предметов, игра «Серсо». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Палка деревянная или мягкая сабля, кольца. |
|  | Обучение игре «Необычный волейбол». | ОРУ с мячом. Обучение игре «Необычный волейбол». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Мягкий(пляжный) мяч, воздушный шарик, сетка. |
|  | Закрепление игры «Необычный волейбол». | ОРУ с мячом. Закрепление игры «Необычный волейбол». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Мягкий(пляжный) мяч, воздушный шарик, сетка. |
|  | Обучение игре «Мяч по кругу». | ОРУ с мячом. Обучение игре «Мяч по кругу». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Волейбольный мяч. |
|  | Закрепление игры «Мяч по кругу». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Мяч по кругу». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Волейбольный мяч. |
|  | Игра «Стритбол». | ОРУ с мячом, игра «Стритбол». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Баскетбольный мяч. |
|  | Повторение изученных игр. | Повторение изученных игр. |  |
|  | Повторение изученных игр. | Повторение изученных игр. |  |
|  | Итоговый контроль. | Мониторинг, диагностика паттернов движения. |  |
|  | Итоговый контроль. | Мониторинг, диагностика паттернов движения. |  |

**Содержание игр**

**Подвижные и спортивные игры**

*«Боулинг»*

Инвентарь: сенсорные мячи/малый фитбольный мяч, разноцветные банки или кегли.

Инструкция: ученик берет мяч, подходит к линии, которая расположена на расстоянии 1.5-2 метра от кегли и выполняет толчок мяча по направлению к кеглям. Задача ученика, сбить как больше кегель.

*«Кто быстрей»*

Инвентарь: 6 метров веревки, две палочки, лента.

Инструкция. К двум круглым палочкам привязывают концы шестиметрового шнура. В середине прикрепляют цветную ленту. Одну палку держит первый игрок, другую — второй. По сигналу оба начинают наматывать шнур на свою палочку. Побеждает тот, кто первым накрутит его до середины.

*«Выбей чурку»*

Инвентарь: две чурки, две палки, мел.

Инструкция. На расстоянии 2 метров проводят две параллельные черты. Внутри образовавшегося коридора, ближе к одной и другой черте, кладут по чурке. Вокруг каждой из них очерчивают круг. Двое детей стоят каждый за чертой коридора лицом друг к другу, в руках у них палки. Им нужно постараться выбить чурку из круга противника и не позволить выбить свою. Выигрывает тот, кому это удалось.

*«Стритбол»*

Инвентарь: баскетбольный мяч, кольцо баскетбольное. (в облегченном варианте корзина или мягкий модуль в форме трубы)

Инструкция: ученики делятся на 2 команды и по сигналу учителя выполняют передачу мяча друг другу из своей команды. Задача команды забить мяч в кольцо.

*«Серсо»*

Инвентарь: палка деревянная или мягкая сабля, кольца.

Инструкция: играют по парам. Один при помощи палки(сабли) бросает кольца, а другой их ловит на палку. Расстояние между игроками можно регулировать. Если ученик не может ловить на палку, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем уже использовать палку.

*«Хоббихорсинг»*

Инвентарь: деревянная лошадка, фишки.

Инструкция: ученик (всадник) показывает элементы выезки, держа своего хоббихорса между ногами. Учитель может усложнять дистанцию фишками, препятствиями (нижними и верхними) и т.д.

*«Футбольный слалом»*

Инвентарь: футбольный мяч.

Инструкция: ученик выполняет ведения мяча ногой (ученик в кресло-коляске выполняет ведение с помощью ассистента), до линии и выполнить удар по воротикам. Усложнять можно игру с помощью фишек и других препятствий.

*«Необычный волейбол»*

Инвентарь: мягкий (пляжный мяч) или воздушный шарик.

Инструкция: ученики делятся на команды. Задача игроков ударяя пальцами или ладонями по шару, на давать ему опуститься вниз на землю, заставить его перелететь за сетку (или проведенную на земле линию) сторону противника.

*«Мяч по кругу»*

Инвентарь: волейбольный мяч.

Инструкция: Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера —одна команда, вторые номера —другая. Два рядом стоящих игрока —капитаны, в руках у них по мячу. По сигналу капитаны передают мяч по кругу игрокам своей команды, то есть через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану.

**Игры на релаксацию**

*«Кулачки»*

Дети сидят на матах, кресло-колясках, руки на коленях. Но вот кулачки сжимаются с силой, еще сильнее. Попробуем разжать пальчики, пошевелим ими, подуем. Вот какими легкими стали пальчики! Выполняется несколько раз*.*

*«Ласковый ветерок»*

Дети сидят на матах. Учитель: «К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею. Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам еще

*«Холодно - жарко»*

Выполнение: Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер, вам стало холодно, вы замерзли, обхватите себя ручками, головку прижали к ручкам – греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер….

*«Согреем бабочку»*

Ведущий показывает на ладошке воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки (дыхательное упражнение: открыть рот и произнести длительный звук "А"). Бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают глубокий вдох через нос и выдох через рот (на выдохе вытянуть губы трубочкой, произнести долгий звук "У").

*«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 креслах-колясках игровой инвентарь находится на уровне пояса.**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс/год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|  | 1 четверть – 16 часов.  Легкая атлетика(8ч). Спортивные и подвижные игры (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Легкая атлетика. Теория. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с преодолением препятствий. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) между предметами. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) между предметами разной величины. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с утяжелителями. | 1 |
|  | Метание теннисного мяча в цель. | 1 |
|  | Метание теннисного мяча. | 1 |
|  | Спортивные и подвижные игры. Теория. | 1 |
|  | Ловля и броски мяча. | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. | 1 |
|  | Упражнения с мячом в парах с отскоком от пола. | 1 |
|  | Обучение игре «Выбей чурку». | 1 |
|  | Закрепление игры «Выбей чурку». | 1 |
|  | Игра бочча. | 1 |
|  | Игра бочча. | 1 |
|  | Повторение изученных игр. | 1 |
|  | Повторение изученных игр. | 1 |
|  | 2 четверть – 16 часов.  Легкая атлетика(6ч). Гимнастика (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Передача эстафетной палочки. | 1 |
|  | Передача эстафетной палочки. | 1 |
|  | Повторение метания малого мяча в цель. | 1 |
|  | Метание фрисби. | 1 |
|  | Игра «Фрисби». | 1 |
|  | Обучение переносу предметов на разные расстояния. | 1 |
|  | Техника безопасности. Гимнастика. Теория. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) на четвереньках. | 1 |
|  | Ползания через препятствия. | 1 |
|  | Ползание по гимнастической скамье. | 1 |
|  | Упражнения на наклонной гимнастической скамье. | 1 |
|  | Упражнения для расслабления мышц. | 1 |
|  | Упражнения для укрепления мышц спины и живота. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения на растяжение мышц. | 1 |
|  | Упражнения на гимнастических ковриках, матах. | 1 |
|  | 3 четверть – 20 часов.  Гимнастика (12ч). Спортивные и подвижные игры (8ч) |  |
|  | Техника безопасности. Ходьба (имитация ходьбы) по канату. | 1 |
|  | Повторение ходьбы (имитации ходьбы) по канату. | 1 |
|  | Развитие мелкой моторики. | 1 |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  | Закрепление преодоления гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  | Упражнения с сенсорным кольцом, обручем. | 1 |
|  | Коррекция осанки. Игра «Согреем бабочку». | 1 |
|  | Коррекция осанки. Игра «Холодно-жарко». | 1 |
|  | Коррекция осанки. Игра «Холодно-жарко». | 1 |
|  | Упражнения на растяжение мышц. | 1 |
|  | Упражнения на растяжение мышц. | 1 |
|  | Упражнения на фитболе. | 1 |
|  | Спортивные и подвижные игры. Теория. | 1 |
|  | Спортивная игра «Хоббихорсинг». | 1 |
|  | Обучение игре «Кто быстрей». | 1 |
|  | Закрепление игры «Кто быстрей». | 1 |
|  | Обучение игре «Боулинг». | 1 |
|  | Закрепление игры «Боулинг». | 1 |
|  | Игра «Дартс с шариками». | 1 |
|  | Игра «Футбольный слалом». | 1 |
|  | 4 четверть – 16 часов.  Легкая атлетика(8ч). Спортивные и подвижные игры (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Легкая атлетика. Теория. | 1 |
|  | Переноска предметов разного веса и размера. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |
|  | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. | 1 |
|  | Развитие силы мышц ног с утяжелителем. | 1 |
|  | Развитие силы мышц рук с утяжелителем. | 1 |
|  | Развитие силы мышц рук с утяжелителем. | 1 |
|  | Техника безопасности. Игра «Серсо». | 1 |
|  | Обучение игре «Необычный волейбол». | 1 |
|  | Закрепление игры «Необычный волейбол». | 1 |
|  | Обучение игре «Мяч по кругу». | 1 |
|  | Закрепление игры «Мяч по кругу». | 1 |
|  | Игра «Стритбол». | 1 |
|  | Повторение изученных игр. | 1 |
|  | Повторение изученных игр. | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  | Итого | 72 |