

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Отдел образования и по делам молодежи администрации Сернурского
муниципального района**

МОУ "Куприяновская основная общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

педагогическим
советом школы

Протокол № 2 от «29»
августа 2023 г.



ТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Бульгина Т.Р.

Приказ № 51 от «29»
августа 2023 г.

Индивидуальная рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»
для учащегося 9 класса Васильева Артёма

д. Куприяново, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура для детей с диагнозом ДЦП отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой ит. п. .

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Рабочая программа для индивидуального обучения детей с диагнозом ДЦП составлена на основе учебного предмета «Физическое воспитание» 5-9 классов в соответствии с требованиями Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений , программа разработанной авторами В.М. Беловым, В.С. Кувшиновым, В.М. Мозговым. Москва «Просвещение», 2008 год, и комплексной программы 1-11 классов. Авторы: доктор пед. наук В.И. Лях. – 3-е изд.- М.: «Просвещение»2013г.

Нормативные и правовые документы:

Программа разработана на основании требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Правительства РФ от 18.08.2008 № 617 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации об образовательных учреждениях, в которых обучаются (воспитываются) дети с ограниченными возможностями здоровья».

Цели рабочей программы.

Способствовать социализации ученика в обществе. Содействовать всестороннему развитию личности. Освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Формирования основ здорового образа жизни. Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях учебно-игровой деятельности.

Задачи рабочей программы.

Коррекция и компенсация нарушений физического развития; развитие двигательных возможностей в процессе обучения; формирование необходимых в разнообразной

двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию; совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков; формирование нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности. Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях учебно-игровой деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебная программа «Физическое воспитание» разработана для обучающегося 9 класса Васильева Артёма с диагнозом ДЦП. Обучение на дому. Предмет изучается: индивидуально с 5 класса 34 ч в год в каждом классе.

Количество часов по программе -34

Количество часов в неделю по учебному плану - 1

Количество часов в год - 34

Принципы обучения

1.Создание мотивации. Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Необходимо создавать ситуации, при которых ребёнок может проявить активность - потянуться за игрушкой, повернуться, сесть, встать, участвовать в игре. Формирование интереса, мотивации возможно при правильной организации занятий: использование игровых моментов, правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств. - чередование различных видов упражнений.

Дети с ДЦП, как и все дети, любят играть. Лечебные игры включают коррекцию двигательных, кинестетических, зрительно-пространственных, речевых и других нарушений. Игр должно быть много, разнообразных и интересных для ребёнка, но всегда целенаправленных. Если игры очень сложные, то ребёнок отказывается работать, если слишком лёгкие- ему не интересно.

2.Согласованность активной работы и отдыха. Постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока; Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения, надо чуть-чуть «не доиграть», чтобы не погасить желания действовать.

3. Индивидуализация и дифференциация процесса обучения.

Дифференцированный подход в коррекционно-развивающей работе - это, прежде всего, работа с тем потенциалом, который имеет каждый конкретный ребенок, учитывая его особенности и его возможности. Это очень важно - идти от ребенка, его движений, его потребностей. Поэтому работу с телом мы начинаем с изучения возможностей тела каждого конкретного ребенка. Прежде всего, для любого специалиста интерес представляет наличие произвольных движений. Но у детей с тяжелыми формами ДЦП произвольность в движениях практически отсутствует или сильно затруднена. Работа с телом в таких случаях начинается с непроизвольного движения - гиперкинеза или сильной спастики. Проще говоря, работаем с тем, что есть, превращая весь процесс работы с телом в забавную игру.

4. Непрерывность процесса. Занятия должны быть регулярными, систематическими, адекватными, практически постоянными и в школе и дома.

5.Необходимость поощрения. Ребята с ДЦП, как и все дети нуждаются в поощрении, и если на уроке сегодня ребёнок был более активным, изобретательным, что-то сделал лучше, то это надо отметить, похвалить его, в конце занятия подвести итог, но не в коем случае нельзя сравнивать успехи детей.

6.Социальная направленность занятий. Работать над социально значимыми двигательными актами, которые необходимы в жизнедеятельности ребёнка, а не над отдельными движениями (сгибание или разгибание в локтевом суставе).

7. Коррекционная направленность обучения. Необходимость активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии активизировать наибольшее число пострадавших анализаторов (двигательные, кинестетические, речевые, зрительные, слуховые)

8. Сотрудничество с родителями. Обязательно сотрудничать с родителями, чтобы и дома продолжалось адекватное воздействие. Использовать лечебную силу движений в простом и разнообразном домашнем труде - почистить зубы, застелить постель, помыть посуду, подмести пол. Не отбивать желание у детей что-либо делать самим, поощрять их к этому, ни в коем случае не делать за детей то, что они могут сами.

9. Воспитательная работа. Необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Большую роль играет семья, в которой ребёнок проводит основную часть времени, подход и отношение родителей к решению проблем ребёнка. Родители должны создать условия для формирования максимальной самостоятельности и двигательной активности ребёнка, возможности его всестороннего развития. Семье нельзя замыкаться в себе, избегать контактов, широкого общения. Это вредно и для ребёнка и для родителей.

Организационная структура урока.

Урок делится на 4 части: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой формой заболевания целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные также на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья учеников. Помещение, отведенное для занятий физической культурой, должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, должно быть оборудовано спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи. На всех занятиях должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев.

Чтобы ученик усвоил алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Мы уже отмечали, что характерной особенностью учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, учащиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Классификация физических упражнений в программе для детей с диагнозом ДЦП программа физической культуры для детей с диагнозом ДЦП несколько отличается от основной программы школы .

Во-первых, в раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные упражнения.

Во-вторых, не выделяются гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры в силу низких потенциальных возможностей обучающихся, а используются доступные им виды заданий.

Весь материал условно разделён на следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры и малоподвижные игры, гимнастические упражнения куда входит и пластическая хореография , и фитбол гимнастика.

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 познотонических реакций в локомоторно - статических функциях, упражнения для расслабления мышц, для развития координации движений, для формирования функций равновесия, прямо стояния, 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» направлены на формирование локомоторно-статических функций и разнообразных двигательных навыков, необходимых в быту, учебном процессе и трудовой деятельности. В нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба. Упражнения с предметами, в силу их особого значения для детей, включены в данный раздел: упр. с гимнастическими палками, с бол. и малыми мячами, обручами. Особое внимание уделяется формированию функции хвата и умению манипулировать с предметами различными по форме, объему и весу.

Раздел «Подвижные игры» в программу включены те, которые наиболее распространены среди детей школьного возраста, проводить их можно по упрощенным правилам в зависимости от степени заболевания.

Подвижные игры направлены на совершенствование двигательных навыков в меняющихся условиях, на улучшение функций различных анализаторов, обладают мощным общетонизирующим и эмоциональным воздействием. Это игры с элементами, ходьбы, метания с места без разбега, с преодолением различных препятствий.

Раздел «Малоподвижные игры» для детей с ДЦП должны быть целенаправленными, например, на столе перед ребёнком учитель раскладывает развивающее домино или шашки и спрашивает, что бы он хотел сыграть. Ребёнок решает играть в домино. И далее все действия он проговаривает: « я беру домино с вишенкой и сливой и ставлю.... На этом простом примере видно, что одновременно активизируются двигательная, кинестетическая, зрительная, слуховая, речевая зоны. Формируется зрительно-пространственное восприятие, схема тела и схема движения. Малоподвижные игры (например, шахматы) применяются для тренировки внимания и координации.

Раздел «Элементы спортивных игр».

Игры с элементами спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон направлены на ознакомление с правилами игры, на изучение теоретической части.

Раздел «Гимнастические упражнения». Упражнения позволяют точно дозировать нагрузку на различные сегменты тела, они в первую очередь развивают мышечную силу, подвижность в суставах, координацию движений. Гимнастические упражнения выполняются без предметов и с различными предметами (с гимнастической палкой, обручем, мячом) , упражнения на мячах различного диаметра. В самостоятельный раздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямо стояния, для формирования свода и подвижности стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Развитие пространственных отношений происходит с помощью тренировки.

Раздел «Фитбол- гимнастика» Гимнастика на больших упругих мячах создаёт сильный мышечный корсет, улучшается функция внутренних органов, уравниваются нервные процессы, развиваются все физические качества и формируются двигательные навыки, происходит положительное воздействие на психо- эмоциональную сферу.

Раздел «Пластики и хореографии». С помощью них можно развивать чувство ритма, гибкость, координацию движений, правильную осанку, мышечно-суставный аппарат.

Специальные упражнения для ног сначала изучают сидя, затем у опоры стоя. Совершенствование ритма движений осуществляется благодаря музыкальному сопровождению. Можно использовать бубен, барабан, ложки, магнитофон. Применять хлопки, удары рукой, топание. Учитель вместе с учеником делает хлопки, а затем прекращает их. Мальчик должен продолжить сам в том же ритме. Можно читать стихи или петь, сопровождая текст определёнными движениями. Под танцевальную мелодию можно выполнять свободные движения руками и ногами в заданном ритме, сидя или лёжа. Можно передавать предметы с сохранением заданного ритма. Идеально проводить занятия с «живым звуком», то есть с аккомпаниатором (под фортепиано или баян). Полезно проводить занятия перед зеркалом. Можно использовать **вращательные тренажёры**, постепенно увеличивая длительность вращения с переменной направленности и с различными положениями головы.

Результаты освоения учебного предмета

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.);

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся в 5-9 классах

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Оценка успеваемости на уроках физической культуры осуществляется учителем в форме текущего учета. Нормативы по видам не разрабатываются потому, что подход к оценке каждого учащегося сугубо индивидуален.

К концу первого и второго и третьего года обучения ученик научится:

правилам поведения на уроках
правилам оказания помощи себе при ссадинах и ушибах
правилам выполнения ОРУ
копировать движения и воспроизводить их по памяти
научится правильно выполнять упражнения по видам деятельности
правильно выполнять тестовые упражнения.

получит возможность научиться:

упражнения с мячом, палкой, обручем
играть в игры малоподвижные и знать правила.
выполнять элементы спорт игр.

К концу четвёртого и пятого года обучения ученик научится:

правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности; измерять результаты в своей деятельности
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 метание малого мяча в цель, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведения мяча.
выполнять подтягивание на перекладине;
выполнять упражнения с ручными экспандерами;
выполнять упражнения на освоение навыков равновесия;
комплексы утренней гимнастики.

Содержание

Раздел. **Общеразвивающие и корригирующие 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. делая глубокое дыхание (вместе с учителем). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями

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 поочерёдное поднимание и согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Простейшие сочетания изученных движений.

Упражнения по коррекции реакций в локомоторно – статических функциях. Удерживать голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, 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, присесть на правой (левой) ноге. Сохранение правильного положения головы в ходьбе.

Упражнения для расслабления мышц. Исходное положение сидя, 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.

Упражнения для развития координации в движениях. Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). 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).

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя, сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. 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. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево. Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу.

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). Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой (индивид. коррекция).

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Передвижение к ориентирам(флажку, мячу). 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. Повороты на месте переступанием.

Ходьба. Ходьба обычным шагом (вводить коррекцию походки с учетом индив. особенностей). Ходьба парами(с учителем). Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий(сгибание предметов, перешагивание через них в ходьбе).

Лазанье и перелезание. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, наклонной доске. Перелезание через препятствие высотой 50-60см. Пролезание через обруч, удерживаемый ребром к полу учителем(другим учеником).

Упражнения с флажками. Правильное удержание флажка. Помахивание одним флажком, двумяверху 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.

Упражнения с обручами. Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой. В положении сидя в обруче, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (с подниманием обруча). Прокатывание обруча.

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, палкаверху, палка за головой. Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой,верху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища.

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 ,прокатывание мяча вокруг себя). Передача мяча друг другу (в парах. Прокатывать мяч перед собой с продвижением. Броски мяча через веревку сидя. Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

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

Метания, передача предметов. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Прием и передача предметов друг другу. 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. **Рздел Подвижные игры и малоподвижные игры**

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

Раздел «Гимнастические упражнения»

ОРУ с гимнастическими палками ,обручем, мячами. Упражнения на равновесие – ходьба и преодоление препятствий. Упражнения на укрепление мышц и силу рук, ног, туловища. Подтягивание на перекладинах.

Раздел «Фитбол гимнастика» упражнения с большим мячом. Упражнение лежа на животе; лежа на спине; сидя.

Раздел « Пластики и хореографии». Специальные упражнения для ног сидя , стоя у опоры. Упражнения под музыкальный ритм; использование барабана , хлопки, удары рукой, топанье. Пение и изображение музыкальных образов.

Литература:

1. Программа по физической культуре для детей с ДЦП 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.Ефименко Н. Н., Сермеев Б. В. Е 91 Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. — М.: Советский спорт 1991. 55 е.
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида под редакцией В.В. Воронковой: Москва «Просвещение», 2008. 4-е издание.
5. Комплексной программы 1-11 классов. Авторы: доктор пед. наук В.И. Лях. – 3-е изд. - М.: «Просвещение»2013г.

Поурочно – тематическое планирование по физкультуре с индивидуальным маршрутом (ДЦП) 9класс

№	Тема	Дата	
		План	факт
1	Техника безопасности на уроке. ОРУ на осанку. ОФП на руки, на стопу. История физических упражнений.	07.09	

2	ОРУ на осанку. ОФП на туловище. Упражнения с мячом. Древние олимпийские Игры.	14.09	
3	Повороты налево, направо. ОРУ с мячом. ОФП на ноги. Игры древности.	21.09	
4	Метание мяча в цель. Игра «Метко в цель» ОФП на руки. Правила спортивной ходьбы	28.09	
5	ОРУ с мячом . метание мяча в цель. ОФП на ноги и туловище. Правила передача эстафетной палочки при линейной эстафете.	05.10	
6	Ходьба через предметы. Метание мяча в цель. ОФП на туловище. Правила передачи эстафетной палочки при линейной эстафете, беговые виды в лёгкой атлетике	12.10	
7	Удары мяча о пол и ловля его руками. Метание мяча в даль. ОФП на ноги. Правила выполнения зарядки.	19.10	
8	Упражнения на стопу. Игра «шашки». Правила передачи эстафетной палочки в круговой эстафете.	26.10	
9	ОРУ в ходьбе. ОФП на ноги Виды в лёгкой атлетике.	09.11	
10	ОРУ с гимнастической палкой. Равновесие. Правила поведения. Ритмичные упражнения. Игра «шахматы». «Измеряем пульс»	16.11	
11	Под музыку. Ходьба с изменением направления движения. ОРУ с гимнастической палкой. Современные олимпийские игры (история)	23.11	
12	Ходьба под музыку ОРУ. Перекаты на бок, на спину. Игра «Жмурки» олимпийские игры инвалидов.(история)	30.11	
13	Построение под музыку. ОРУ. Повороты на месте. Игра «шахматы». Олимпийское движение.	07.12	
14	Под музыку ОРУ с обручем. Подтягивание на перекладине. Игра «шашки»	14.12	
15	Под музыку ОРУ с обручем. Упражнения для осанки. Игра «шахматы». Простейшие приёмы массажа.	21.12	
16	По музыку ОРУ сидя и стоя. Ходьба с изменением темпа движения. ОФП с фитбол-мячом. Упражнения для зрения.	28.12	
17	ОРУ в ходьбе на стопу и осанку. ОФП с фитболом. Игра «шашки» Летние олимпийские игры.	11.01	
18	ОРУ. Упражнения с фитбол- мячом. Ловля мяча снизу, сверху, броски в цель. Зимние олимпийские игры.	18.01	
19	ОРУ с мячом. Забрасывание мяча в корзину. Ползание по скамейке. Зимние ОЛ. игры. передачи и ловля мяча. зимние ОЛ. игры	25.01	
20	ОРУ с мячом. Перебрасывание большого мяча. Ловля и передача мяча в стену. Упражнения с фитбол мячом. Игры в «Сочи-2014»	01.02	
21	ОРУ с мячом Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Упражнения с фитбол мячом. Упражнения для укрепления мышц рук. Дыхательная гимнастика.	08.02	
22	ОРУ с мячом. Передачи и ловля мяча. Подтягивание на перекладине. Упражнения для зрения.	15.02	
23	ОРУ с малым мячом. Ловля и передача мяча. Упражнения на	22.02	

	укрепления мышц туловища.		
24	ОРУ на силу. Игра « шашки». Упражнения на укрепление мышц ног. «Измерь себя».	29.02	
25	ОРУ на силу. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ведение мяча, броски мяча. Приём мяча снизу. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. Органы чувств «Зрение»	07.03	
26	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча сверху над собой. История игр с мячом.	14.03	
27	ОРУ. Упражнения для восстановления кровообращения. Метание мяча на дальность. Игра «шахматы»	21.03	
28	ОРУ. Метание мяча в цель. Правила поведения на стадионе. Влияние физических упражнений на функции организма.	04.04	
29	ОРУ. Ловля мяча после отскока от стены. Футбол – ведение мяча рукой. Игра «метко в цель» .Самоконтроль –виды утомления.	11.04	
30	ОРУ. Ходьба между предметами. Упражнения в равновесии. Упражнения для восстановления зрения. Режим дня.	18.04	
31	ОРУ. Упражнения для восстановления органов дыхания. Личная гигиена. ОФП на руки.	25.04	
32	ОРУ. Ходьба с перешагиванием через шнур. . Забрасывание мяча в корзину .ОФП на туловище. Питание.	02.05	
33	ОРУ. Ходьба между предметами. Метание в вертикальную цель. Ловля теннисного мяча от стены. Закаливание.	16.05	
34	Ору. Ловля мяча от стены .ОФП на туловище. Игра «Принеси мячи». ОФП на ноги. Вредные привычки.	23.05	