

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Октябрьская основная общеобразовательная школа»
Кувандыкского городского округа Оренбургской области.

«Согласовано»
Руководитель МО
Идиясова. М.Ш

Протокол № 1 от
«27» августа 2020г.

«Согласовано»
На педсовете
№ 73

«27» августа 2020г.



Рабочая программа
Физическая культура
(индивидуальное обучение на дому)
9 класс
2020-2021 учебный год

Составитель : Туктагулова Д.Э.

Учитель физической культуры

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Планируемые результаты.....	6
3. Содержание программы.....	7
4. Календарно-тематическое планирование.....	9
6. Перечень информационно-методического обеспечения.....	12
7. Приложение.....	13

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе Государственного стандарта общего образования, в соответствии с федеральным базисным учебным планом и с учётом. Программ общеобразовательных учреждений по физической культуре и спорту для основной и средней (полной) школы для 5-11 классов под редакцией А.П. Матвеева, Москва, издательство «Просвещение», 2015 г. Устава МБОУ «Октябрьская ООШ» основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Октябрьская ООШ» 5-9 классы. Учебного плана МБОУ «Октябрьская ООШ» на 2020/2021 учебный год. Календарный учебный график МБОУ «Октябрьская ООШ» на 2020/2021 учебный год.

Проблема сохранения и укрепления здоровья становится в нашей стране все более острой и ведущая роль в решении этой проблемы принадлежит физической культуре - важнейшему элементу здорового образа жизни. В соответствии с приоритетными направлениями государственной политики и национальными проектами, направленными на укрепление здоровья нации и формирование здорового образа жизни, возрастает роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, создания условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья средствами физической культуры и спорта, формированию физической культуры личности с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации. Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля, за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на учащихся, отнесенных к специальной группе. Одна из причин ухудшения здоровья подрастающего поколения состоит в том, что с поступлением в школу двигательная активность падает на 50% у младших школьников (по сравнению с дошкольниками) и на 75% у старших школьников, студентов, а это ведет к развитию гиподинамии. А гиподинамия снижает функциональные возможности подрастающего организма. Наши ученики мало бывают на свежем воздухе (норма 3-3,5 часа), занижено естественное и искусственное освещение. Все это влечет за собой целый ряд отклонений в состоянии здоровья детского организма как функционального, так и органического характера (неврозы, нарушения сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата, аллергические состояния, нарушения зрения, обмена веществ и др.). Весьма важно благоприятное влияние физических упражнений на развитие внешнего дыхания. Дыхательные объемы на 20-30% выше у детей, систематически занимающихся физкультурой, чем у школьников с гиподинамией.

Благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями развиваются приспособительные изменения сердца за счет небольшого увеличения в объеме, повышения тонуса и утолщения мышечных волокон сердца, так называемая умеренная гипертрофия миокарда, что повышает уровень и эффективность функционирования кардио-респираторной системы. Кроме того, для ребенка, страдающего гиподинамией, значительно возрастает степень опасности получения травмы, т.к. они плохо владеют своим телом в движении, имеют плохую координацию движений в пространстве. Исходя из вышеизложенного, видно, что борьба с гиподинамией, систематические занятия физической культурой, открывают резервы профилактики детского травматизма путем целенаправленного обучения детей необходимым и специальным двигательным навыкам, а также внедрения рациональных физических нагрузок, начиная с самого раннего возраста. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала. К *специальной медицинской группе* (СМГ) относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой (10-15% от общей численности учащихся). Они занимаются по специально разработанным программам по физической культуре. Отнесенные к СМГ освобождаются от участия в соревнованиях, от сдачи нормативов, им необходимы постоянные занятия физическими упражнениями.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Настоящая программа составлена для учащегося 9 класса, обучающегося индивидуально на дому, поэтому несколько отличается от основной программы и рассчитана на 1 час очного и 1 часа заочного обучения, отводиться с участием родителей (законных представителей) и самостоятельное обучение.

Цели и задачи программы

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

-Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
 2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
 3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
 4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
 5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
 6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
1. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
 2. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры ;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии индивидуальный.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),

- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость и т.д.,

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд; Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Планируемые результаты:

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками медицинского учреждения Кувандыкского городского округа лечащим врачом Буркутбаевой Флюры Акрамовны Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работ

Содержание программы

Раздел 1. Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Раздел 2. Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

1. умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
2. хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
3. умение задерживать дыхание на определенное время;
4. умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
5. владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Раздел 3. Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Раздел 4. Элементы спортивных игр теоритические сведения

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр теоритические сведения

Футбол

Волейбол

баскетбол

Тема 1. «История физической культуры»

Возникновение Олимпийских игр. История возникновения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Тема 2. «Занятия физическими упражнениями»

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физиологические основы функционирования основных органов и систем организма, возможности их совершенствования средствами физической культуры. Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Тема 3. «Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями»

Правила подготовки мест занятий физической культурой, выбора спортивной одежды. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю. Требования безопасности перед началом и после окончания занятий.

СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1. «Водные закаливающие процедуры»

Основные виды закаливающих водных процедур, их влияние на здоровье человека. Температурные режимы закаливающих водных процедур. Принципы закаливающих процедур и их последовательность.

Тема 2. «Контроль физического развития»

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки (по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения). Функциональные возможности собственного организма, индивидуальные методики контроля его развития, повышения адаптивных свойств организма и физической подготовленности. Основные приемы самоконтроля.

Тема 3. «Оказание первой помощи при легких травмах»

Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Характерные признаки ушибов и травм, их виды.

Формы итогового контроля

Теоритические знания

Оценка уровня знаний

Отлично	75–100%
Хорошо	50–75%
Удовлетворительно	25–50%
Неудовлетворительно	< 25%

7.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план 9 класса

№	Раздел, тема	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе урока
2	Гимнастика, акробатика	18
3	Лёгкая атлетика	18
4	Подвижные и спортивные игры	16
5	Лыжи	16
Итого часов :		68

Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	Название электронного образовательного ресурса	Вид электронного образовательного ресурса	Ресурсы сети Интернет
1	Танцевальная гимнастика	видео	http://arkalika.ru/2010/11/tancevalnaya-zaryadka/
2	Правила баскетбола	презентация	http://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/pravila-igry-v-basketbol.html
3	Музыкальная разминка	аудиозапись	http://mistergid.ru/children/pesni/20378-podvizhnie-muzikalnie-igr-dlya-detey-3-6-let.-dis.html
4	Уход за лыжами	презентация	http://www.myshared.ru/theme/lyji/18/
5	Мир гимнастики	презентация	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/gimnastika.html
6	Олимпийская символика	презентация	http://prezentacii.com/detskie/1963-simvolika-olimpiyskih-igr.html
7	Упражнения на гимнастической стенке	видео	http://www.youtube.com/watch?v=gQ-ekfTBAV0
8	Упражнения на дыхание	видео	http://ona-znaet.ru/publ/53-1-0-389
9	Техника кроссового бега.	презентация	http://www.myshared.ru/slide/783639/
10	Сидячая игра «Разминка перед танцами»	Видео, аудиозапись	http://www.liveinternet.ru/users/3950822/post175938322/comments

Календарное планирование по физической культуре для обучающегося 9 класса,

индивидуально обучение на дому

Календарно-тематическое планирование физической культуры в 9 классе.

№	Дата по плану	Теория	Содержание урока	Коррекционная работа	Формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
0		Самоконтроль и его основные приёмы. Правила поведения во время игры.	Вводный инструктаж на уроках физкультуры. Самоконтроль и его основные приёмы. Правила поведения во время игры.	ВПФ	Фронтальный опрос	http://ped-kopilka.ru/vs-ob-yetikete/pravila-povedenija-na-uroke-fizkultury-poleznye-sovety-i-rekomendacii-dlja-mladshih-shkolnikov.html
1		Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.	Ходьба ее разновидности . Инструктаж по ТБ и ОТ. Игра на скорость « Сбор картошки».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение.	
2		Страницы истории развитие ФК	Инструктаж по ТБ и ОТ. Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.	
3		Здоровье и здоровый образ жизни.	Бег разновидности . Игра «Делай так». Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на выработку правильного дыхания. Видео « Упражнение на дыхание».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.	http://ona-znaet.ru/publ/53-1-0-389
4		Легкая атлетика история развития.	Разновидности старта. Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на дыхание.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение.	

5		Оказание доврачебной помощи при переохлаждении	Правило проведения соревнований л/а. Инструктаж по ОТ и ТБ. Игра на внимание « Угадай». Упражнения на расслабление мышц.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	
6		Основные направления развития физической культуры в обществе	Понятие кроссовый бег. Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнение на выработку правильного дыхания.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	
7		Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.	Разновидности прыжков с места. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение.	
8		Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Прыжки в длину . Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	
9		Упражнения на согласованность работы рук и ног.	Прыжки в высоту. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	
10		Дыхательные упражнения.	Прыжки со скакалкой разновидности Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.	Корректировка выполнения команд, фиксация результата	
11	.	Основные правило игры волейбол	Техника приёма и подачи в волейболе. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль	

12		Волейбол история развития	Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Игра волейбол просмотр видео по теме .Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль	
13		Технические действия теория	Знакомство с блоком. Просмотр фильма по теме в волейбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.	
14		Технические действия теория	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола теория .	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль	
15		Технические действия теория	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, контроль	
16		Технические действия теория	Верхняя прямая передача и подача в игре. Учебная игра волейбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств.	Корректировка выполнения команд, контроль	
17		Гимнастика история развития	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
18		Виды гимнастики	Лазание по гимнастической стенке из стойки « руки перед грудью». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	

19		Разбег фазы теория	. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
20		Отталкивание теория	Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
21		Приземление теория	Наклоны туловища с подбрасыванием предметов. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.	
22		Висы и упоры теория	Комплекс ОРУ с Гимнастическими палками. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.	
23		Висы и упоры теория	Комплекс ОРУ со скакалками. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
24		Висы и упоры теория	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.	
25		Висы и упоры теория	Кувырок назад из положения сидя. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	

26		Висы и упоры теория	Висы и упоры теория Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
27		Гимнастические снаряды	Стойка на голове с согнутыми ногами. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
28		Виды гимнастики	Стойка на голове и руках теория ,техника выполнения Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
29		Стойка на голове и руках теория техника выполнения	Стойка на голове и руках теория ,техника выполнения. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
30		Стойка на голове и руках теория ,техника выполнения	Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
31		Стойка на лопатках техника выполнения теория	Переноска тяжестей на время. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Музыкальная разминка.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	http://mistergid.ru/children/pesni/20378-podvizhnie-muzikalnie-igri-dlya-detey-3-6-let.-dis.html
32		Стойка на лопатках техника выполнения теория	Стойка на лопатках техника выполнения теория Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Сидячая игра «Разминка перед танцами»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	http://www.liveinternet.ru/users/3950822/post175938322/comments

33		Стойка на лопатках техника выполнения просмотр фильма по теме	Вскок на гимнастическое бревно. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
34		Техника выполнения теория	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Презентация « Упражнения на козле»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	http://www.myshared.ru/slide/51352/
35		Лыжная подготовка история развития	Правила соревнований по лыжным гонкам. Инструктаж по ТБ. Презентация « Уход за лыжами»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	http://www.myshared.ru/theme/lyiji/18/
36		Виды лыжных ходов	Одновременный бесшажный и одношажный хода просмотр фильма . Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	http://www.myshared.ru/theme/lyiji/18/
37		Лыжная подготовка история развития	Комбинирование торможения лыжами и палками теория Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
38		Физическая культура и олимпийское движение в современной России	Правильное падение при спуске с горы теория Просмотр фильма Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
39		Физические качества	Виды спуска с горы теория. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	

40		Составление плана индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела	Способы передвижение на лыжах просмотр фильма Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
41		Обувь, одежда лыжника	Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
42		Лыжный инвентарь	Передвижение на лыжах 3 км. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
43		Техника передвижений теория	Правило передвижение на лыжах теория. Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
44		Лыжные ходы просмотр фильма	Лыжные эстафеты. Инструктаж по ТБ. Попеременно двухшажный ход теория	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
45		Проведения лыжных соревнований	Лыжные эстафеты. Инструктаж по ТБ Попеременно двухшажный ход теория	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
46		Проведения лыжных соревнований	Лыжные эстафеты. Инструктаж по ТБ. Одновременно бесшажный ход просмотр видео материала	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.	

				ловкости.		
47		Проведения лыжных соревнований	Подъём «елочкой» теория . Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
48		Лыжные ходы просмотр фильма	Подъём « полуёлочкой». Инструктаж по ТБ. Торможение « плугом» теория	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
49		Лыжные ходы просмотр фильма	Передвижение на лыжах. Инструктаж по ТБ. Поворот « переступанием» теория	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
50		Правило игры баскетбол теория	Попеременный двухшажный ход теория . Инструктаж по ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
51		Баскетбол история развития	Броски мяча в корзину от плеча. Просмотр видео материала.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
52		Основные правило игры баскетбол	Броски мяча в корзину от груди. Просмотр видео материала .	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
53		Правило игры баскетбол теория	Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Просмотр видео материала .	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.	

				ловкости.		
54		Правило игры баскетбол теория	Просмотр видео материала .Соревнование по баскетболу .ОРУ с мячом	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
55		Участники соревнования основные требования	Стартовые колодки .Игра на внимание.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
56		Участники соревнования основные требования	Основные правило соревнований по л/а	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
57		Техника выполнений л/а упражнений	Кроссовый бег на 500-1000метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Презентация « Техника кроссового бега»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	http://www.myshared.ru/slide/783639/
58		Техника выполнений л/а упражнений	Бег 100 м с преодолением препятствий.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
59		Техника выполнений л/а упражнений	Прыжок в высоту с разбега способом « перекат» или « перекидной». теория	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
60		Спортивная ходьба просмотр видео материала	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.	

				ловкости.		
61		Спортивная ходьба просмотр видео материала	Метание малого мяча в цель.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
62		Физическая культура и олимпийское движение в современной России	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
63		Физические качества	Просмотр и анализ игры « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
64		Составление плана индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела	Просмотр и анализ игры « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
65		Физическая культура и олимпийское движение в современной России	Просмотр и анализ игры « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.	
66		Нормативы ГТО просмотр видео материала	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс утренней гимнастики.	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.		
67		Нормативы ГТО просмотр видео материала	Развитие силовых качества. ОРУ с набивным мячом	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки.		
		Нормативы ГТО теория	Развитие силовых качества. ОРУ с набивным мячом	Как правильно выполнить комплекс		

68				ОФП. Как играть в пионербол		
68		Игра футбол просмотр видео материала	Комплекс ОФП.	Как развить скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр.		

Перечень информационно-методического обеспечения

Печатные пособия:

Список использованных источников:

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2012.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.
4. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.
5. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2010. - № 6.
6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2011.
7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2010.

8. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2012.
9. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 1982.
10. Немов Р.С. Психология: Кн. 2. - М., 1997.
11. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2012.
12. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
13. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
14. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 2011.
15. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
16. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2010.
17. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фадина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010

Приложения

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.) – сидя на стуле (о.с.).

1. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх над головой.
3. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
4. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.
5. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.
6. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.
7. Круговые движения в локтевых суставах рук .
8. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны.

Примерный комплекс дыхательных упражнений

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.
4. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Упражнения на координацию

Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 7. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

Упражнение 8. Журавль

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.