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

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**

5 - 9 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 ТМНР (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 5-9 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 5-9 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 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 **72 часа** в 5-9 классах/годах обучения(36 учебных недель, 2 часа в неделю).

Срок реализации программы – 5 лет.

**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**

**5-9 класс/года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 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 5 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. | 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). |
|  | Общеразвивающие упражнения  без  предметов. | ОРУ, ходьба в медленном, среднем и быстром темпе (имитация ходьбы); упражнения на гимнастических скамейках. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики (маты, укладки). |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | Выполнение 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. |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | Выполнение 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. |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | ОРУ, игры с мячом, упражнения на гимнастических матах. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические маты. |
|  | Обучение метанию малого мяча в цель. | ОРУ, игры с мячом, обучение метанию мяча в цель. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера. |
|  | Обучение метанию мяча на дальность. | ОРУ, бег, ходьба (имитация ходьбы), дыхательная гимнастика, обучение метанию мяча на дальность. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения и при помощи учителя.  Гимнастические коврики. (маты, укладки) |
|  | 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 ловле и броскам 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. |
|  | Ловля и броски 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. |
|  | Закрепление ловли и броска 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. |
|  | Обучение упражнениям с мячами 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, веса, цвета. |
|  | Упражнения с мячами 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. |
|  | Подводящие упражнения к игре бочча. | ОРУ с мячом, метание мешочков в мишень(обруч). | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера. Утяжелённые мешочки, обручи. |
|  | 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.  Метание малого мяча. | ОРУ без предметов, беседа о технике безопасности при метании мяча, метание малого мяча из положения стоя, сидя, лежа; подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули, теннисные(мягкие) мячи, корзинки для мячей. |
|  | 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. |
|  | 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. Мячи для метания, гимнастические коврики. |
|  | 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. |
|  | 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 (имитация ходьбы), игры с предметами. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | 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. |
|  | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. | 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. |
|  | Упражнения с гимнастической палкой. | ОРУ под музыку, упражнения в ползании, игры с мячом. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические палки, гимнастические коврики, мячи. |
|  | Упражнения с  обручами и сенсорными кольцами. | ОРУ под музыку, упражнения в ползании, игры с мячом. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические обручи и сенсорные кольца, гимнастические коврики, мячи. |
|  | Обучение упражнениям 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 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. |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | 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 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. |
| Гимнастика (12ч)  Спортивные и 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. |
|  | 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. |
|  | Обучение преодолению  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 с помощью учителя. Магнитофон, гимнастические коврики, скамейки. |
|  | 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 с помощью учителя. Магнитофон, гимнастические коврики, скамейки. |
|  | 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 с помощью учителя. Магнитофон, гимнастические коврики, скамейки. |
|  | Коррекция осанки.  Игра «Поймай бабочку». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Поймай бабочку». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью 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 с помощью 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 с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Упражнения на гимнастических матах. | ОРУ на ковриках, упражнения на гимнастических матах, игра на релаксацию «Согреем бабочку». | 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 «Согреем бабочку». | 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 «Часики». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью 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. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Карточки PECS, планшет. |
|  | Ловля и броски 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. |
|  | Обучение игре «Мяч по кругу». | ОРУ с мячом. Обучение игре «Мяч по кругу». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие мячи, волейбольный мяч. |
|  | Закрепление игры «Мяч по кругу». | ОРУ с мячом. Закрепление игры «Мяч по кругу». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие мячи, волейбольный мяч. |
|  | Обучение игре «Сбей кеглю». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Сбей кеглю». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Кегли, кубики, игрушки. |
|  | Закрепление игры «Сбей кеглю». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Сбей кеглю». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Кегли, кубики, игрушки. |
|  | 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. Комплект игры «Дартс с шариками». |
|  | Закрепление игры «Дартс с шариками». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Дартс шариками». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Комплект игры «Дартс с шариками». |
| 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 с мячами. | ОРУ с мячом, упражнения в ходьбе (имитация ходьбы), игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | ОРУ с мячом, упражнения в ходьбе (имитация ходьбы), игры с мячом. | 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. Мячи для метания, гимнастические коврики. |
|  | Развитие силы мышц ног. | ОРУ, упражнения в ходьбе (имитация ходьбы), игры с предметами. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. |
|  | Развитие силы мышц ног. | ОРУ, упражнения в ходьбе (имитация ходьбы), игры с предметами. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. |
|  | Развитие силы мышц рук. | ОРУ, упражнения в положении стоя, сидя, подвижные игры | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Развитие силы мышц рук. | ОРУ, упражнения в положении стоя, сидя, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Техника безопасности.  Обучение игре «Самый меткий». | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ с мячом. Обучение игре «Самый меткий». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера, обручи или кольцо. |
|  | Закрепление игры «Самый меткий». | ОРУ с мячом. Закрепление игры «Самый меткий». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера, обручи или кольцо. |
|  | Обучение игре «Мяч ведущему». | ОРУ с мячом. Обучение игре «Мяч ведущему». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера, баскетбольный мяч. |
|  | Закрепление игры «Мяч ведущему». | ОРУ с мячом. Закрепление игры «Мяч ведущему». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера, баскетбольный мяч. |
|  | Обучение игре «Поймай бабочку». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Поймай бабочку». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Закрепление игры «Поймай бабочку». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Поймай бабочку». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | 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**

**Игры на релаксацию**

*«Поймай бабочку»*

Выполнение: ведущий показывает летящую бабочку, пробует ее поймать – выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно.

Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

*«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").

*«Часики»*

Проведение: сегодня мы будем с вами часиками. Станьте прямо, ножки слегка расставьте, ручки опустите вниз (дети в кресло-колясках сидят с прямой спиной). Учитель часики завела, и они стали тикать: тик-так. Размахивание руками вперед, назад.

**Подвижные и спортивные игры**

*«Мяч по кругу»*

Инвентарь: волейбольный мяч.

Инструкция. Играющие образуют круг (два). По сигналу ученики передают мяч по кругу игрокам своей команды. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану.

*«Сбей кеглю»*

Инвентарь: кегли, кубики, игрушки.

Инструкция. Перед каждым участником на расстоянии 2—3 метров стоят предметы: кегли, кубики, игрушки. Необходимо сбить предмет, прокатив мяч по полу. Выигрывает тот, кто сбил предметы большее число раз.

Методические указания. Игра малой интенсивности, может повторяться неоднократно.

*«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.

*«Самый меткий»*

Инвентарь: мячи, мишень- кольцо или обруч.

Инструкция: На расстоянии, до которого может добросить участник, ставится мишень. Задача участника, попасть в цель.

*«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.

*«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.

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

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

## Календарно-тематическое планирование 6 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 с изменением частоты и длины шага. | ОРУ, ходьба с изменением частоты и длины шага. (имитация ходьбы); упражнения на гимнастических скамейках. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики (маты, укладки). |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | 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. |
|  | Упражнения для развития 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. |
|  | Общеразвивающие упражнения с малым мячом. | ОРУ, игры с малым мячом, упражнения на гимнастических матах. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические маты. |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячом. | ОРУ, подводящие упражнения к метанию мяча в цель. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера. |
|  | Метание малого мяча на дальность. | ОРУ, бег, ходьба (имитация ходьбы), дыхательная гимнастика, метание малого мяча на дальность. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения и при помощи учителя.  Гимнастические коврики (маты, укладки). |
|  | 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. |
|  | Повторение ловли и бросков 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. |
|  | Обучение 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. |
|  | Упражнения с мячами 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. |
|  | Подводящие упражнения к игре бочча. | ОРУ с мячом, метание мешочков в мишень (обруч). | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера. Утяжелённые мешочки, обручи. |
|  | 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.  Общеразвивающие упражнения с мячами. | ОРУ, беседа о технике безопасности при метании мяча, метание малого мяча из положения стоя, сидя, лежа; подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули, теннисные(мягкие) мячи, корзинки для мячей. |
|  | Метание малого мяча в цель. | 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, мишень. |
|  | 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. |
|  | 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. |
|  | Развитие координационных  способностей. | ОРУ, упражнения в положении лежа, упражнения в ходьбе (имитация ходьбы), 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 (имитация ходьбы), игры с предметами. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | 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. |
|  | Упражнения с гимнастической палкой. | ОРУ с гимнастической палкой, ходьба с преодолением верхних и нижних препятствий, игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения с помощью учителя.  Гимнастические коврики, палки. |
|  | Упражнения в ползании. | ОРУ под музыку, упражнения в ползании, игры с мячом. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические палки, гимнастические коврики, мячи. |
|  | Упражнения с  обручами и сенсорными кольцами. | ОРУ под музыку с обручем или сенсорным кольцом, упражнения в ползании, игры с мячом. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические обручи и сенсорные кольца, гимнастические коврики, мячи. |
|  | Упражнения на  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 с помощью 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 с помощью учителя. Гимнастические скамейки, маты. |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | 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 на гимнастических ковриках, матах. | ОРУ с мягкими модулями, упражнения на гимнастических ковриках, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие модули, гимнастические коврики. |
| Гимнастика (12ч)  Спортивные и подвижные игры (8ч) | | | |
|  | Техника безопасности.  Развитие мелкой моторики. | 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 мелкой моторики. | 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 мелкой моторики. | 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. |
|  | 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 с помощью учителя. Магнитофон, гимнастические коврики, скамейки. |
|  | 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 с помощью учителя. Магнитофон, гимнастические коврики, скамейки. |
|  | 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 с помощью учителя. Магнитофон, гимнастические коврики, скамейки. |
|  | Коррекция осанки. Игра «Муравей». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Муравей». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Коррекция осанки. Игра «Потягушечки». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Потягушечки». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Коррекция 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 растяжение мышц. | ОРУ на ковриках; упражнения на гимнастических матах, игра на релаксацию «Согреем бабочку». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, маты. |
|  | Упражнения на растяжение мышц. | ОРУ на ковриках; упражнения на гимнастических матах, игра на релаксацию «Согреем бабочку». | 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 «Улыбнись». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью 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. |
|  | Ловля и броски 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. |
|  | Обучение игре «Мяч в кругу». | ОРУ с мячом. Обучение игре «Мяч в кругу». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Сенсорный мяч, мягкие мячи. |
|  | Закрепление игры «Мяч в кругу». | ОРУ с мячом. Закрепление игры «Мяч в кругу». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Сенсорный мяч, мягкие мячи. |
|  | Обучение игре «Попади в воротики». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Попади в воротики». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Воротики (дуга), сенсорные, мягкие фитбольные мячи. |
|  | Закрепление игры «Попади в воротики». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Попади в воротики». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Воротики (дуга), сенсорные, мягкие фитбольные мячи. |
|  | Обучение игре «Целься вернее». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Целься вернее». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие мячи, мешочки. |
|  | Игра «Дартс с шариками». | ОРУ без предметов. Игра «Дартс с шариками» по упрощенным правилам. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Комплект игры «Дартс с шариками». |
| 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 с мячами. | ОРУ с мячом, упражнения в ходьбе (имитация ходьбы), подвижные игры | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | ОРУ с мячом, упражнения в ходьбе (имитация ходьбы), подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мячи. |
|  | Метание малого мяча на дальность. | ОРУ с мячом для метания, метание малого мяча из положения стоя, сидя, лежа. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи для метания, гимнастические коврики. |
|  | Развитие силы мышц ног. | ОРУ, упражнения в ходьбе (имитация ходьбы), игры с предметами. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. |
|  | Развитие силы мышц ног. | ОРУ, упражнения в ходьбе (имитация ходьбы), игры с предметами. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. |
|  | Развитие силы мышц рук. | ОРУ, упражнения в положении стоя, сидя, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Развитие силы мышц рук. | ОРУ, упражнения в положении стоя, сидя, подвижные игры. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. |
|  | Техника безопасности.  Повторение игры «Целься вернее». | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ с мячом. Повторение игры «Целься вернее». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие мячи, мешочки. |
|  | Закрепление игры «Целься вернее». | ОРУ с мячом. Закрепление игры «Целься вернее». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мягкие мячи, мешочки. |
|  | Обучение игре  «Гонка мячей по кругу». | ОРУ с мячом. Обучение игре «Гонка мячей по кругу». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера, цвета. |
|  | Закрепление игры «Гонка мячей по кругу». | ОРУ с мячом. Закрепление игры «Гонка мячей по кругу». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера, цвета. |
|  | 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. |
|  | 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**

**Игры на релаксацию**

*«Улыбнись»*

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза.

«Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал. Тот, конечно, не устал, но устала голова. Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, тёплый ветерок. Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны зажигается. Если увидел ты. Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись»

*«Муравей»*

Процедура проведения. Все дети и взрослый сидят на ковре. Ведущий: «Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим – вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают» (Повторить несколько раз)

*«Потягушечки»*

Процедура проведения. Ведущий предлагает всем поспать, отдохнуть. Дети собираются в круг, садятся на корточки, закрывают глаза. Ведущий (через несколько секунд): «Вот мы и проснулись, сладко потянулись». Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носки. Ведущий: «Сладко потянулись, друг другу улыбнулись». Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

*«Воздушный шарик"*

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

*«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").

**Подвижные и спортивные игры**

*«Мяч в кругу»*

Инвентарь: сенсорный мяч

Инструкция: дети сидят мате(ковриках) в кругу и перекатывают мяч друг другу. Учитель стоит вне круга и следит за игрой, помогает ученикам отталкивать мяч двумя руками.

*«Попади в воротики»*

Инвентарь: сенсорные мячи или любые мягкие мячи (для детей в кресло-колясках, фитбольный мяч)

Инструкция: ученики сидят на скамейке, недалеко от них проведена линия, а на расстоянии 2-3 шагов от нее стоят воротики (дуга). Ученик встает, подходит к линии, наклоняется, берет один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в воротики. Прокатив 3-4 мяча, собирает их. Задание выполняет следующий.

*«Целься вернее»*

Инвентарь: маленькие мячики или мешочки.

Инструкция: ученики стоят в кругу, каждый держит в руке маленький мячик или мешочек. В центре круга ящик или большая корзина (расстояние не более 1.5-2м). По сигналу ученик замахивается и бросает мячик в корзину. Подходя к корзине, берут по одному мячу, возвращается на свое место.

*«Гонка мячей по кругу»*

Инвентарь: мячи разного размера и цвета.

Инструкция: ученики становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге на против друг друга, мячи разного размера и цвета. После сигнала игроки начинаю передавать мячи друг другу (по указанному направлению), стараясь догнать другой мяч.

*«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.

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

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

## Календарно-тематическое планирование 7 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. |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | 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. |
|  | 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. |
|  | Общеразвивающие упражнения с малым мячом. | ОРУ, игры с малым мячом, упражнения на гимнастических матах. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи малого размера. Гимнастические маты. |
|  | 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. |
|  | Повторение ловли и бросков 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. |
|  | Обучение 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. |
|  | Катание мяча в парах. | ОРУ с мячом, передача мяча в парах, сидя на матах (ковриках), игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера, маты, ковры. |
|  | Подводящие упражнения к игре бочча. | ОРУ с мячом, метание мешочков в мишень(обруч). | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера. Утяжелённые мешочки, обручи. |
|  | 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. Обучение передачи 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. |
|  | Обучение метанию фрисби. | ОРУ без предмета, обучение метанию фрисби из положения стоя, сидя, лежа; | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Фрисби, гимнастические коврики. |
|  | Обучение игре «Фрисби». | ОРУ без предметов, обучение игре «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. |
|  | Упражнения с гимнастической палкой. | 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. |
|  | Ползание 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. |
|  | Перелезание через мягкие модули. | ОРУ на фитболах, упражнения в ползании и перелезании через мягкие модули на матах, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические маты, мягкие модули, фитболы. |
|  | 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 скамейки, маты, фитболы. |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | ОРУ на фитболах, упражнения в ползании на гимнастических скамейках, матах, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические скамейки, маты, фитболы. |
|  | Общеразвивающие упражнения на растяжку. | ОРУ, упражнения на растяжку 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.  Обучение ходьбе (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. |
|  | 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. |
|  | Коррекция осанки. Игра «Ветер, дождь и гром». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Ветер, дождь и гром». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Коррекция осанки. Игра «Добрый бегемотик». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Добрый бегемотик». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастические предметы, палки. |
|  | Коррекция осанки. Игра «Летний денек». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Летний денек». | 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 «Снежная баба». | 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 «Потянулись – сломались». | 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. |
|  | Обучение спортивной игре «Хоббихорсинг». | ОРУ с гимнастической палкой. Обучение игре «Хоббихорсинг». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастическая палка, хоббихорс, фишки. |
|  | Закрепление спортивной игры «Хоббихорсинг». | ОРУ с гимнастической палкой. Закрепление игры «Хоббихорсинг». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Гимнастическая палка, хоббихерс, фишки. |
|  | Обучение игре «Поймай мяч». | ОРУ с мячом. Обучение игре «Поймай мяч». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Мягкие или баскетбольные мячи. |
|  | Закрепление игры «Поймай мяч». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Поймай мяч». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Мягкие или баскетбольные мячи. |
|  | Обучение игре «Футбольный слалом». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Футбольный слалом». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Воротики (дуга), футбольные мячи. |
|  | Повторение игры «Футбольный слалом». | ОРУ без предметов. Повторение игры «Футбольный слалом». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. (дуга), футбольные мячи. |
|  | Закрепление игры «Футбольный слалом». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «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. |
|  | Развитие силы мышц ног. | ОРУ, упражнения в ходьбе, 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.  Обучение игре «Серсо». | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ без предметов. Обучение игре «Серсо». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Палка деревянная или мягкая сабля, кольца. |
|  | Закрепление игры «Серсо» | ОРУ с мячом. Закрепление игры «Серсо». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  деревянная или мягкая сабля, кольца. |
|  | Обучение игре «Мяч через сетку» | ОРУ с мячом. Обучение игре «Мяч через сетку» . | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Волейбольный мяч, сетка. |
|  | Закрепление игры «Мяч через сетку» | ОРУ с мячом. Закрепление игры «Мяч через сетку». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Волейбольный мяч, сетка. |
|  | Обучение спортивной игре «Стритбол» | ОРУ без предметов. Обучение игре «Стритбол». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Баскетбольный мяч. |
|  | Закрепление спортивной игры «Стритбол» | ОРУ без предметов. Закрепление игры «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**

**Игры на релаксацию**

*«Ветер, дождь и гром»*

Дети садятся на пол в круг и повторяют за учителем (учитель помогает).

Мы поиграем вместе в игру, которая называется «Ветер, дождь и гром». Сначала я буду тереть ладони друг о друга- это ветер. Теперь я уду мягко хлопать руками по коленям – это дождь. А сейчас я буду стучать ногами по полу – это гром.

Положите руки на колени и закройте глаза, представите красивую радугу. Теперь вы можете открыть глаза и похлопать друг другу.

*«Добрый бегемотик»*

Ученики встают в шеренгу. Учитель говорит, что все они вместе – маленький добрый бегемотик. Каждый ребенок обнимает за талию (или кладет руки на плечо) впередистоящего. Учитель просит погладить своего соседа по плечу, голове и руке.

*«Летний денек»*

Ученики ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

- Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

*«Снежная баба»*

Ученики представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле

*«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 лечь на маты. Полежать.

*«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 (повторить 2 – 3 раза).

**Подвижные и спортивные игры**

*«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.

*«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.

*«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.

*«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.

*«Мяч через сетку»*

Инвентарь: волейбольный мяч, сетка.

Инструкция: ученики делятся на 2 команды и становятся по обе стороны сетки. Ученики начинают перебрасывать мяч друг другу. Если играют четверо или более, то один ребенок бросает мяч через сетку на другую сторону, поймавший мяч перебрасывают его одному из соседей, а тот перебрасывает мяч снова через сетку.

*«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.

**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 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.**

## Календарно-тематическое планирование 9 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) между предметами «змейкой». | ОРУ, ходьба между предметами «змейкой» (имитация ходьбы); упражнения на гимнастических матах. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики (маты, укладки), барьеры, конусы. |
|  | 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 мешочка в корзину. | ОРУ, метание мешочков в корзину на разные расстояния. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Гимнастические коврики, мешочки, корзина. |
|  | 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. |
|  | Броски мяча об пол, и ловля двумя руками. | ОРУ с мячом, броски мяча об пол, и ловля двумя руками, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Баскетбольные или мягкие мячи. |
|  | Упражнения 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. |
|  | Прокатывание мяча между предметами. | ОРУ с мячом, прокатывание мяча в парах между предметами, игры с мячом. | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Мячи разного размера, веса, цвета. |
|  | Обучение игре «Передай мяч» | ОРУ с мячом, обучение игре «Передай мяч». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Баскетбольный мяч. |
|  | Закрепление игры «Передай мяч» | ОРУ с мячом, закрепление игры «Передай мяч». | Учащиеся передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений выполняют упражнения с помощью учителя. Баскетбольный мяч. |
|  | Игра «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. |
|  | 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. |
|  | Метания малого мяча в даль. | ОРУ с мячом для метания, метание малого мяча в даль 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 с гимнастической палкой. | Беседа о технике безопасности при выполнении упражнений, упражнения с гимнастической палкой, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР ортопедических приспособлений, выполняют упражнения с помощью учителя.  Гимнастические палки, маты. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) на четвереньках через препятствия. | ОРУ с гимнастической палкой, ходьба (имитация ходьбы) на четвереньках через различные препятствия, игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения с помощью учителя.  Гимнастические коврики, палки, мягкие модули. |
|  | Ползание 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.  Общеразвивающие упражнения на матах. | ОРУ с предметами, упражнения на матах, подвижные игры. | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Мягкие модули, канат, гимнастические коврики. |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) по массажным коврикам. | ОРУ с мелкими предметами, ходьба (имитация ходьбы) по массажным коврикам, подвижные игры | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Мягкие модули, массажные 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 «Поймай бабочку». | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Поймай 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 «Улыбнись» | ОРУ с предметами и ТСР (реклинаторы); упражнения с гимнастической палкой, игра на релаксацию «Улыбнись» | 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 «Муравей» | 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 «Снежная баба» | 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 «Снежная баба» | 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. |
|  | Обучение игре «Продвинь дальше». | ОРУ без предметов, обучение игре «Продвинь дальше». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. фишки. Кубики, мячи. |
|  | Закрепление игры «Продвинь дальше». | ОРУ без предметов, закрепление игры «Продвинь дальше». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Кубики, мячи. |
|  | Обучение игре «Горячий мяч». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Горячий мяч». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.Фитбол |
|  | Закрепление игры «Горячий мяч». | ОРУ без предметов. Закрепление игры «Горячий мяч». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Фитбол. |
|  | Обучение игре «Фитбол». | ОРУ без предметов. Обучение игре «Фитбол». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Фитбол, воротики. |
|  | Закрепелние игры «Фитбол». | ОРУ без предметгов. Закрепление игры «Фитбол». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Фитбол, воротики. |
|  | 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» |
| 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 «Необычный волейбол». | Обсуждение правил техники безопасности на уроках подвижных игр, ОРУ без предметов, игра «Необычный волейбол». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя. Мягкий(пляжный) мяч, воздушный шарик, сетка. |
|  | Обучение игре «Пионербол». | ОРУ с мячом. Обучение игре «Пионербол». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Мягкий(пляжный) мяч, волейбольный мяч, сетка. |
|  | Повторение игры «Пионербол». | ОРУ с мячом. Повторение игры «Пионербол». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Мягкий(пляжный) мяч, волейбольный мяч, сетка. |
|  | Закрепление игры «Пионербол». | ОРУ с мячом. Закрепление игры «Пионербол». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Мягкий(пляжный) мяч, волейбольный мяч, сетка. |
|  | Игра «Футбольный слалом». | ОРУ с мячом, игра «Футбольный слалом». | Учащиеся, передвигающиеся при помощи ТСР, ортопедических приспособлений, выполняют упражнения при помощи учителя.  Футбольные мячи, фишки, воротики. |
|  | 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**

**Игры на релаксацию**

*«Поймай бабочку»*

Выполнение: ведущий показывает летящую бабочку, пробует ее поймать – выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно.

Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

*«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….

*«Улыбнись»*

Дети ложатся на ковер, закрывают глаза.

«Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал. Тот, конечно, не устал, но устала голова. Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, тёплый ветерок. Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны зажигается. Если увидел ты. Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись»

*«Муравей»*

Процедура проведения. Все дети и взрослый сидят на ковре. Ведущий: «Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим – вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают» (Повторить несколько раз)

*«Снежная баба»*

Ученики представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле

**Подвижные и спортивные игры**

*«Передай мяч»*

Играющие образуют круги по 5-6 детей. У одного из стоящих в кругу мяч большого диаметра. По сигналу водящий передают мяч вправо, дети так же передают мяч по кругу. Как только водящий получит мяч, он тут же передает его влево, а получив вновь, поднимает его над головой. Определяется команда победитель, и игровое задание с мячом повторяется.

*«Продвинь дальше»*

Инвентарь: кубик, мяч.

Инструкция. Играют по два участника. Перед каждым из них на расстоянии одного метра стоит небольшой кубик. Необходимо прокатить мяч к кубику так, чтобы тот продвинулся вперед. Игрокам дастся пять попыток. У кого кубик в конце игры будет продвинут дальше, тот и победил.

*«Горячий мяч»*

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Дети сидят в кругу и по команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок —победитель.

Варианты

1.По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.

2.При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

*«ФитБол»*

Инвентарь: фитбол, воротики.

Инструкция: ученики делятся на 2 команды. Задача учеников передавать фитболтьный мяч в команде, не давать сопернику его отобрать и забить гол в ворота.

*«Пионербол»*

Инвентарь: волейбольны мяч или пляжный мяч.

Инструкция: ученики делятся на две команды, через середину игрового поля натягивается волейбольная сетка. По обе стороны сетки располагаются команды. Игроки размещаются в условных зонах, и каждый игрок защищает ее. Основная задача - перебросить мяч на сторону противнику и заработать очки.

*«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.

*«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.

*«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.

**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**

**5 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. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Обучение метанию малого мяча в цель. | 1 |
|  | Обучение метанию малого мяча на дальность. | 1 |
|  | Спортивные и подвижные игры. Теория. | 1 |
|  | Обучение ловле и броскам мяча. | 1 |
|  | Ловля и броски мяча. | 1 |
|  | Закрепление ловли и броска мяча. | 1 |
|  | Обучение упражнениям с мячами в парах. | 1 |
|  | Упражнения с мячами в парах. | 1 |
|  | Подводящие упражнения к игре бочча. | 1 |
|  | Игра бочча. | 1 |
|  | Повторение изученных игр. | 1 |
|  | Повторение изученных игр. | 1 |
|  | 2 четверть – 16 часов.  Легкая атлетика(6ч). Гимнастика (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Метание малого мяча. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Метание малого мяча. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Техника безопасности. Гимнастика. Теория. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 |
|  | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. | 1 |
|  | Упражнения с гимнастической палкой. | 1 |
|  | Упражнения с обручами и сенсорными кольцами. | 1 |
|  | Обучение упражнениям на гимнастической скамье. | 1 |
|  | Упражнения на гимнастической скамье. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | 1 |
|  | Закрепление упражнений на гимнастической скамье. | 1 |
|  | Упражнения на гимнастических ковриках. | 1 |
|  | 3 четверть – 20 часов.  Гимнастика (12ч). Спортивные и подвижные игры (8ч) |  |
|  | Техника безопасности. Развитие подвижности суставов. | 1 |
|  | Развитие подвижности суставов. | 1 |
|  | Развитие подвижности суставов. | 1 |
|  | Обучение преодолению гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  | Закрепление преодоления гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  | Коррекция осанки. Игра «Поймай бабочку». | 1 |
|  | Коррекция осанки. Игра «Холодно-жарко». | 1 |
|  | Коррекция осанки. Игра «Холодно-жарко». | 1 |
|  | Упражнения на гимнастических матах. | 1 |
|  | Упражнения на гимнастических матах. | 1 |
|  | Упражнения на фитболе. | 1 |
|  | Спортивные и подвижные игры. Теория. | 1 |
|  | Ловля и броски мяча. | 1 |
|  | Обучение игре «Мяч по кругу». | 1 |
|  | Закрепление игры «Мяч по кругу». | 1 |
|  | Обучение игре «Сбей кеглю». | 1 |
|  | Закрепление игры «Сбей кеглю». | 1 |
|  | Обучение игре «Дартс с шариками». | 1 |
|  | Закрепление игры «Дартс с шариками». | 1 |
|  | 4 четверть – 16 часов.  Легкая атлетика(8ч). Спортивные и подвижные игры (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Легкая атлетика. Теория. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Метание малого мяча. | 1 |
|  | Развитие силы мышц ног. | 1 |
|  | Развитие силы мышц ног. | 1 |
|  | Развитие силы мышц рук. | 1 |
|  | Развитие силы мышц рук. | 1 |
|  | Техника безопасности. Обучение игре «Самый меткий». | 1 |
|  | Закрепление игры «Самый меткий». | 1 |
|  | Обучение игре «Мяч ведущему». | 1 |
|  | Закрепление игры «Мяч ведущему». | 1 |
|  | Обучение игре «Поймай бабочку». | 1 |
|  | Закрепление игры «Поймай бабочку». | 1 |
|  | Повторение изученных игр. | 1 |
|  | Повторение изученных игр. | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  | Итого | 72 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 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 изменением частоты и длины шага. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | 1 |
|  | Упражнения для развития силы мышц ног и рук. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с малым мячом. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1 |
|  | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
|  | Спортивные и подвижные игры. Теория. | 1 |
|  | Ловля и броски мяча. | 1 |
|  | Повторение ловли и бросков мяча. | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. | 1 |
|  | Обучение упражнениям с мячом в парах с отскоком от пола. | 1 |
|  | Упражнения с мячами в парах с отскоком от пола. | 1 |
|  | Подводящие упражнения к игре бочча. | 1 |
|  | Игра бочча. | 1 |
|  | Повторение изученных игр. | 1 |
|  | Повторение изученных игр. | 1 |
|  | 2 четверть – 16 часов.  Легкая атлетика(6ч). Гимнастика (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Метание малого мяча в цель. | 1 |
|  | Повторение упражнений на метания малого мяча в цель. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Техника безопасности. Гимнастика. Теория. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 |
|  | Упражнения с гимнастической палкой. | 1 |
|  | Упражнения в ползании. | 1 |
|  | Упражнения с обручами и сенсорными кольцами. | 1 |
|  | Упражнения на гимнастической скамье. | 1 |
|  | Упражнения на наклонной гимнастической скамье. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | 1 |
|  | Закрепление упражнений на гимнастической скамье. | 1 |
|  | Упражнения на гимнастических ковриках, матах. | 1 |
|  | 3 четверть – 20 часов.  Гимнастика (12ч). Спортивные и подвижные игры (8ч) |  |
|  | Техника безопасности. Развитие мелкой моторики. | 1 |
|  | Развитие мелкой моторики. | 1 |
|  | Развитие мелкой моторики. | 1 |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  | Закрепление преодоления гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  | Коррекция осанки. Игра «Муравей». | 1 |
|  | Коррекция осанки. Игра «Потягушки». | 1 |
|  | Коррекция осанки. Игра «Воздушный шарик». | 1 |
|  | Упражнения на растяжение мышц. | 1 |
|  | Упражнения на растяжение мышц. | 1 |
|  | Упражнения на фитболе. | 1 |
|  | Спортивные и подвижные игры. Теория. | 1 |
|  | Ловля и броски мяча. | 1 |
|  | Обучение игре «Мяч в кругу». | 1 |
|  | Закрепление игры «Мяч в кругу». | 1 |
|  | Обучение игре «Попади в воротики». | 1 |
|  | Закрепление игры «Попади в воротики». | 1 |
|  | Обучение игре «Целься вернее». | 1 |
|  | Игра «Дартс с шариками». | 1 |
|  | 4 четверть – 16 часов.  Легкая атлетика(8ч). Спортивные и подвижные игры (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Легкая атлетика. Теория. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 |
|  | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
|  | Развитие силы мышц ног. | 1 |
|  | Развитие силы мышц ног. | 1 |
|  | Развитие силы мышц рук. | 1 |
|  | Развитие силы мышц рук. | 1 |
|  | Техника безопасности. Повторение игры «Целься вернее». | 1 |
|  | Закрепление игры «Целься вернее». | 1 |
|  | Обучение игре «Гонка мячей по кругу». | 1 |
|  | Закрепление игры «Гонка мячей по кругу». | 1 |
|  | Обучение игре «Пузырь». | 1 |
|  | Закрепление игры «Пузырь». | 1 |
|  | Повторение изученных игр. | 1 |
|  | Повторение изученных игр. | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  | Итого | 72 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 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 |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с утяжелителями. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с малым мячом. | 1 |
|  | Метание теннисного мяча в цель. | 1 |
|  | Метание теннисного мяча. | 1 |
|  | Спортивные и подвижные игры. Теория. | 1 |
|  | Ловля и броски мяча. | 1 |
|  | Повторение ловли и бросков мяча. | 1 |
|  | Ловля и передача мяча. | 1 |
|  | Обучение упражнениям с мячом в парах с отскоком от пола. | 1 |
|  | Катание мяча в парах. | 1 |
|  | Подводящие упражнения к игре бочча. | 1 |
|  | Игра бочча. | 1 |
|  | Повторение изученных игр. | 1 |
|  | Повторение изученных игр. | 1 |
|  | 2 четверть – 16 часов.  Легкая атлетика(6ч). Гимнастика (10ч) |  |
|  | Техника безопасности. Обучение передаче эстафетной палочки. | 1 |
|  | Передача эстафетной палочки. | 1 |
|  | Повторение упражнений на метание малого мяча в цель. | 1 |
|  | Обучение метанию фрисби. | 1 |
|  | Обучение игре «Фрисби». | 1 |
|  | Обучение переносу предметов на разные расстояния. | 1 |
|  | Техника безопасности. Гимнастика. Теория. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 |
|  | Упражнения с гимнастической палкой. | 1 |
|  | Ползание через препятствия. | 1 |
|  | Ползание по гимнастической скамье. | 1 |
|  | Перелезание через мягкие модули. | 1 |
|  | Упражнения на наклонной гимнастической скамье. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения на фитболе. | 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. Обучение ходьбе (имитация ходьбы) по канату. | 1 |
|  | Повторение ходьбы (имитации ходьбы) по канату. | 1 |
|  | Развитие мелкой моторики. | 1 |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  | Закрепление умения преодолевать гимнастическую полосу препятствий. | 1 |
|  | Коррекция осанки. Игра «Ветер, дождь и гром». | 1 |
|  | Коррекция осанки. Игра «Добрый бегемотик». | 1 |
|  | Коррекция осанки. Игра «Летний денек». | 1 |
|  | Упражнения на растяжение мышц. | 1 |
|  | Упражнения на растяжение мышц. | 1 |
|  | Упражнения на фитболе. | 1 |
|  | Спортивные и подвижные игры. Теория. | 1 |
|  | Обучение спортивной игре «Хоббихорсинг». | 1 |
|  | Закрепление спортивной игры «Хоббихорсинг». | 1 |
|  | Обучение игре «Поймай мяч». | 1 |
|  | Закрепление игры «Поймай мяч». | 1 |
|  | Обучение игре «Футбольный слалом». | 1 |
|  | Повторение игры «Футбольный слалом». | 1 |
|  | Закрепление игры «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 |
|  | Развитие силы мышц ног. | 1 |
|  | Развитие силы мышц ног с утяжелителем. | 1 |
|  | Развитие силы мышц рук с утяжелителем. | 1 |
|  | Развитие силы мышц рук с утяжелителем. | 1 |
|  | Техника безопасности. Обучение игре «Серсо». | 1 |
|  | Закрепление игры «Серсо». | 1 |
|  | Обучение игре «Мяч через сетку». | 1 |
|  | Закрепление игры «Мяч через сетку». | 1 |
|  | Обучение спортивной игре «Стритбол». | 1 |
|  | Закрепление спортивной игры «Стритбол». | 1 |
|  | Повторение изученных игр. | 1 |
|  | Повторение изученных игр. | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  | Итого | 72 |

**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 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 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) между предметами «змейкой». | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) между предметами разной величины. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) с утяжелителями. | 1 |
|  | Метание мешочка в корзину. | 1 |
|  | Метание теннисного мяча в цель. | 1 |
|  | Метание теннисного мяча. | 1 |
|  | Спортивные и подвижные игры. Теория. | 1 |
|  | Броски мяча об пол и ловля двумя руками. | 1 |
|  | Упражнениям с мячом в парах с отскоком от пола. | 1 |
|  | Прокатывание мяча между предметами. | 1 |
|  | Обучение игре «Передай мяч». | 1 |
|  | Закрепление игры «Передай мяч». | 1 |
|  | Игра «Выбей чурку». | 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 |
|  | Метание малого мяча в даль. | 1 |
|  | Метание фрисби. | 1 |
|  | Игра «Фрисби». | 1 |
|  | Обучение переносу предметов на разные расстояния. | 1 |
|  | Техника безопасности. Гимнастика. Теория. | 1 |
|  | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) на четвереньках через препятствия. | 1 |
|  | Ползание 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. Общеразвивающие упражнения на матах. | 1 |
|  | Ходьба (имитация ходьбы) по массажным коврикам. | 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 «Поймай бабочку». | 1 |
|  | Коррекция осанки. Игра «Холодно-жарко». | 1 |
|  | Коррекция осанки. Игра «Улыбнись». | 1 |
|  | Упражнения на растяжение мышц. | 1 |
|  | Упражнения на растяжение мышц. | 1 |
|  | Упражнения на фитболе. | 1 |
|  | Спортивные и подвижные игры. Теория. | 1 |
|  | Обучение игре «Продвинь дальше». | 1 |
|  | Закрепление игры «Продвинь дальше». | 1 |
|  | Обучение игре «Горячий мяч». | 1 |
|  | Закрепление игры «Горячий мяч». | 1 |
|  | Обучение игре «Фитбол». | 1 |
|  | Закрепелние игры «Фитбол». | 1 |
|  | Игра «Дартс с шариками». | 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 «Необычный волейбол». | 1 |
|  | Обучение игре «Пионербол». | 1 |
|  | Повторение игры «Пионербол». | 1 |
|  | Закрепление игры «Пионербол». | 1 |
|  | Игра «Футбольный слалом». | 1 |
|  | Игра «Стритбол». | 1 |
|  | Повторение изученных игр. | 1 |
|  | Повторение изученных игр. | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  | Итоговый контроль. | 1 |
|  | Итого | 72 |