Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Новополевская основная общеобразовательная школа

Приложение к Адаптированной основной

общеобразовательной программе образования обучающихся

 с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью

 (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и

множественными нарушениями развития

МБОУ Новополевская основная общеобразовательная школа

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Двигательное развитие»**

**для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития**

**1-4 классы**

# Пояснительная записка.

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основе нормативно – правовых документов:

1. Приказ министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 – п. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) МБОУ «Новополевская ООШ».
3. Учебный план МБОУ «Новополевская ООШ».

**Основные задачи** реализации содержания  мотивация двигательной активности;

* поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.
* обучение переходу из одной позы в другую;
* освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);
* формирование функциональных двигательных навыков;
* развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;
*  формирование ориентировки в пространстве;
* обогащение сенсомоторного опыта.

# Общая характеристика.

Программа разработана для коррекционно-развивающей работы с обучающимися со средней, тяжелой и глубокой умственной отсталостью и множественными нарушениями развития.

Блок предполагает три уровня сложности:

* Пропедевтический, основанный на программе «Двигательно-моторная стимуляция»  Минимальный, включающий более сложные упражнения и задания  Базовый, основанный на методах и подходах лечебной физкультуры.
* При работе используется индивидуальный подход на основе учета индивидуально-типологических особенностей детей (подростков) и целей профилактики вторичных нарушений.

Содержание блока обеспечивает развитие не только восприятия, двигательных компонентов познавательной деятельности, но и сенсомоторных интеллектуальных реакций, связанных с выделением существенного, с разделением действия на мелкие сенсомоторные навыки и отработкой их, с корректировкой поведения и действий на основе имеющегося сенсомоторного опыта.

Занятия включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, проведение (по возможности) подвижных игр. Среди корригирующих упражнений наибольшее значение имеют:

* дыхательные упражнения;
* упражнения на расслабление и нормализацию поз и положений головы и конечностей;
* упражнения для улучшения координации движений, функций равновесия, для коррекции прямостояния и ходьбы;
* практические и игровые упражнения на развитие чувства ритма и пространственной организации движений.

# Педагогические ориентиры:

* стимулировать общее физическое развитие обучающихся, осуществлять коррекцию нарушенных двигательных функций в доступном для каждого ученика диапазоне;
* развивать элементарную зрительно-моторную координацию, жизненно важные функции обучающихся, стимулируя их потребность в доступной двигательной активности;
* развивать общую и тонкую моторику обучающегося — основу для формирования предпосылок предметно-практической деятельности;
* формировать у детей (подростков) элементарные ощущения собственного тела и его положения в пространстве;
* формировать совместное внимание как основу коммуникативных функций;
* обучать ползанию и сидению в соответствии с психофизическими возможностями обучающихся;
* обучать элементарным действиям, направленным на преодоление препятствий;
* учить брать предметы одной рукой/двумя руками;
* учить держать предметы, фиксировать их и действовать ими;
* учить брать предметы различным захватом, стимулировать прогресс: всей ладонью, плоским щипцовым захватом (большой палец противопоставлен ладони), пинцетным захватом (указательный и большой пальцы противопоставлены всей ладони), щипцовым захватом (большой и указательный пальцы согнуты и противопоставлены ладони): раскрытие ладони, противопоставление большого пальца , ладонный захват, захват щепотью , пинцетный захват.

# Описание места учебного коррекционного курса «Двигательное развитие» в учебном плане.

В 1 - 4 классах обучение ведется по 1 часу в неделю, 33 учебные недели в 1(дополнительном) и 1 классе, 34 учебные недели во 2 – 4 классах, в год составляет 33-34 часа.

# Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Двигательное развитие».

**Пропедевтический уровень.**

Предназначен для детей, имеющих значительные проблемы с передвижением. Программа блока «Двигательно-моторная стимуляция».

Стимуляция установочного контроля положения головы:

* повороты головы в разные стороны, лежа на животе;
* поднимание и удерживание головы под углом 45°, лежа на животе;
* поднимание и удерживание головы при присаживании;
* поднимание головы на 90°, лежа на животе с опорой на предплечья; удерживание головы сидя (при поддержке); Стимуляция оптической реакции опоры рук и поворотов туловища:
* опора на вытянутые руки в положении лежа на животе, приподнимая туловище (с помощью и самостоятельно);
* поворачивание на пол-оборота в сторону, чтобы достать игрушку (с помощью и самостоятельно); переворачивание со спины на живот (с помощью и самостоятельно);
* поворачивание с живота на спину (с помощью и самостоятельно); переворачивание несколько раз подряд, лежа на горизонталь Стимуляция захвата предмета и развития зрительно-моторной координации:
* удерживание вложенного в руку предмета (с помощью и самостоятельно);
* захват предмета самостоятельно (ладонью, щепотью, пинцетным захватом) и удерживание его непродолжительное время (с помощью и самостоятельно);
* захват предмета, правильно распределяя при этом пальцы (с помощью и самостоятельно);
* захват и удерживание предметов разной формы (с помощью и самостоятельно);
* дотягивание до предмета, находящегося над рукой, под рукой, и его захват (с помощью и самостоятельно);
* дотягивание до предмета вертикально вверх (левой и правой рукой, двумя руками) (с помощью и самостоятельно);
* дотягивание до предмета, находящегося перед учащимся, в положении лежа на животе (с помощью и самостоятельно);
* перекладывание предмета из одной руки в другую (с помощью и самостоятельно);
* произвольное отпускание предмета, вложенного в руку; манипулирование предметом (с помощью и самостоятельно): бросание мелких предметов в сосуд (с помощью и самостоятельно).

Стимуляция ползания:

* ползание на животе вперед или назад с помощью взрослого (педагога, родителей и других взрослых);  ползание на животе вперед или назад самостоятельно;
* вставание на четвереньки из положения лежа на животе, раскачивание с помощью взрослого;
* вставание на четвереньки из положения лежа на животе, самостоятельное раскачивание; вставание на четвереньки из положения лежа на животе, передвижение с помощью взрослого; вставание на четвереньки из положения лежа на животе, самостоятельное передвижение.

Стимуляция умения самостоятельно садиться и тренировка самостоятельного сидения:

* свободное переворачивание в положении лежа;
* вставание на четвереньки из положения лежа на животе, раскачивание с помощью взрослого;
* вставание на четвереньки из положения лежа на животе, самостоятельное раскачивание;  вставание на четвереньки из положения лежа на животе, передвижение с помощью взрослого;

ставание на четвереньки из положения лежа на животе, самостоятельное передвижение;

попытка удержать равновесие при присаживании с поддержкой взрослого и сидеть непродолжительное время;

* попытка удержать равновесие при присаживании с опорой на обе руки и сидеть непродолжительное время;
* попытка удержать равновесие при присаживании с опорой на одну руку и сидеть непродолжительное время;
* попытка удержать равновесие при присаживании без опоры на руки и сидеть непродолжительное время;
* самостоятельно садиться и сидеть непродолжительное время;
* самостоятельно садиться из разных положений тела и сидеть продолжительное время. Вставание и ходьба с поддержкой:
* подтягивание вверх, держась за руки взрослого (с помощью и самостоятельно);
* подтягивание вверх, держась за предметы мебели (с помощью и самостоятельно);
* хождение вдоль мебели (держась руками);
* передвижение в ходунках;
* хождение с использованием вспомогательных средств (гимнастическая палка, обруч, коляска и т. д.);
* свободное стояние (некоторое время);
* хождение с поддержкой взрослого (за две руки, за одну руку). Для детей, которые учатся или уже научились ходить

Ходьба и упражнения в равновесии:

* ходьба с опорой на передвигающийся вперед утяжеленный стул, коляску с грузом;
* ходьба в ходунках с остановками, поворотами и выполнением дополнительных заданий (например, поймать мяч);
* самостоятельная ходьба (со страховкой и без нее) с остановками: шаг — остановка, приставить ногу — остановка и т. д.;
*  ходьба в заданном направлении;
* ходьба в заданном направлении с различными предметам (игрушки, погремушки, ленточки и т. д.);
* ходьба по игровым дорожкам с различной текстурой; ходьба по заданной траектории (круг и т. д.);
* ходьба с перешагиванием через незначительные препятствия;
* ходьба по ограниченной поверхности (с поддержкой и самостоятельно);
* ходьба с обходом препятствий;
* ходьба в соответствии с заданным ритмом;
	+ ходьба с чередованием ритма; ходьба приставным шагом; ходьба назад;
* ходьба со сменой направления;
* ходьба с остановками по сигналу;
* ходьба с соблюдением ритма под счет;
* ходьба с соблюдением ритма под музыку;
* ходьба по лестнице вверх и вниз приставным шагом;
* ходьба по лестнице вверх и вниз попеременным шагом.

# Минимальный уровень.

Предназначен для детей, умеющих ходить, ползать, передвигаться по лестнице с некоторой помощью, но при этом испытывающих проблемы с координацией, переключением, точной имитацией движений.

Содержание занятий обеспечивает развитие не только восприятия, двигательных компонентов познавательной деятельности, но и сенсомоторных интеллектуальных реакций, связанных с выделением существенного, с разделением действия на мелкие сенсомоторные навыки и отработкой их, с корректировкой поведения и действий на основе имеющегося сенсомоторного опыта. Ползание и лазание:

* ползание на животе по прямой линии по указательному
* ползание на животе и на четвереньках до определенной цели;
* проползание на четвереньках под препятствием (тоннель, дуга, рейка, ворота);
*  ползание по шарикам в сухом бассейне.

Прыжки: прыжки на месте на двух ногах, держась за руки взрослого;

* прыжки на месте на двух ногах самостоятельно;
* прыжки на двух ногах с продвижением вперед при поддержке взрослых или самостоятельно
*  прыжки на одной ноге при поддержке взрослого;
* спрыгивание вниз с небольшой высоты, сохраняя равновесие, при поддержке или страховке со стороны взрослого;
* упражнения на фитболле;

Катание, бросание и ловля округлых предметов: прокатывание мяча двумя руками друг другу;

прокатывание мяча под дуги, в ворота, между предметами;

* ловля мяча двумя руками с небольшого расстояния; ловля мяча двумя руками со значительного расстояния; подбрасывание мяча вверх;
* бросание мяча взрослому;
* бросание мяча в корзину;
* бросание мяча в цель; прокатывание цилиндров;
*  прокатывание цилиндров до определенной цели.

Тонкая моторика:

* манипулирование предметами, прикосновение к предмету и удерживание его в течение короткого времени: пассивное движение руки в воде, горохе и т. д., положить объект в руку ребѐнка и сомкнуть его пальцы вокруг предмета;
* перекладывание предмет из одной руки в другую;
* перекладывание предметов из одной емкости в другую;
* перекладывание/пересыпание мелких/сыпучих предметов рукой, ложкой;
* пересыпание из одной емкости в другую (песок, крупы);
* переливание воды из одной емкости в другую (с помощью воронки и без нее);
* бросание в сосуд мелких предметов;
* открывание/закрывание различных коробок, баночек;
* постройка башни из 2-3 и т. д. кубиков;
* нанизывание колец на стержень (вертикально/горизонтально);
* распаковывание мелких предметов;
* перелистывание страниц книги;
* штриховка (в совместной деятельности, по подражанию);
* выполнение элементарных построек из конструктора (в совместной деятельности, по подражанию); нанизывание бус на шнур;
* сгибание бумаги по заданным линиям;
* раскатывание пластилина, теста (прямыми, круговыми движениями);
* лепка из пластилина, теста (колбаска, шарик, блин и т. д.).

Занятия проводятся индивидуально или в малой группе. В случае необходимости, привлекается помощник.

# Достаточный уровень блока.

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся для перехода на достаточный уровень программы курса:**

Учащиеся имеют достаточный уровень развития, чтобы понимать и выполнять:

* санитарно-гигиенические требования к поведению на занятии в спортивном зале;
* элементарные требования техники безопасности на уроке;
* название спортивного инвентаря, оборудования, название движений в инструкции педагога;
* практический материал, проведенный на уроках двигательного развития;  комплексы упражнений для индивидуальных самостоятельных занятий, в том числе по зрительной поддержке.

Учащиеся должны уметь:

* строиться, выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя;
* ходить, бегать в колонне по одному;
* выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя, правильно принимать исходные положения для выполнения заданий;  самостоятельно проводить элементарную разминку;
* сохранять систематически навык правильной осанки;
* сохранять систематически навык правильной ходьбы;  сохранять систематически навык правильного дыхания.

# Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие».

**Основы знаний**

В раздел программы «Основы знаний» вошли общие сведения теоретического характера, которые излагаются на доступном уровне во время урока. Детям дают знания об основах бережного отношения к своему здоровью и здоровью других людей, к своему телу, правила безопасного поведения при занятиях двигательной активностью.

# Развитие координации и ловкости движений

Раздел программы «Развитие координации и ловкости движений» содержит специально подобранные физические упражнения, направленные на формирование точности и согласованности движений, на развитие координации и ловкости движений.

# Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки.

В данном разделе большое внимание уделяется развитию навыков пространственно-временной дифференцировки (ориентировка), использованию вербальных и невербальных средств общения. В процессе практической деятельности закрепляются понятия «быстро, медленно», «близко-далеко», «успеть за отведенное время» и т.п.

# Коррекция и развитие внимания

В данном разделе рекомендуются подвижные игры, игры с элементами спортивных игр и различные эстафеты на коррекцию и развитие внимания.

# Развитие навыка расслабления мышц.

В данный раздел программы включены специально подобранные физические упражнения, с целью развития и приобретения навыка в расслаблении мышц.

# Коррекция и развитие мелкой моторики.

В данный раздел программы вошли специально подобранные физические упражнения, направленные на формирование и развитие точности и согласованности движений пальцев и рук, развитие согласованности действий «глаз-рука» и т.п..

# Коррекция и развитие правильного дыхания.

В данный раздел программы подобраны специальные физические упражнения, которые помогут учащимся научиться правильно дышать и умению согласовывать дыхание с выполнением физических упражнений (физической нагрузки).

1. **Тематическое планирование.**

**Двигательное развитие 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема урока | Колво часов | Основные виды деятельности |
| 1 | Игра «Пузырь». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 2 | Дыхательные упражнения. | 1 | Ходьба, бег. |
| 3 | Игра «Стоп, хоп, раз». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 4 | Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки. | 1 | Бег, ходьба в различном темпе. |
| 5 | Игра «Болото». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 6 | Дыхательные упражнения под хлопки. Под счет. | 1 | Бег, ходьба в различном темпе. |
| 7 | Игра «Полоса препятствий». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 8 | Ходьба в заданном направлении, перешагивание через незначительные препятствия. | 1 | Ходьба. |
| 9 | Игра «Пятнашки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 10 | Ходьба приставным шагом. | 1 | Ходьба. |
| 11 | Игра «Рыбаки и рыбки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 12 | Дыхание при ходьбе, ходьба назад. | 1 | Ходьба, ОРУ |
| 13 | Игра «Собери пирамидку». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 14 | Движение руками в исходных положениях. | 1 | Основные исходные положения. |
| 15 | Игра «Бросай - ка». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 16 | Движение предплечий и кистей рук. | 1 | Ходьба с различным положениемрук. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 17 | Игра «Стоп, хоп, раз». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 18 | Ползание на животе. | 1 | Бег, ходьба, ползание. |
| 19 | Игра «Болото». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 20 | Ползание на четвереньках. | 1 | Бег, ходьба, ползание. |
| 21 | Игра «Полоса препятствий». Правила игры | 1 | ОРУ, игра. |
| 22 | Прыжки на месте на двух ногах самостоятельно. | 1 | Бег, ходьба, прыжки. |
| 23 | Игра «Пятнашки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 24 | Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед. | 1 | Бег, ходьба, прыжки. |
| 25 | Игра «Рыбаки и рыбки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 26 | Прокатывание мяча двумя руками друг другу. | 1 | Упражнения с мячами. |
| 27 | Игра «Собери пирамидку». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 28 | Ловля мяча двумя руками. | 1 | Упражнения с мячами. |
| 29 | Игра «Бросай - ка». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 30 | Подбрасывание мяча вверх. | 1 | Упражнения с мячами. |
| 31 | Игра «Строим дом». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 32 | Прокатывание мяча двумя руками друг другу. |  | Упражнения с мячами. |
| 33 | Игра «Рыбаки и рыбки». Правила игры. |  | ОРУ, игра. |
| 34 | Игра «Стоп, хоп, раз Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 35 | Ходьба ровным шагом. | 1 | Ходьба с различным положениемрук. |
| 36 | Игра «Болото». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 37 | Ходьба по кругу, взявшись за руки. | 1 | Ходьба с различным положениемрук. |
| 38 | Игра «Полоса препятствий». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 39 | Ходьба на носках. | 1 | Ходьба с различным положениемрук. |
| 40 | Игра «Пятнашки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 41 | Ходьба в медленном и быстром темпе | 1 | Ходьба в различном темпе. |
| 42 | Игра «Рыбаки и рыбки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 43 | Ходьба по линии. | 1 | Ходьба в различном темпе. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 44 | Игра «Собери пирамидку». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 45 | Ходьба на носках. | 1 | Ходьба в различном темпе. |
| 46 | Игра «Бросай - ка». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 47 | Захват предметов. | 1 | Упражнения с предметами. |
| 48 | Игра «Строим дом». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 49 | Передача предметов. | 1 | Упражнения с предметами. |
| 50 | Игра «Быстрые санки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 51 | Бросание мячей. | 1 | Упражнения с мячами. |
| 52 | Игра «Пузырь». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 53 | Перекатывание мячей. | 1 | Упражнения с мячами. |
| 54 | Игра «Стоп, хоп, раз». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 55 | Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки. | 1 | Ходьба в различном темпе. |
| 56 | Игра «Болото». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 57 | Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 58 | Игра «Полоса препятствий». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 59 | Дыхание при ходьбе. | 1 | Ходьба в различном темпе. |
| 60 | Игра «Пятнашки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 61 | Хлопки в ладоши с изменением темпа. | 1 | Упражнения на внимание. |
| 62 | Игра «Рыбаки и рыбки». Правила игры | 1 | ОРУ, игра. |
| 63 | Ходьба по кругу, взявшись за руки. | 1 | Ходьба в различном темпе. |
| 64 | Игра «Собери пирамидку». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 65 | Ходьба в медленном и быстром темпе. | 1 | Ходьба в различном темпе. |
| 66 | Игра «Бросай - ка». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема урока | Колво часов | Основные виды деятельности |
| 1 | Игра «Пузырь». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | Дыхательные упражнения. | 1 | Упражнения на дыхание. |
| 3 | Игра «Стоп, хоп, раз». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 4 | Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки. | 1 | Упражнения на дыхание. |
| 5 | Игра «Болото». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 6 | Дыхательные упражнения под хлопки. Под счет. | 1 | Упражнения на дыхание. |
| 7 | Игра «Полоса препятствий». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 8 | Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях | 1 | Упражнения на дыхание. |
| 9 | Игра «Пятнашки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 | Изменение длительности дыхания. | 1 | Упражнения на дыхание. |
| 11 | Игра «Рыбаки и рыбки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 12 | Дыхание при ходьбе. | 1 | Упражнения на дыхание. |
| 13 | Игра «Собери пирамидку». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 14 | Движение руками в исходных положениях. | 1 | Упражнения рук.различным | с положением |
| 15 | Игра «Бросай - ка». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 16 | Движение предплечий и кистей рук. | 1 | Упражнения рук.различным | с положением |
| 17 | Игра «Стоп, хоп, раз». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 18 | Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменение темпа. | 1 | Упражненияположением рук. | с различным |
| 19 | Игра «Болото». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 20 | Хлопки в ладоши с изменением темпа. | 1 | Упражненияположением рук. | с различным |
| 21 | Игра «Полоса препятствий». Правила игры | 1 | ОРУ, игра. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 22 | Наклоны головой. | 1 | Ходьба, бег, наклоны. |
| 23 | Игра «Пятнашки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 24 | Наклоны туловищем. | 1 | Ходьба, бег, наклоны. |
| 25 | Игра «Рыбаки и рыбки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 26 | Сгибание стопы. | 1 | Профилактика плоскостопия. |
| 27 | Игра «Собери пирамидку». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 28 | Перекаты с носков на пятки. | 1 | Профилактика плоскостопия. |
| 29 | Игра «Бросай - ка». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 30 | Приседания. | 1 | Профилактика плоскостопия. |
| 31 | Игра «Строим дом». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 32 | Отстукивание и отхлопывание разного темпа. | 1 | Упражнения с различнымположением рук. |
| 33 | Игра «Рыбаки и рыбки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 34 | Игра «Стоп, хоп, раз Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 35 | Ходьба ровным шагом. | 1 | Ходьба в различном темпе. |
| 36 | Игра «Болото». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 37 | Ходьба по кругу, взявшись за руки. | 1 | Ходьба с различнымположением рук. |
| 38 | Игра «Полоса препятствий». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 39 | Ходьба на носках. | 1 | Ходьба. |
| 40 | Игра «Пятнашки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 41 | Ходьба в медленном и быстром темпе | 1 | Ходьба в различном темпе. |
| 42 | Игра «Рыбаки и рыбки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 43 | Ходьба по линии. | 1 | Ходьба в различном темпе. |
| 44 | Игра «Собери пирамидку». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 45 | Ходьба на носках. | 1 | Ходьба. |
| 46 | Игра «Бросай - ка». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 47 | Захват предметов. | 1 | Упражнения с предметами. |
| 48 | Игра «Строим дом». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 49 | Передача предметов. | 1 | Упражнения с предметами. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 50 | Игра «Быстрые санки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 51 | Бросание мячей. | 1 | Упражнения с мячами. |
| 52 | Игра «Пузырь». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 53 | Перекатывание мячей. | 1 | Упражнения с мячами. |
| 54 | Игра «Стоп, хоп, раз». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 55 | Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки. | 1 | Упражнения на дыхание. |
| 56 | Игра «Болото». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 57 | Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях. | 1 | Упражнения на дыхание. |
| 58 | Игра «Полоса препятствий». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 59 | Дыхание при ходьбе. | 1 | Упражнения на дыхание. |
| 60 | Игра «Пятнашки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 61 | Хлопки в ладоши с изменением темпа. | 1 | Упражнения на внимание. |
| 62 | Игра «Рыбаки и рыбки». Правила игры | 1 | ОРУ, игра. |
| 63 | Ходьба по кругу, взявшись за руки. | 1 | Ходьба. |
| 64 | Игра «Собери пирамидку». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 65 | Ходьба в медленном и быстром темпе. | 1 | Ходьба в различном темпе. |
| 66 | Игра «Бросай - ка». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 67 | Захват предметов. | 1 | Упражнения с предметами. |
| 68 | Игра «Строим дом». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 69 | Передача предметов. | 1 | Упражнения с предметами. |
| 70 | Бросание мячей. | 1 | Упражнения с мячами. |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол- | Основные виды деятельности |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п\п |  | вочасов |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Игра «Пузырь». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 2 | Построение в колонну, шеренгу по одному. | 1 | Построение, перестроение. |
| 3 | Игра «Стоп, хоп, раз». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 4 | Ходьба в колонне по одному. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 5 | Игра «Болото». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 6 | Бег в колонне по одному. | 1 | Бег в различном темпе. |
| 7 | Игра «Полоса препятствий». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 8 | Исходные положения и движения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 9 | Игра «Пятнашки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 10 | Самостоятельное выполнение разминки. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 11 | Игра «Рыбаки и рыбки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 12 | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 | Упражнения около стены. |
| 13 | Игра «Собери пирамидку». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 14 | Дыхание при ходьбе. Упражнения. | 1 | Ходьба в различном темпе. |
| 15 | Игра «Бросай - ка». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 16 | Движение руками в исходных положениях. Упражнения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 17 | Движение руками в исходных положениях. Упражнения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 18 | Игра «Стоп, хоп, раз». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 19 | Ползание на животе, на четвереньках. | 1 | Ползание, переползание. |
| 20 | Игра «Болото». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 21 | Прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте и с продвижением вперед. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ прыжки. |
| 22 | Игра «Полоса препятствий». Правила игры | 1 | ОРУ, игра. |
| 23 | Спрыгивание вниз с небольшой высоты, сохраняя равновесие. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ, прыжки. |
| 24 | Игра «Пятнашки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 25 | Бросание мяча вверх, в цель. | 1 | Упражнения с мячами. |
| 26 | Игра «Рыбаки и рыбки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 27 | Исходные положения и движения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 28 | Игра «Собери пирамидку». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 29 | Перекаты с носков на пятки. Упражнения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 30 | Игра «Бросай - ка». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 31 | Приседания. Упражнения. | 1 | ОРУ, приседания . |
| 32 | Игра «Строим дом». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 33 | Отстукивание и отхлопывание разного темпа. Упражнения. | 1 | Упражнения на внимание. |
| 34 | Отстукивание и отхлопывание разного темпа. Упражнения. | 1 | Упражнения на внимание. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 35 | Игра «Стоп, хоп, раз Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 36 | Выполнение по памяти комбинаций движения. Упражнения. | 1 | Упражнения на внимание. |
| 37 | Игра «Болото». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 38 | Ходьба ровным шагом. Упражнения. | 1 | Ходьба в различном темпе. |
| 39 | Игра «Полоса препятствий». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 40 | Ходьба по кругу, взявшись за руки. Упражнения. | 1 | Ходьба с различным положениемрук. |
| 41 | Игра «Пятнашки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 42 | Ходьба на носках. Упражнения. | 1 | Ходьба с сопутствующимиупражнениями. |
| 43 | Игра «Рыбаки и рыбки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 44 | Ходьба в медленном и быстром темпе. | 1 | Ходьба в различном темпе. |
| 45 | Игра «Собери пирамидку». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 46 | Ходьба в медленном и быстром темпе. Упражнения. | 1 | Ходьба в различном темпе. |
| 47 | Игра «Бросай - ка». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 48 | Ходьба по линии. Упражнения. | 1 | Ходьба с сопутствующимиупражнениями. |
| 49 | Игра «Строим дом». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 50 | Захват предметов. Упражнения. | 1 | Упражнения с различнымипредметами. |
| 51 | Игра «Быстрые санки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 52 | Передача предметов. Упражнения. | 1 | Упражнения с различнымипредметами. |
| 53 | Игра «Пузырь». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 54 | Передача предметов. Упражнения. | 1 | Упражнения с различнымипредметами. |
| 55 | Игра «Стоп, хоп, раз». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 56 | Броски мячей. Упражнения. | 1 | Упражнения с мячами. |
| 57 | Игра «Болото». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 58 | Перекатывание мячей. Упражнения. | 1 | Упражнения с мячами. |
| 59 | Игра «Полоса препятствий». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 60 | Перекатывание мячей. Упражнения. | 1 | Упражнения с мячами. |
| 61 | Игра «Пятнашки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 62 | Упражнения на формирование правильного дыхания. | 1 | Ходьба и бег в различном темпе. |
| 63 | Полоса препятствий. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 64 | Дыхательные упражнения по подражанию. | 1 | Упражнения на внимание. |
| 65 | Игра «Рыбаки и рыбки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 66 | Исходные положения и движения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 67 | Игра «Собери пирамидку». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 68 | Дыхание при ходьбе. Упражнения. | 1 | Ходьба в различном темпе. |
| 69 | Игра «Бросай - ка». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 70 | Полоса препятствий. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема урока | Колво часов | Основные виды деятельности |
| 1 | Игра «Пузырь». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 2 | Упражнения на формирование правильного дыхания. | 1 | Ходьба и бег в различном темпе. |
| 3 | Игра «Стоп, хоп, раз». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 4 | Дыхательные упражнения по подражанию. | 1 | Упражнения на внимание. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5 | Игра «Болото». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 6 | Дыхательные упражнения под хлопки. | 1 | Упражнения на внимание. |
| 7 | Игра «Полоса препятствий». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 8 | Дыхательные упражнения под счет. | 1 | Упражнения на внимание. |
| 9 | Игра «Пятнашки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 10 | Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 11 | Игра «Рыбаки и рыбки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 12 | Изменение длительности дыхания. Упражнения. | 1 | Ходьба и бег в различном темпе. |
| 13 | Игра «Собери пирамидку». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 14 | Дыхание при ходьбе. Упражнения. | 1 | Ходьба в различном темпе. |
| 15 | Игра «Бросай - ка». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 16 | Движение руками в исходных положениях. Упражнения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 17 | Движение руками в исходных положениях. Упражнения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 18 | Игра «Стоп, хоп, раз». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 19 | Движение предплечий и кистей рук. Упражнения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 20 | Игра «Болото». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 21 | Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменение темпа. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 22 | Игра «Полоса препятствий». Правила игры | 1 | ОРУ, игра. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 23 | Наклоны головой. Упражнения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 24 | Игра «Пятнашки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 25 | Наклоны туловищем. Упражнения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 26 | Игра «Рыбаки и рыбки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 27 | Сгибание стопы. Упражнения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 28 | Игра «Собери пирамидку». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 29 | Перекаты с носков на пятки. Упражнения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 30 | Игра «Бросай - ка». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 31 | Приседания. Упражнения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 32 | Игра «Строим дом». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 33 | Отстукивание и отхлопывание разного темпа. Упражнения. | 1 | Упражнения на внимание. |
| 34 | Отстукивание и отхлопывание разного темпа. Упражнения. | 1 | Упражнения на внимание. |
| 35 | Игра «Стоп, хоп, раз Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 36 | Выполнение по памяти комбинаций движения. Упражнения. | 1 | Упражнения на внимание. |
| 37 | Игра «Болото». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 38 | Ходьба ровным шагом. Упражнения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 39 | Игра «Полоса препятствий». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 40 | Ходьба по кругу, взявшись за руки. Упражнения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 41 | Игра «Пятнашки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 42 | Ходьба на носках. Упражнения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 43 | Игра «Рыбаки и рыбки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 44 | Ходьба в медленном и быстром темпе. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 45 | Игра «Собери пирамидку». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 46 | Ходьба в медленном и быстром темпе. Упражнения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 47 | Игра «Бросай - ка». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 48 | Ходьба по линии. Упражнения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 49 | Игра «Строим дом». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 50 | Захват предметов. Упражнения. | 1 | Упражнения с предметами. |
| 51 | Игра «Быстрые санки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 52 | Передача предметов. Упражнения. | 1 | Упражнения с предметами. |
| 53 | Игра «Пузырь». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 54 | Передача предметов. Упражнения. | 1 | Упражнения с предметами. |
| 55 | Игра «Стоп, хоп, раз». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 56 | Броски мячей. Упражнения. | 1 | Упражнения с мячами. |
| 57 | Игра «Болото». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 58 | Перекатывание мячей. Упражнения. | 1 | Упражнения с мячами. |
| 59 | Игра «Полоса препятствий». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 60 | Перекатывание мячей. Упражнения. | 1 | Упражнения с мячами. |
| 61 | Игра «Пятнашки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 62 | Упражнения на формирование правильного дыхания. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 63 | Полоса препятствий. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 64 | Дыхательные упражнения по подражанию. | 1 | Упражнения на внимание. |
| 65 | Игра «Рыбаки и рыбки». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 66 | Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 67 | Игра «Собери пирамидку». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 68 | Дыхание при ходьбе. Упражнения. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 69 | Игра «Бросай - ка». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |
| 70 | Полоса препятствий. | 1 | Ходьба, бег, ОРУ. |
| 1 | Игра «Строим дом». Правила игры. | 1 | ОРУ, игра. |

1. **Материально-техническое оснащение и учебно-методический комплекс.**

Список учебно-методической литературы:

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Подготовительный,1 – 4 классы под редакцией В.В. Воронковой. - Москва, «Просвещение», 2013 год.

# Литература для учителя:

1. С. С. Зиянгиярова «Программно- методическое обеспечение 3-го урока физической культуры (ЛФК) для учащихся 1 – 5 классов

«Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы – интерната 8 вида». – П,:КЦФКиЗ, 2010 – 66с.

1. Журналы «Здоровье детей»
2. Шмаков С. А. «Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. – М.:ЦГЛ, 2004
3. Ковалько В. И. «Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО, 2004.
4. Аудио записи «Музыка для массажа», «Музыка для души»
5. Программно-методические материалы «Обучение детей с выраженным недоразвитие интеллекта» Под редакцией кандидата психологический наук, профессора - Бгажнокова И. М. Москва, 2012г

# Материально-техническое оснащение:

1. технические и электронные средства обучения:
	* компьютер с программным обеспечением,
	* аудиомагнитофон,
	* мультимедиапроектор; экран,
	* аудиозаписи,
2. демонстрационный и раздаточный дидактический материал:
	* мячи, обручи, скакалки,
	* коврики для упражнений,
	* секундомер.

Информационное обеспечение образовательного процесса

* + Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики [http://moi-sat.ru](http://moi-sat.ru/)
	+ Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>
	+ Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/site/all/sites>
	+ Учительский портал [http://www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru/)
	+ Федеральный портал «Российское образование» http://[www.edu.ru](http://www.edu.ru/)
	+ Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://[fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru/)
	+ Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [http://festival.1september](http://festival.1september/)
	+ Электронная библиотека учебников и методических материалов [http://window.edu.ru](http://window.edu.ru/)