**Департамент образования Администрации МО г. Салехард**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №3»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Протокол № 1 от 30.08.2021 г.  заседания НМС | **«Согласовано»**  31.08.2021 г. | **«Утверждено»**  приказ № 438-О от 31.08. 2021 г |
| Председатель НМС | Зам.директора по УВР | Директор школы |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Индивидуальная адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура»**

**для учащегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ДЦП**

**(обучение на дому)**

**учитель: Мухминова Исенгуль Пиктимировна**

**Класс:** 11 специальный (коррекционный) класс VIII вида ,обучающийся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ДЦП

**Учащийся: Данил Р.,19 лет**

**Срок реализации:** 2021 – 2022 учебный год

**Разработана на основе:** Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями и ДЦП) МБОУ СОШ № 3; программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида (подготовительные 1 – 4 классы) под ред. Воронковой В.В, «Просвещение», 2014 г. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с. Уроки физической культуры в начальных классах коррекции VIII вида: пособие для учителя спец. (коррекц.) образовательных учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. - М.; ВАКО,2007.-152с.- (Мастерская учителя).

Адаптивная физическая культура детей с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. пособие/ авт. состав.: Зиятдинова А. И., Жиряева Р.Р., Даминова А. И., Хузиахметова И.И., Ульянова А.В. -Казань: Казан.ун-т, 2015.- 156с.

**Салехард, 2021**

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

***Требования к результатам освоения АООП:***

основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП (вариант 2) является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Достаточный уровень** | **Минимальный уровень** | |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения | | |
| Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.  Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты,круговые движения. | | Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). Поочередное сгибание (разгибание) пальцев.  Движения плечамивверх. Движения головой: наклоны вперед, в стороны. |
| Игры | | |
| Понимание речевых инструкций, правильное их выполнение. Активное участие в игре, с интересом. | | Непонимание речевых инструкций, невыполнение. Пассивное участие в игре, либо уход от игры. |

**Содержание учебного предмета: «Адаптивная физкультура»**

**(все упражнения выполняются с помощью учителя).**

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения.***

* + Упражнения на дыхание. Согласовать дыхание с различными движениями: вдох – при поднимании рук, отведении их в стороны, выпрямлении туловища, разгибании ног; выдох – при опускании вниз головы, при наклонах туловища. Изменение глубины и темпа дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений.
  + Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Одновременные и поочередные сгибание, разгибание кистей рук и круговые движения.
  + Основные положения рук, ног, туловища, головы. Движения руками вперед, вверх в соединении на четыре счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскости. Повороты туловища налево, направо с отведением прямых рук назад. Из положения седа, наклоны вперед с различными положениями рук.
  + Упражнения для формирования правильной осанки. Принятие правильной осанки сидя, лежа. Последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук, туловища, затем вернуться в исходное положение. Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки.
  + Упражнения для укрепления мышц туловища. Сгибание и разгибание рук. Поочередное поднимание ног (правой-левой) из положения сидя (с помощью учителя). Лежа на животе, руки за голову; прогнуться, поднимая одновременно туловище и ноги. Повороты головой из положения лежа, сидя. Поднятия ног из положения лежа, сидя.
  + Упражнения с предметами: упражнения с гимнастическими палками. Выполнение упражнений из исходного положения – гимнастическая палка внизу, наверху. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Удерживание гимнастической палки. Упражнения с гантелями (250-500г), толкание малого мяча ногой, ногами. Повороты сидя, лежа с удержанием мяча в руках. Потряхивания лентой попеременно руками.
* Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук вправо-влево с флажками в руках. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте.

Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его двумя рукой. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками.

Передача предметов: Передача большого мяча, малого мяча, гимнастических палок (коротких ) от 1 до 4 штук, 2 длинных.

***2. Игры:***

Коррекционные игры: «Два сигнала», «Повтори за мной». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Передача палочки». Игры с бросанием, ловлей: «Попади в круг», «Колобок», «Крепкие ножки», «Крепкие ручки». Покачивания на большом мяче с разведением рук в стороны.

**Циклограмма тематического контроля (5 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | Всего |
| Диагностические работы |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **№ урока в четверти** | | **Раздел, тема урока** | | **Содержание урока** |  | | **Дата** | **Коррек**  **тировка** |
|  |  | |  | | **1 четверть – 17 ч** |  | |  |  |
| 1. | 1. | | Вводный урок. Дыхательные упражнения. | | Вводный инструктаж по ТБ. Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Например: «Паровоз» - чу, чу, чу - выдох «Самолет» - у, у, у - выдох. «Жук» - ж-ж- ж выдох. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 2. | 2. | | Дыхательные упражнения. | | Учить согласовать дыхание с различными движениями  Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Например: «Паровоз» - чу, чу, чу - выдох «Самолет» - у, у, у - выдох. «Жук» - ж-ж- ж выдох. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 3. | 3. | | Сжимаем-разжимаем кулачок. | | Учить развивать мелкие мышцы рук  Работа с пальцами рук. Ученик сжимает и разжимает кулачок с помощью учителя, пробует сжать-разжать кулачок самостоятельно. Пальчиковая гимнастика. Прокатываем по рукам массажные мячики. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 4. | 4. | | Сжимаем-разжимаем кулачок Учить развивать мелкие мышцы рук | | Развивать мелкие мышцы рук  Работа с пальцами рук. Ученик сжимает и разжимает кулачок с помощью учителя, пробует сжать-разжать кулачок самостоятельно. Пальчиковая гимнастика. Прокатываем по рукам массажные мячики. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 5. | 5. | | Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук | | Учить развивать мелкие мышцы рук  Пальчиковая гимнастика. Ученик при помощи учителя совершает вращательные движения кисти. Прокатываем по рукам массажные мячики. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 6. | 6. | | Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук. | | Закреплять умение развивать мелкие мышцы рук  Пальчиковая гимнастика. Ученик при помощи учителя совершает вращательные движения кисти. Прокатываем по рукам массажные мячики. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 7. | 7. | | Упражнения на координацию движений рук. | | Учить правильно двигать руками  Определение правой и левой руки, правой и левой части тела, правой и левой стороны. Ученик сначала с помощью учителя, а потом пробует сама поднимать поочередно правую и левую руку. Выполнение действия по словесной инструкции. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 8. | 8. | | Упражнения на координацию движений рук. | | Закрепить умение поднимать и опускать руки  Выполнение действия по словесной инструкции. Слушание детских песенок. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 9. | 9. | | Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук. | | Закрепить умение брать предмет в руки  Пальчиковая гимнастика. Ученик при помощи учителя совершает вращательные движения кисти. Прокатываем по рукам массажные мячики. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 10. | 10. | | Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук. | | Закрепить умение брать предмет в руки  Ученица при помощи учителя совершает вращательные движения кисти. Прокатываем по рукам массажные мячики. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 11. | 11. | | Упражнения на координацию движений рук. | | Учить поднимать и опускать руки  Выполнение действия по словесной инструкции. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 12. | 12. | | Упражнения на координацию движений рук. | | Закрепить умение брать предмет в руки  Определение правой и левой руки, правой и левой части тела, правой и левой стороны. Ученик сначала с помощью учителя, а потом пробует сама поднимать поочередно правую и левую руку. Выполнение действия по словесной инструкции. Слушание детских песенок. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 13. | 13. | | Захват мяча в ладони. | | Учить умению брать предмет в руки  Ученик обследует пальцами рук мяч. Ученица сначала с помощью учителя, а потом пробует сама захватить мяч двумя руками и поднять руки с мячом на уровне груди. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 14. | 14. | | Упражнения для кисти и пальцев рук. | | Закрепить умение брать предмет в руки  Прокатываем по рукам массажные мячики. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 15. | 15. | | Захват мяча в ладони. | | Закрепить умение брать предмет в руки  Выполнение общеукрепляющих физических упражнений | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 16. | 16. | | Упражнения для кисти и пальцев рук. | | Закрепить умение брать предмет в руки  Прокатываем по рукам массажные мячики. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 17. | 17. | | Дыхательные упражнения. | | Учить согласовать дыхание с различными движениями  отводится в соответствующую сторону и его рука (вдох). Слегка потряхивая руку и голову, возвращают их в исходное положение (выдох). Движения способствуют выработке ритмичности движения и дыхания. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
|  |  | |  | | **2 четверть – 15 ч** |  | |  |  |
| 18. | 1. | | Дыхательные упражнения. | | Учить согласовать дыхание с различными движениями  одновременно с поворотом головы ученика в одну из сторон отводится в соответствующую сторону и его рука (вдох). Слегка потряхивая руку и голову, возвращают их в исходное положение (выдох). Движения способствуют выработке ритмичности движения и дыхания. Выполнение упражнений с помощью учителя. Слушание детских песенок. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 19. | 2. | | Упражнения для кисти и пальцев рук. | | Закрепить умение брать предмет в руки  пальчиковая гимнастика. Ученик при помощи учителя совершает вращательные движения кисти. Прокатываем по рукам массажные мячики. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 20. | 3. | | Упражнения на координацию движений рук. | | Закрепление определения правой и левой руки, правой и левой части тела, правой и левой стороны. Ученик сначала с помощью учителя, а потом пробует сама поднимать поочередно правую и левую руку. Выполнение действия по словесной инструкции. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 21. | 4. | | Катание мяча двумя руками | | Учить развивать мелкие мышцы рук  Катание мяча двумя руками от себя к педагогу, от педагога к ученику  Ученик обследует пальцами рук мяч. Сначала с помощью учителя, а потом пробует сам прокатить мяч по столу вперед-назад. Прокатываем по рукам массажные мячики. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 22. | 5. | | Катание мяча двумя руками | | Закрепить умение развивать мелкие мышцы рук  Катание мяча двумя руками от себя к педагогу, от педагога к ученику  Ученик обследует пальцами рук мяч. Ученица сначала с помощью учителя, а потом пробует сам прокатить мяч по столу вперед-назад. Прокатываем по рукам массажные мячики. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 23. | 6. | | Пальчиковая гимнастика | | Учить развивать мелкие мышцы рук  Прокатываем по рукам массажные мячики. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 24. | 7. | | Пальчиковая гимнастика | | Закрепить умение развивать мелкие мышцы рук  Прокатываем по рукам массажные мячики. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 25. | 8. | | Упражнения на сгибание-разгибание руки в локтевом суставе. | | Учить развивать мышцы и суставы рук  Ученик с помощью учителя поднимает сгибает и разгибает руки в локтевом суставе. Пальчиковая гимнастика. Прокатываем по рукам массажные мячики. Слушание детских песенок. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 26. | 9. | | Упражнения на сгибание-разгибание руки в локтевом суставе. | | Закрепление умения развивать мышцы и суставы рук  Ученик с помощью учителя поднимает сгибает и разгибает руки в локтевом суставе. Пальчиковая гимнастика. Прокатываем по рукам массажные мячики. Слушание детских песенок. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 27. | 10. | | Упражнения на увеличение подвижности в лопатках. | | Учить развивать подвижность лопаток и спины  Ученик с помощью учителя поднимает и опускает прямые руки. Пальчиковая гимнастика. Прокатываем по рукам массажные мячики. Слушание детских песенок. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 28. | 11. | | Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук. | | Учить развивать мелкие мышцы рук  Пальчиковая гимнастика. Ученик при помощи учителя совершает вращательные движения кисти. Прокатываем по рукам массажные мячики. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 29. | 12. | | Бросание мяча. | | Учить развивать мелкие мышцы рук  Ученик обследует пальцами рук мяч. Сначала с помощью учителя, а потом пробует сам бросить мяч двумя руками. Слушание детских песен. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 30. | 13. | | Бросание мяча. | | Закрепить умение развивать мелкие мышцы рук  Выполнение общеукрепляющих физических упражнений. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 31. | 14. | | Упражнения на координацию движений рук. | | Закрепить умение поднимать и опускать руки под команду учителя  Определение правой и левой руки, правой и левой части тела, правой и левой стороны. Ученик сначала с помощью учителя, а потом пробует сам поднимать поочередно правую и левую руку. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 32. | 15. | | Динамические дыхательные упражнения. | | Учить согласовать дыхание с различными движениями  Поднять руки вверх – вдох, опустить руки выдох.  -Поднять руки на затылок – вдох, опустить – выдох.  -Наклоны головы попеременно к левому плечу – вдох, голова прямо – выдох, к правому плечу – вдох, прямо – выдох.  -Поза боксера. Движение руками вперед, с силой и произнесение утрированного звука УФ. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
|  |  | |  | | **3 четверть – 19 ч** |  | |  |  |
| 33. | 1. | | Динамические дыхательные упражнения. | | Учить согласовать дыхание с различными движениями  Поднять руки вверх – вдох, опустить руки выдох.  -Поднять руки на затылок – вдох, опустить – выдох.  -Наклоны головы попеременно к левому плечу – вдох, голова прямо – выдох, к правому плечу – вдох, прямо – выдох.  -Поза боксера. Движение руками вперед, с силой и произнесение утрированного звука УФ.  -Руки медленно поднять через стороны, хлопнуть в ладоши – вдох, опустить руки – на выдохе АХ, УХ, ОХ. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 34. | 2. | | Упражнения для разогревания и растягивания мышцы шеи. | | Учить растягивать мышцы шеи  Сидя в коляске, ученик поворачивает головой влево-вправо по Выполнение действия по словесной инструкции. Слушание детских песенок. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 35. | 3. | | Упражнения для разогревания и растягивания мышцы шеи. | | Закрепить умение растягивать мышцы шеи  Выполнение действия по словесной инструкции. Слушание детских песенок. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 36. | 4. | | Упражнения на координацию движений рук. | | Учить держать руки с предметом  - Ученица вращает кисти рук, затем вращает предплечья, заканчивает вращением всей рукой. Можно присоединить плечевые вращения, когда руки опущены вниз.  -Переплетает пальцы, вывернуть переплетение и тянется к потолку вывернутыми руками. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 37. | 5. | | Упражнения на координацию движений рук. | | Закрепить умение держать предмет в руках  - Ученик вращает кисти рук, затем вращает предплечья, заканчивает вращением всей рукой. Можно присоединить плечевые вращения, когда руки опущены вниз.  -Переплетает пальцы, вывернуть переплетение и тянется к потолку вывернутыми руками. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 38. | 6. | | Упражнения: наклоны туловища. | | Учить растягивать мышцы спины  Упражнения-наклоны из положения «сидя», к положению «грудь на колени, руки за спиной». При каждом наклоне ученица тянется верхней частью тела вперёд, затем можно задерживаться в таком состоянии на несколько секунд. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 39. | 7. | | Упражнения: наклоны туловища. | | Закрепить умение растягивать мышцы спины  Упражнения-наклоны из положения «сидя», к положению «грудь на колени, руки за спиной». При каждом наклоне учени тянется верхней частью тела вперёд, затем можно задерживаться в таком состоянии на несколько секунд.  При достаточной тренировке можно сцеплять руки в замок. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 40. | 8. | | Упражнения для растяжки мышц верхней части спины — наклоны. | | Учить растягивать мышцы спины  - Плечи опускаются по очереди, пальцы той руки, плечо которой опущено, находятся на оси колеса. Ученик совершает при этом наклоны головой в противоположную сторону, как будто хочет перевернуть коляску набок. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 41. | 9. | | Упражнения для растяжки мышц верхней части спины — наклоны. | | Закрепить умение растягивать мышцы спины  - Плечи опускаются по очереди, пальцы той руки, плечо которой опущено, находятся на оси колеса. Ученик совершает при этом наклоны головой в противоположную сторону, как будто хочет перевернуть коляску набок. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 42. | 10. | | Упражнения на сгибание-разгибание руки в локтевом суставе. | | Учить сгибать и разгибать руки  Пальчиковая гимнастика.  Прокатываем по рукам массажные мячики. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 43. | 11. | | Упражнения на увеличение подвижности в лопатках. | | Учить растягивать мышцы спины  Ученик с помощью учителя поднимает и опускает прямые руки. Пальчиковая гимнастика. Прокатываем по рукам массажные мячики. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 44. | 12. | | Упражнение с небольшим весом – гантелями. | | Учить работать с минимальным весом в руках  Упражнение с небольшим весом — нужны гантели примерно по 0,5 кг. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 45. | 13. | | Упражнение с небольшим весом – гантелями. | | Закрепить умение работать с минимальным весом в руках  Пальчиковая гимнастика. Прокатываем по рукам массажные мячики. Слушание детских песенок. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 46. | 14. | | Игровые упражнения на расслабление и нормализацию поз тела | | Учить расслаблению тела  Упражнения на расслабление и нормализацию поз, положений головы и конечностей.Упражнение «Снеговик»  Прокатываем по рукам массажные мячики. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 47. | 15. | | Игровые упражнения на расслабление и нормализацию поз тела | | Закрепить умение расслаблять мышцы тела  Упражнения на расслабление и нормализацию поз, положений головы и конечностей.  Пальчиковая гимнастика. Прокатываем по рукам массажные мячики.. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 48. | 16. | | Игровые упражнения на расслабление и нормализацию поз тела | | Учить расслаблять мышцы тела  Упражнения на расслабление и нормализацию поз, положений головы и конечностей. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 49. | 17. | | Игровые упражнения на расслабление и нормализацию поз тела | | Учить расслаблять мышцы тела  Упражнения на расслабление и нормализацию поз, положений головы и конечностей.  Выполнение общеукрепляющих физических упражнений. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 50. | 18. | | Дыхательные упражнения. | | Учить согласовать дыхание с различными движениямиГлубокий вдох через нос и выдох через рот. Например: «Паровоз» - чу, чу, чу - выдох «Самолет» - у, у, у - выдох. «Жук» - ж-ж- ж выдох. | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
| 51. | 19. | | Дыхательные упражнения. | | Закрепить умение согласовать дыхание с различными движениями. Одновременно с поворотом головы ученика в одну из сторон отводится в соответствующую сторону и его рука (вдох). Слегка потряхивая руку и голову, возвращают их в исходное положение (выдох). Движения способствуют выработке ритмичности движения и дыхания. Выполнение упражнений с помощью учителя. Слушание детских песенок. | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология | |  |  |
|  | | **4 четверть – 14 час** | | | | | | | |
| 52. | 1. | | | Сжимаем-разжимаем кулачок. | Учить растягивать мелкие мышцы рук  Работа с пальцами рук. Ученик сжимает и разжимает кулачок с помощью учителя, пробует сжать-разжать кулачок самостоятельно. | | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология |  |  |
| 53. | 2. | | | Комплекс упражнений для кисти и пальцев рук. | Закрепить умение растягивать мелкие мышцы рук  Прокатываем по рукам массажные мячики. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений | | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология |  |  |
| 54. | 3. | | | Упражнения для разогревания и растягивания мышцы шеи. | Учить растягивать мышцы шеи  Выполнение действия по словесной инструкции. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений. | | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология |  |  |
| 55. | 4. | | | Упражнение для укрепления мышцы шеи. | Учить растягивать мышцы шеи  Мягко подводим руки под шею ребенка, так что его голова лежит в сложенных лодочкой руках, осторожно потягиваем шею на себя. «Сейчас я покачаю твою голову». Движения медленные, осторожные делаем 3-5 раз.  . | | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология |  |  |
| 56. | 5. | | | Игры с шеей и головой. | Учить растягивать мышцы шеи  «Мягкие покачивания головой. Повороты головы делаем по 3 раза в каждую сторону.  Выполнение действия по словесной инструкции. | | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология |  |  |
| 57. | 6. | | | Игры с шеей и головой. | Закрепить умение растягивать мышцы шеи  «Наклоны головы делаем по 3 раза в каждую сторону.  Выполнение действия по словесной инструкции. Слушание детских песенок. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений. | | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология |  |  |
| 58. | 7. | | | Упражнения: наклоны туловища. | Учить растягивать мышцы тела  -Упражнения-наклоны из положения «сидя», к положению «грудь на колени, руки за спиной». - Выполнение действия по словесной инструкции. | | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология |  |  |
| 59. | 8. | | | Упражнения для растяжки мышц верхней части спины — наклоны. | Учить растягивать мышцы спины  Плечи опускаются по очереди, пальцы той руки, плечо которой опущено, находятся на оси колеса. Выполнение действия по словесной инструкции. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений. | | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология |  |  |
| 60. | 9. | | | Упражнения на координацию движений ног. | Закрепить умение удерживать руки с маленьким предметом | | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология |  |  |
| 61. | 10. | | | Упражнения на координацию движений ног. | Учить держать попеременно ноги на весу  - Выполнение действия по словесной инструкции. Слушание детских песенок. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений | | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология |  |  |
| 62. | 11. | | | Упражнения для разогревания и растягивания мышцы ног. | Учить растягивать мышцы ног  Выполнение действия по словесной инструкции. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений. | | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология |  |  |
| 63. | 12. | | | Упражнения для разогревания и растягивания мышцы ног. | Закрепить умение растягивать мышцы ног  - Поочерёдно ребёнок выставляет ноги вперёд и ставит их на стопу. Учитель контролирует правильность движения.  Выполнение действия по словесной инструкции.. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений. | | Урок закрепления нового материала. Личностно-ориентированная технология |  |  |
| 64. | 13. | | | Упражнение на напряжение и расслабление мышцы ног. | Учить расслаблять мышцы ног  Игры с ногами. Упражнение выполняется, ориентируясь на потребности тела конкретного ребенка. Все как с руками. Каждое движение выполняет на 3-5 счетов, по 3 раза. После каждого упражнения на напряжение, осторожно стряхивает ноги. Выполнение действия по словесной инструкции. | | Урок усвоения нового материала. Личностно-ориентированная технология |  |  |
| 65. | 14. | | | Упражнение на напряжение и расслабление мышцы ног. | Повторить умение растягивать мышцы ног  По счету начинает наклоняться вперед, используя ноги ребенка как опору, искусственно создавая напряжение. Теперь, помогая ребенку снять напряжение, потряхивает ноги.  Выполнение действия по словесной инструкции. Слушание детских песенок. Игра: «Крепкие ножки». | | Урок обобщения и систематизации изученного. Личностно-ориентированная технология. |  |  |
| 66. | 17. | | | Упражнение на напряжение и расслабление мышцы ног. | Повторить умение растягивать мышцы ног  По счету начинает наклоняться вперед, используя ноги ребенка как опору, искусственно создавая напряжение. Удерживает напряжение до Теперь, помогая ребенку снять напряжение, потряхивает ноги.  Выполнение действия по словесной инструкции. Слушание детских песенок Игра: «Крепкие ножки». | | Урок обобщения и систематизации изученного. Личностно-ориентированная технология. |  |  |
| 67. |  | | | Упражнения для разогревания и растягивания мышцы ног. | Закрепить умение растягивать мышцы ног  Выполнение действия по словесной инструкции. Слушание детских песенок. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений. | | Урок обобщения и систематизации изученного. Личностно-ориентированная технология. |  |  |
|  |  | | | Упражнения на координацию движений ног. | Повторить умение растягивать мышцы ног  - Выполнение действия по словесной инструкции. Выполнение общеукрепляющих физических упражнений | | Урок обобщения и систематизации изученного. Личностно-ориентированная технология. |  |  |
| 68. |  | | | Упражнение на напряжение и расслабление мышцы ног. Игра: «Крепкие ножки». | Повторить и обобщить умение расслаблять мышцы ног | | Урок обобщения и систематизации изученного. Личностно-ориентированная технология. |  |  |
| **Всего – 68 час** | | | | | | | | | |