

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Озерская средняя школа им. Д. Тарасова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы  Е.М.Юлдашева
Приказ № 32
от 2 июня 2017 года



**АДАптированная образовательная программа
для детей с ДЦП**

по физической культуре, 5 класс.

Рассмотрено на заседании
методического объединения
протокол №4 от
«26» мая 2017 г.

2017- 2018 учебный год

Разделы программы

1. Пояснительная записка
2. Требования к уровню подготовки обучающихся
3. Содержание образования по предмету
4. Виды контроля и практические занятия.
5. Календарно-тематическое планирование
6. Ресурсное обеспечение учебного процесса:
 - Литература

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная адаптированная программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2	ФГОС НОО ст. 19.5 Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373, зарегистрированный Минюстом России 22 декабря 2009 года № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3	Программы по физической культуре для детей с ДЦП 5 классов
4	Положение о рабочей, адаптированной программе по предмету учителя

Количество часов по программе	105
Количество часов в неделю по учебному плану	3
Количество часов в год	105

Цель обучения – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

В классе обучается 1 человек с заболеванием выдвигает ряд конкретных **задач физического воспитания:**
коррекция и компенсация нарушений физического развития;
развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
укрепление здоровья.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям

следующие

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
коррекционная направленность обучения;

принципы:

Классификация физических упражнений в программе несколько изменена.

Во-первых, в раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные. Во-вторых, не выделяются гимнастика, лёгкая атлетика в силу низких потенциальных возможностей учащихся, а используются доступные им виды заданий.

Весь материал условно разделён на следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры.

Раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения» составлен таким образом, чтобы была возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях и развивать у детей способность к выполнению сложных двигательных комплексов. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно-статических функциях, упражнения для расслабления мышц, для развития координации движений, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Упражнения этих подразделов в силу особой значимости в коррекционно-восстановительной работе должны быть включены в каждый урок.

Раздел «Прикладные упражнения» направлена формирование локомоторно-статических функций и разнообразных двигательных навыков, необходимых в быту, учебном процессе и трудовой деятельности. В нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, прыжки, лазание и перелезание. Упражнения с предметами, в силу их особого значения для детей, включены в данный раздел: упражнения с гимнастическими палками, с большими и малыми мячами, обручами. Особое внимание уделяется формированию функции хвата и умению манипулировать с предметами различными по форме, объему и весу.

Из подвижных игр в настоящую программу включены те, которые наиболее распространены среди детей младшего школьного возраста, проводить их можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса.

Специфика прохождения каждого вида упражнений обусловлена особенностью контингента учащихся.

Особое значение приобретает индивидуальный подход к детям. Уроки строятся со строгим учётом состояния здоровья и физического развития каждого ученика. Работа учителя проводится в тесном контакте с врачами, которые дают исчерпывающие сведения об индивидуальных особенностях учащихся, о коррекционно-восстановительных задачах и о возможностях

противопоказанных к занятиям тем или упражнениям, учитывая, что урок проводится с группой детей, имеющих различный характер заболеваний.

Наиболее типичные противопоказания:

-длительная задержка дыхания при выполнении всех видов упражнений

-упражнения с длительным статическим напряжением

-упор и висы (для детей с ДЦП с локализацией в верхнем плечевом поясе)

-упражнения, развивающие подвижность в суставах (при артродезах суставов)

-формирование приведения и наружной ротации бедра (при вывихе бедра и после его вправления)

-наклоны и повороты туловища с большой амплитудой (после фиксации позвоночника).

Недопустимо переутомление учащихся, во избежание чего должен осуществляться индивидуальный подход в дозировке физических нагрузок на уроке. Целесообразно широко использовать все способы регулирования физических нагрузок путем изменения исходного положения, количества повторения упражнений, темпа, уменьшения или увеличения амплитуды движения. Дети занимаются в спортивной форме и обуви. Вопрос о применении ортопедической обуви и аппаратов решается индивидуально с врачом – ортопедом.

Результаты освоения учебного предмета

К концу первого года обучения ученик научится:

✓ правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;

✓ соблюдать личную гигиену, режим дня;

✓ соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном;

✓ выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

получит возможность научиться:

✓ выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками;

✓ выполнять метание малого мяча на дальность, упражнения в передачах, бросках, ловли мяча;

✓ выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;

✓ выполнять упражнения на освоение навыков равновесия;

✓ выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;

✓ выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план

Разделы программы	4 класс кол-во часов
Общеразвивающие и корректирующие упражнения	47
Прикладные упражнения	37
Подвижные игры	21
Итого	105

Содержание

Раздел. Общеразвивающие и корректирующие упражнения.

Дыхательные упражнения. В исходном положении лежа на спине(сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание. Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-хо), как студят чай(ф-фу). Глубокое дыхание по подражанию(вместе с учителем). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу(паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).

Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.

Исходное положение лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.

Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно – статических функциях. Удерживать голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены, поднимаясь на носки и поднимая правую (левую) руку вверх, прогнуться; приседания из этого исходного положения. Удерживая голову в повороте вправо(влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой(левой) ноге. Сохранение правильного положения головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами (по ориентирам).

Упражнения для расслабления мышц. Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать

расслабленно вниз. Плавные помахивания руками, отведенными в стороны(кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями». Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»). Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений. Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой(лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть). Движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине – правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). Формирование координации движений в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны – вместе.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя(стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча. Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.

Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивид.задание). Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки.

Упражнения для формирования равновесия. Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживать различные исходные положения на качающейся плоскости. Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке. Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.

Упражнения для формирования правильной осанки. Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек. Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.

Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой (индивидуальная коррекция).

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Передвижение к ориентирам (флажку, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастического снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

Раздел. Прикладные упражнения.

Построения и перестроения. Построение в шеренгу с равнением по канату(черте). Построение в колонну по одному вдоль каната(черты, гимнастической скамейки). Построение в круг с равнением по канату. Повороты на месте переступанием.

Ходьба и бег. Ходьба обычным шагом (вводить коррекцию походки с учетом индивидуальных особенностей). Ходьба строем друг за другом. Ходьба парами. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий (сгибание предметов, перешагивание через них в ходьбе, подлезание и т.п.). Спокойный бег друг за другом.

Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением на расстояние 1,5 -2 м(в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»). Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета рукой, головой. Прыжки в глубину с двух ног на две с мягким приземлением с высоты 15-20см. Прыжки на мягкое препятствие высотой 15-20см. Прыжки с гимнастического мата на мат (расстояние 10-20см). Перепрыгивание через начерченную линию, канат. Прыжки в длину с места толчком двух ног(15-20см).

Лазанье и перелезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке и веревочной лестнице, не пропуская реек. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50-60см. Подлезание под препятствие(под гимнастического коня, натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый ребром к полу учителем(другим учеником). Пролезание между рейками лестницы, вертикально поставленной к полу.

Упражнения с флажками. Правильное удержание флажка. Помахивание одним флажком, двумя вверху над головой, впереди, внизу перед собой и сбоку. С флажками в руках по подражанию принимать исходные положения: руки в стороны, вперед, вверх, скрестно перед собой, вниз. Ходьба с флажками в руках.

Упражнения с обручами. Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед

собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»). В положении сидя в обруче ноги «скрестно», стоя в обруче в основной стойке, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (с подниманием обруча). Прокатывание обруча и бег за ним.

Упражнения с гимнастическими палками. Удерживать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка вверху, палка за головой. Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой, вверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища. Ходьба с палкой в руках.

Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Перекладывание мяча с одного места в другое по ориентирам. Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки(кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя) лёжа на животе. Сидя на полу, ноги «скрестно» выпрямлены (прокатывание мяча вокруг себя). Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду 2-мя руками снизу на уровне груди, сверху, сбоку, шаг вперед). Прокатывать мяч перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку сидя «по – турецки». Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

Упражнения с малыми мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча перед собой и ловля. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча.

Метания, передача предметов и переноска грузов. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, меняя направление. Броски мешочка с песком друг другу, в круг, в обруч. Метание средних мячей снизу вверх. Метание мячей снизу в цель, расположенную вертикально. Метание малого мяча вдаль с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания. Метание одной рукой из-за головы в мишень, расположенную вертикально. Переноска мешочка с песком, набивного мяча на ладонях обеих рук, вытянутых вперед. Переноска гимнастических палок (4-6шт.).

Подвижные игры.

«Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Слепая лиса», «Салки», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Принеси мячи», «Догони мяч».

Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекатыванием и перебрасыванием мяча.

**Календарно – тематическое планирование
по физкультуре для 5 класса
Планирование материала на I четверть (28 ч)**

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>
1	Ознакомление с содержанием и организацией уроков. Техника безопасности на уроке.	1	
2	Здоровье и утренняя гимнастика. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	
3	Поворот переступанием. Равновесие. Прыжки на месте.	1	
4	Повороты. Ходьба у опоры.	1	
5	Перебрасывание мяча в паре.	1	
6	Ходьба у опоры с перешагиванием через предметы.	1	
7	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1	
8	Подлезание под шнур.	1	
9	Перебрасывание мяча через шнур.	1	
10	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	
11	Поворот переступанием с помощью. Равновесие с опорой на одну руку.	1	
12	Ходьба с перешагиванием через предметы.	1	
13	Равновесие с опорой на одну руку. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	1	
14	Ходьба с изменением темпа движения. Ходьба вдоль опоры	1	
15	Упражнения с обручем. Игра «Кто больше раз поймает мяч»	1	
16	Метание мяча .	1	
17	Метание в вертикальную цель. Подлезание под шнур. Хо	1	
18	Упражнения в равновесии.	1	
19	Упражнения для мышц живота.	1	
20	Упражнения для мышц спины.	1	
21	Броски мяча в цель.	1	
22	Овладение умениями в ловле и бросках мяча.	1	
23	Передача и ведение мяча.	1	

24	Упражнения для боковых мышц туловища.	1	
25	Наклоны с поворотами вокруг оси туловища.	1	
26	Наклоны с движениями рук.	1	
27	Маховые движения для рук и ног.	1	
28	Ходьба у опоры скрестным шагом.	1	

Планирование материала наII четверть (24 часов)

29	Упражнения с гимнастической палкой.	1	
30	Ходьба боком приставным шагом у опоры	1	
31	Ловля мяча после отскока от пола.	1	
32	Перекаты иповороты лежа на гимнастическом мате.	1	
33	Ходьба между предметами, ползание на животе.	1	
34	Метание мяча в цель 1м x1м.	1	
35	Ходьба с изменением темпа движения вдоль гимнастической стенки.	1	
36	Перебрасывание мяча одной рукой.	1	
37	Ходьба с ускорением и замедлением. Ходьба с мешочками на голове.	1	
38	Забрасывание мяча в корзину. Ползание по гимнастическому мату	1	
39	Перебрасывание большого мяча. Игра«Кто быстрее?»	1	
40	Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Подлезание под шнур. Упражнения в равновесии.	1	
41	Ходьба между предметами, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках и животе.	1	
42	Упражнения с обручем. Перекаты в группировке.	1	
43	Развитие силовых способностей.	1	
44	Перекаты лежа на животе.	1	
45	Упражнения в упоре стоя на коленях.	1	
46	Висы и упоры.	1	
47	Развитие силовых способностей.	1	

48	Развитие координационных способностей.	1	
49	Упражнения для ног и туловища лежа на спине.	1	
50	Упражнения у гимнастической стенки.	1	
51	Махи ног у гимнастической стенки.	1	
52	Приседания у опоры.	1	

Планирование материала на III четверть (30 часов)

53	Перелезание через препятствие.	1	
54	Ходьба с перешагиванием через предметы. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. Игра «Кто дальше бросит».	1	
55-56	Ходьба с изменением направления. Подлезание под шнур.	2	
57	Ходьба змейкой. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1	
58-59	Перелезание через препятствие. Упражнения с флажками.	2	
60	Ходьба с высоким подниманием бедра. Ловля мяча после отскока от стены. Ползание по скамейке на животе.	1	
61	Ходьба между предметами. Упражнения в равновесии. Подлезание под веревку.	1	
62	Ходьба по линии. Перебрасывание мяча. Ползание.	1	
63	Ходьба с перешагиванием через шнур. Забрасывание мяча в корзину.	1	
64	Ходьба между предметами. Метание в вертикальную цель. Подлезание под шнур.	1	
65	Ловля мяча. Игра «Попади в цель».	1	
66-67	Броски и ловля мяча. Игра «Попади в цель».	2	
68	Упражнения в равновесии, ходьба на носках.	1	
69	Ходьба по гимнастической скамейке. Броски и ловля мяча. Игра «Метко в цель».	1	
70	Ходьба у опоры. Подлезание под шнур. Забрасывание мяча в корзину.	1	
71	Развитие силы и гибкости. Игры с мячами.	1	
72	Развитие правильной осанки. Игра «Метко в цель».	1	

73	Броски и ловля мяча с отскоком от пола.	1	
74	Броски и ловля мяча сверху из-за головы.	1	
75	Броски и ловля мяча от груди. Режим дня.	1	
76	Приседания у гимнастической стенки. Броски и ловля мяча.	1	
77	Ходьба у гимнастической стенки. Броски и ловля с отскоком от пола.	1	
78	Чередование ходьбы и приседаний у опоры.	1	
79	Чередование ходьбы, приседаний, подтягивания.	1	
80	Личная гигиена. ОРУ с мячом.	1	
81	Закаливание. ОРУ со скакалкой.	1	
82	Значение напряжения и расслабления мышц.	1	

Планирование материала на IV четверть (23 часов)

83	Ходьба змейкой. Перешагивание через предметы.	1	
84	Ходьба вокруг предметов. Перешагивание через скамейку.	1	
85	Упражнения в равновесии. Ходьба с мешочками на голове.	1	
86	Ходьба с преодолением препятствий.	1	
87	Ходьба в приседе у опоры. Перебрасывание мяча. Ползание.	1	
88	Ходьба у опоры. Упражнения на равновесии.	1	
89	Ходьба у опоры Лазание по матам. Ходьба по разметкам.	1	
90	Ходьба на носках, на пятках, по разметкам.	1	
91	Перешагивание через верёвку. Метание мяча.	1	
92	Ходьба у опоры . Метание мяча.	1	
93-94	Ведение мяча одной рукой .Метание мяча в цель.	2	
95	Ходьба у опоры. Ползание на четвереньках, по пластушки.	1	
96	Ползание по гимнастической дорожке. Метание мяча в вертикальную цель. Упражнения на равновесие.	1	
97	Ползание по гимнастической дорожке. Метание в цель на полу.	1	

98	Метание в цель на полу .Ходьба у опоры.	1	
99	Метание в горизонтальную цель(2х2м) с расстояния 3-4 м.	1	
100	Метание в вертикальную цель(2х2 м) с расстояния 3-4 м.	1	
101	Бросок набивного мяча разными способами.	1	
102	Развитие координационных способностей .ОРУ с малыми мячами	1	
103	Броски и ловля мяча. Ходьба у опоры. ОРУ с большими мячами	1	
104	Броски мяча в подвижную цель. ОРУ с гимнастической палкой.	1	
105	Итоговый урок. ОРУ с мячами.	1	

Учебно-методическое и материально –техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре

Оборудование.		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Стол учительский однотумбовый	1
2	Стол 2-хтумбовый	1
3	Стул деревянный	3
4	Стул крутящ. Дерев.	2
5	Шкаф 2-хстворчатый без стекла	3
6	Шкаф 4хдверный	1
7	Сейф	1
8	Полки для инвентаря	4
9	Корзина для мусора	1
10	Тренажер для пресса	1
11	Компьютер belinea в комплекте	1
12	Муз. Центр самсунг	1
13	Колонки	2
14	Скамейка гимнастическая	8
15	Маты	20
16	Конь гимнастический	1
17	Козел гимнастический	1
18	Теннисный стол	4
19	Стенка гимнастическая	5
20	Скамейка для раздевалки	10
21	Мостик гимнастический	1
22	Часы шахматные	4
23	Секундомер	2
24	Вешалка	10

Оснащенность.		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Табло демонстрационное	2
2	Мяч баскетбольный	29
3	Мяч футбольный	3
4	Мяч резиновый маленький	15
5	Мяч мягкий набивной	2
6	Скакалки	43
7	Обруч металлический	25
8	Обруч пластмассовый	19
9	Коврик гимнастический	36
10	Шашки	9
11	Шахматы	13
12	Шахматная доска	4
13	Шашечные доски картонные	7
14	Дартс	7
15	Ракетки теннисные маленькие	10
16	Фишки большие	8

17	Фишки маленькие	6
18	Мяч волейбольный	20
19	Палатка	1
20	Сетка волейбольная	1
21	Разделительная сетка	1
22	Футбольная сетка	1
23	Мяч теннисный малый	3
24	Граната для метания : 300г, 500 г.	5 9
25	Граната деревянная	1
26	Сетка теннисная	1
27	Гантель металлическая	4
28	Гантель пластмассовая	4
29	Спортивный городок мягкий	1
30	Рулетка	1
31	Колесо для пресса	4
32	футболки	8
33	бадминтон	5
34	Баскетбольные сетки	10

Литература:

1. Программа по физической культуре для детей с ДЦП 5 класс.- Ротапринтный участок Ученого методического совета при МП СССР,1986.
- 2.Мастюкова Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Е. М. Мастюкова. — М.: Просвещение, 1991.
3. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре», 2010.
4. М.С. Блудилина, С.В.Емельянов «Физкультура» 1класс. Поурочные планы. – Волгоград, 2012.
- 5.Интернет – ресурсы.