

**Государственное образовательное учреждение Ярославской области  
«Переславль-Залесская школа-интернат №3»**

*Адрес: 152025 г. Переславль-Залесский Ярославской обл., ул. Магистральная, д. 43.*

*Телефоны: (8-48535) 6-09-03, 6-09-04.*

*Электронная почта: deti @ deti.pereslavl.ru*

Утверждена приказом директора школы:

№ \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 года

Директор школы: \_\_\_\_\_

Головкина Т.М.

**Рабочая программа**  
**Коррекционно-развивающего курса «Двигательное развитие» 3 класс**  
**АООП, 2 вариант**  
**2019/20 учебный год(с изменениями)**

**Учителя начальных классов**  
**Пак В.С**

## **Пояснительная записка**

Занятия адаптивной физической культурой проводятся с учащимися, имеющими такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Форма проведения занятий выбрана классно-урочная. Программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 7-14 лет с двигательными нарушениями умеренной степени с тяжелой и умеренной умственной отсталостью.

### **Примечание.**

**Рабочая программа рассчитана на 32 часа в год, 1 часа- в неделю. Уменьшение количество часов связано с эпидемиологической ситуацией, обусловленной новой коронавирусной инфекцией COVID-19. Рабочая программа по курсу «Двигательное развитие» для обучающихся с двигательными нарушениями умеренной степени с тяжелой и умеренной умственной отсталостью пройдена за счет уплотнения материала. Сокращено количество часов по следующим темам:**

**Бег – 3 минуты. ОРУ. Спортивные игры.**

### **Программа ориентирует учителя на решение следующих задач:**

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма, как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и хроническими инфекциями;
- формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных навыков и умений;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Организация и проведение занятий с детьми, имеющими умственную отсталость, намного сложнее, чем со здоровыми учащимися: здесь необходимо тщательно контролировать нагрузки, эмоциональность во время проведения занятий, грамотно сочетать активность деятельности учащихся и упражнения на расслабление, учитывая индивидуальные особенности ребенка.

Наибольшее внимание необходимо уделять развитию опорно-двигательного аппарата (особенно формирование правильной осанки), дыхательной системы, координационных способностей. По возможности занятия необходимо проводить на свежем воздухе. При некоторых заболеваниях противопоказаны занятия в неблагоприятных метеорологических условиях.

Так, при заболевании верхних дыхательных путей, ревматизме, циститах необходимо избегать резких колебаний температуры воздуха и переохлаждения. Вместе с тем, следует правильно, методически закалывать детей для повышения уровня естественного иммунитета и активизации приспособительных механизмов к меняющимся условиям окружающей среды.

Для обеспечения надлежащего контроля за физическим воспитанием ослабленных детей необходимо четкое взаимодействие учителя физической культуры и медицинских работников школы.

Занятия с учащимися проводятся в режиме физической нагрузки с частотой пульса 120-130 уд/мин, так как, по данным физиологов, при данной ЧСС они способствуют гармонической деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов и систем организма: увеличивается минутный объем крови (за счет систолического объема), улучшается внешнее и тканевое дыхание.

Для развития координационных способностей целесообразно проводить подвижные и спортивные игры, знакомые учащимся, как с предметами, так и без них; игры на внимание; упражнения по заданию.

Одним из важных факторов в реабилитации ослабленных детей является то, что *на уроках АФК* дети должны забыть о своих недугах, почувствовать себя такими же полноценными, как и здоровые учащиеся. Занятия должны стать уроками бодрости, радости, эстетического наслаждения.

### **Содержание образовательной программы**

*Программа предусматривает одночасовые занятия в неделю, не имеет строго регламентированного направления, включает в себя такие виды деятельности как:*

- общеразвивающие упражнения с предметами и без них;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты;
- прогулки на свежем воздухе.

Занятия проводятся с учетом изучаемого материала учебной программы, климатических условий (погоды, температурного режима), способностей и возможностей детей, а также их интересов.

**Примерное распределение учебного времени  
по четвертям программного материала занятий АФК**

№ п/п	Название темы занятия	Количество часов			
		I ч.	II ч.	III ч.	IV ч.
1.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки № 1. Подвижные игры. Игры на внимание.	2	1		1
2.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки № 2. Эстафеты. Упражнения на восстановление дыхания.		2		1
3.	Комплекс упражнений на восстановление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки № 3. Подвижные, спортивные игры.		2		1
4.	Комплекс ОРУ без предметов.	3			4
5.	Комплекс ОРУ без предметов. Подвижные игры на улице. Прогулки.	2		2	
6.	Катание на санках.			2	
7.	Зимние подвижные игры.			6	
8.	Комплекс упражнений на развитие координации движений, ориентации в пространстве. Подвижные игры, развивающие координацию в пространстве. Спортивные игры (пионербол, элементы волейбола).	2	2		1

<b>Количество часов</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
<b>Всего часов</b>	<b>34</b>			

### **Требования, предъявляемые к занятиям**

#### **Обучение рациональному дыханию.**

Дыхание в статических положениях и во время движения имеет свои отличия, которые необходимо знать учащимся. Многие дети страдают гипоксией, поэтому детей надо учить правильно выполнять вдох и выдох из статически выгодных положений: при выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки – вдох, при движениях сдавливающих диафрагму – выдох.

Обучение рациональному дыханию способствует:

- быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы;
- улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме;
- повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам;
- общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма.

#### **Формирование правильной осанки и ее коррекция.**

Соблюдение этого требования имеет не только эстетическое, но, главным образом, физиологическое значение для ослабленных детей. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических упражнений. ***Формирование осанки – процесс длительный, который осуществляется на протяжении всего периода роста детского организма.*** Поэтому помимо систематического выполнения предусмотренных программой специальных упражнений для осанки учитель должен в течение урока обращать внимание учащихся на оптимальное положение головы, правильность работы рук, туловища и ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки.

#### **Индивидуальный подход к занимающимся.**

Это одно из основных требований к занимающимся АФК. В группе учащихся могут находиться дети с различными заболеваниями, с разной степенью их проявления и с различной адаптацией к физическим нагрузкам. В связи с этим учитель должен рационально подбирать упражнения, интенсивность и амплитуду их выполнения, дифференцированность методики обучения.

#### **Личностные результаты.**

- формирование чувства гордости за свою Родину;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению в игре, своего места в ней, принятие соответствующих ролей;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

### Комплекс упражнений на формирование правильной осанки № 1 (без предметов)

№ п/п	Название упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	Ходьба на носках, пятках, внешних и внутренних сторонах стопы.	15-20''- 2 раза	Руки за головой; в замок ладонями вверх; на поясе, локти отведены назад; за спиной, взяв себя за локти.
2.	Бег с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра, махами ног вперед, в стороны, назад.	15-20''	Аналогично
3.	Упражнения на восстановление дыхания.	6-8 раз	Подняться на носки, руки вверх – вдох, опуститься, руки через стороны вниз – выдох.
4.	И.п.-о.с., руки на поясе. 1-руки вперед; 2-руки в стороны; 3-руки вверх, подняться на носки; 4-и.п.	6-8 раз	Плечи развернуты, подбородок приподнят.

№ п/п	Название упражнения	Дозировка	Методические указания
5.	И.п.-о.с. руки на поясе. 1-шаг в сторону, с отведением одноименной руки; 2-и.п.; 3-то же в другую сторону.	6-8 раз	Спина прямая; при повороте максимально возможное отведение руки.
6.	И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой, взяв себя за локти. 1-3-наклоны в сторону; 4-и.п. то же в другую сторону.	4-6 раз	Наклоны точно в сторону, плавно, постоянно увеличивая амплитуду.
7.	И.п. – ноги чуть шире плеч, руки за спиной в замке. 1-3-наклоны вперед; 4-и.п.	6-8 раз	При наклоне стараться смотреть вперед, выполняя мах руками вверх.
8.	И.п. – о.с., руки за головой. 1-выпад вперед, руки в стороны; 2-и.п.; 3-4-то же с другой ноги.	6-8 раз	Выпад шире, туловище вертикально.
9.	И.п. – сед на полу, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях до 90°. 1-мах левой ногой вверх, прогнуться, посмотрев назад; 2-и.п.; 3-4-то же с другой ноги.	6-8 раз	Мах плавный, но с максимальной амплитудой.
10.	И.п. – стоя на четвереньках, голова опущена. 1-отвести левую руку вперед-вверх, правую ногу назад-вверх; 2-и.п.; 3-4-то же с другой руки и ноги.	4-8 раз	Темп медленный с фиксирующей остановкой в положении № 2
11.	И.п. – о.с., руки в стороны. 1-мах левой ногой в сторону;	6-8 раз	Спина прямая, смотреть вперед-вверх.

№ п/п	Название упражнения	Дозировка	Методические указания
	2-и.п.; 3-4-то же правой ногой		
12.	И.п. – о.с., руки в замок, ладонями вверх над головой. 1-присесть; 2-и.п.; 3-4-то же самое	8-10 раз	Смотреть прямо, руки не опускать, движение туловища строго вертикально.
13.	И.п. – о.с.. 1-прыжок, ноги врозь, хлопок над головой; 2-и.п.; 3-4-то же самое	10-12 раз	Во время хлопка над головой посмотреть на руки.
14.	Встать к стене, коснувшись ее затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками, руки опущены вниз.	стоять 30''	Развернуть плечи

Во время выполнения комплекса контролировать свою осанку. В быту стараться сохранять вертикальность туловища, особенно сидя за партой.

Подвижные игры выбираются в зависимости от контингента занимающихся, их физической подготовленности, интересов.

**Комплекс упражнений на формирование  
правильной осанки № 2 (с гимнастической палкой)**

№ п/п	Название упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	Ходьба на носках, пятках.	15-20''- 2 раза	Палка за головой над головой, за спиной.
2.	Беговые упражнения с		

№ п/п	Название упражнения	Дозировка	Методические указания
	захлестыванием голени, подниманием бедра, приставными скрестными шагами	15-20''	Аналогично, палка за спиной, с захватом локтевыми суставами
3.	Упражнения на восстановление дыхания. И.п.-о.с., палка хватом за конец в левой руке. 1-подняться на носках, палка над головой хватом обеих рук; 2-о.с., палка хватом за конец в правой руке, 3-4-то же в обратную сторону.	4-6 раз	Выполнять медленно, вдох-выдох глубокие.
4.	И.п.-о.с., палка внизу. 1-палка к плечам; 2-палка вверх; 3-палка к плечам; 4-и.п.	6-8 раз	При счете 2 потянуться за палкой, выполнять в медленном темпе.
5.	И.п.-о.с. палка внизу. 1-отставляя левую ногу назад на носок, прогнуться, палка вверх; 2-и.п.; 3-4-то же с другой ноги.	6-8 раз	Аналогично.
6.	И.п. – ноги на ширине плеч, палка над головой. 1-3-повороты туловища в левую сторону; 4-и.п. то же в другую сторону.	4-8 раз	Прогнуться слегка в грудном отделе, подбородок приподнять.
7.	И.п. – о.с. палка за головой. 1-шаг левой ногой в сторону, палка вверх, наклон в левую	4-8 раз	Аналогично.

№ п/п	Название упражнения	Дозировка	Методические указания
	сторону, 2,3-дополнительные наклоны; 4-и.п. то же в другую сторону		
8.	И.п. – о.с., палка внизу. 1-3-пружинящие выпады вперед, палка вверху над головой; 4-и.п.; то же с другой ноги.	4-6 раз	Аналогично.
9.	И.п. – лежа на полу на животе, ноги вместе, палка над головой, прогнуться, приподняв ноги и руки с палкой вверх, удерживаться в этом положении 5-7 сек. Пауза – отдых 5-7 сек.	4-6 раз	Прогнуться, стараться выполнять медленно вдох и выдох.
10.	И.п. – о.с. палка на полу впереди. 1-упор присев; 2-упор лежа; 3-«перешагнуть» через палку левой рукой, 4-правой,5-8 – все в обратной порядке	4-5 раз	Туловище прямое, не прогибаться, смотреть вперед.
11.	И.п. – о.с., палка за спиной, захват локтевыми суставами. 1-присесть; 2-и.п.; 3-4-то же	6-8 раз	Спина прямая, смотреть вперед.
12.	И.п. – о.с., палка внизу. 1-прыжок, ноги врозь, палка над головой; 2-ноги вместе, палка за головой; 3-ноги врозь, палка над головой; 4-и.п.	4-6 раз	Подсчет медленный, возможно по разделениям

Во время выполнения комплекса после каждого упражнения – восстановление дыхания.

Эстафеты проводятся индивидуально-командные, рассчитанные больше на технически правильное выполнение, а не на быстроту.

**Комплекс упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата,  
формирование правильной осанки № 3**

№ п/п	Название упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	И.п. – о.с.. 1-2 – потянуться, руки вверх – вдох, 3-4 – опустить руки - выдох	3-4 раза	Максимальный вдох, удлиненный выдох
2.	И.п. – о.с.. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек, вернуться в и.п.	3-4 раза	Темп медленный, растягивая позвоночник.
3.	И.п. – о.с. руки на поясе. 1-2-руки отвести в стороны – назад - вдох, 3-4-и.п. – выдох.	6-8 раз	Максимальный вдох, удлиненный выдох, задержка дыхания на выдохе 4-6 сек.
4.	И.п.-лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей. Приподнять голову и плечи, руки на поясе, лопатки свести и удерживать 3-4 сек, далее – и.п.	6-8 раз	Темп медленный, следить за положением шеи, головы.
5.	И.п. - аналогично. Приподнять голову и плечи, руки за голову, лопатки соединить и удерживать 3-4 сек, далее – и.п.	6-8 раз	Аналогично.
6.	И.п. - аналогично.		

№ п/п	Название упражнения	Дозировка	Методические указания
	Приподнять голову и плечи, перевести руки вверх, в стороны и к плечам (имитация плавания брасом)	8-10 раз	Аналогично.
7.	И.п. – аналогично. Поочередно приподнять прямые ноги, не отрывая таза от пола	6-8 раз	Темп медленный, ноги поднимать не высоко.
8.	И.п. – аналогично. Приподнять одновременно обе прямые ноги с удержанием их до 3-5 сек, далее и.п.	6-8 раз	Аналогично.
9.	И.п. – аналогично. Поднять прямые ноги, развести их, соединить и опустить в и.п.	3-4 раз	Темп произвольный.
10.	И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вверх. Поднять плечи, руки, голову, ноги, удерживать это положение 5-8 сек, далее и.п.	4-6 раз	Не задерживать дыхание.
11.	И.п. – лежа на животе, голова в упоре на подбородок, руки за спиной в замке. Поднять голову, руки, ноги вверх. Удерживать это положение 4-5 сек, далее и.п.	4-6 раз	Аналогично.
12.	И.п. – лежа на спине, поясница прижата к полу,	10-12 раз	Поясница не отрывается от пола, дыхание ровное,

№ п/п	Название упражнения	Дозировка	Методические указания
	руки вдоль туловища. Имитация вращения педалей велосипеда.		глубокое.
13.	И.п. – аналогично. «Ножницы» ногами.	10-12 раз	Аналогично. Ноги 30 градусов к полу.
14.	И.п. лежа на спине, руки у плеч. Перейти в положение сидя, сохраняя правильное положение спины и головы, вернуться в и.п.	6-8 раз	При необходимости фиксировать ноги.
15.	И.п. – о.с. руки на поясе. 1-2 –присесть, разводя колени врозь и сохраняя положение головы и позвоночника, руки в стороны; 3-4-встать в и.п.	4-6 раз	Приседание глубокое, пятки отрываются от пола. Темп медленный.
16.	И.п. – о.с.. Поднимаясь на носки, руки медленно через стороны вверх – потянуться – вдох, опуститься, руки вниз, наклоняясь - выдох.	3-4 раза	Темп медленный, максимальный вдох, удлиненный выдох.

Во время выполнения упражнений не задерживать дыхание. Периодически контролировать осанку, желательно перед зеркалом. Особое внимание уделять во время сидения за столом, партой.

**Комплекс упражнений на развитие координации движений,  
ориентации в пространстве**

№ п/п	Название упражнения	Дозировка	Методические указания
1.	Ходьба на носках, пятках, внешних и внутренних	В зависимости от результативности	Замечания шуточные, добиваться четкости

№ п/п	Название упражнения	Дозировка	Методические указания
	сторонах стоп, выполняя различные речевые команды	и эффективности выполнения задания	выполнения заданий
2.	Прыжково-беговые упражнения с изменением направления движений, темпа, амплитуды	Аналогично	Аналогично
3.	И.п. – о.с. руки на поясе. 1-руки отвести в стороны, левая ладонью вверх, правая - вниз, 2- и.п. , 3-4-тоже наоборот.	6-10 раз	Темп сначала медленный, потом укоренный, в зависимости от возможности детей. Сохранять правильную осанку.
4.	И.п.- аналогично. 1-левая рука вперед, правая – в сторону, подняться на носки, 2 – и.п., 3 – правая рука вперед, левая – в сторону, 4 – и.п.	6-10 раз	Аналогично
5.	И.п. – о.с., руки в кулаках в стороны. 1-2 – круговые движения в кистевых суставах вперед, 3-4 – круговые движения в локтевых суставах, 5-6 – в плечевых суставах, 7-8 – медленно возвращаемся в и.п., следующие 1-8 –	4-6 раз	Аналогично.

№ п/п	Название упражнения	Дозировка	Методические указания
	тоже, но вращения назад		
6.	И.п. – ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. 1-2 – наклоны в левую сторону, 3- наклон руки над головой ладонями вверх, 4- и.п. Тоже самое в другую сторону.	4-6 раз	Наклоны точно в сторону, темп медленный, при наклонах выдох, возвращаясь в исходное положение – вдох.
7.	И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вперед, руками коснуться носков одноименных ног, 2- дополнительный наклон, коснуться руками носков разноименных ног, 3- выпрямляясь, прогнуться руки в стороны, 4 – и.п.	6-8 раз	Ноги прямые, темп сначала - медленный, потом – ускоренный. При наклонах – выдох, выпрямляясь – вдох.
8.	И.п. – сед на полу, упор руками сзади. 1- поднять над полом до 45° левую ногу, 2- поднять аналогично правую ногу, 3 – развести ноги врозь, 4 – и.п.	6-8 раз	Темп медленный
9.	И.п. – сед на полу, ноги врозь, упор руками сзади. 1 – приподняться на руках	4-6 раз	Аналогично.

№ п/п	Название упражнения	Дозировка	Методические указания
	и ногах, поворот налево, правая рука вверх, 2 – упор лежа, 3 – поворот с опорой на правую руку, 4- и.п. Тоже с поворотом в правую сторону.		
10.	И.п. – о.с. руки в стороны, 1 – мах согнутой левой ногой, хлопок руками под ногой, 2 – и.п., 3 – мах левой прямой ногой, хлопок руками под ногой, 4 – и.п. Тоже с другой ноги.	6-8 раз	Добиваться согласованности действий частей тела.
11.	И.п. – о.с. руки вытянуты вверх, 1 – наклон вперед, руками коснуться носков ног, 2 – присесть, руки вперед, 3 – выпрямить ноги в положение наклона, 4 – и.п.	4-6 раз	Аналогично.
12.	И.п. – о. с. 1 – присесть левая рука на пояс, правая – за голову, 2 – и.п., 3-4 – тоже правая на пояс, левая – за голову.	4-6 раз	Аналогично.
13.	И.п. – о.с. руки на поясе 1 – прыжок, ноги врозь, руки скрестно к плечам, 2 – ноги вместе, руки - вверх,	6-10 раз	Аналогично. Темп медленный, разучивание по разделениям.

№ п/п	Название упражнения	Дозировка	Методические указания
	3 - , руки скрестно к плечам , ноги врозь, 4 – и.п.		

Подвижные игры для развития координации движения и ориентации в пространстве примерно следующие: «Вышибалы», «Чай – чай, выручай», «Групповые салки», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

В перерывах между подвижными играми – упражнения на восстановление дыхания, игры на внимание такие, как «Карлики и великаны», повороты направо, налево и т.д.

### Календарно – тематическое планирование уроков:

№ занятия	Содержание занятия	Кол – во часов	Заметки
1.	Бег – 1 минута. ОРУ без предметов. Подвижные игры.	1	Бег в медленном темпе, ЧСС – 120 уд/мин.
2.	Бег – 1 минута. ОРУ без предметов. Подвижные игры.	1	Бег в медленном темпе, ЧСС – 120 уд/мин.
3.	Бег – 2 минуты. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки №1. Подвижные игры.	1	Комплекс упражнений выполнять без резких движений.
4.	Бег – 2 минуты. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки №1. Подвижные игры.	1	Комплекс упражнений выполнять без резких движений.
5.	Бег – 2 минуты. ОРУ без предметов. Подвижные игры.	1	Бег в медленном темпе, ЧСС – 130 уд/мин.
6.	Бег – 2 минуты. Комплекс упражнений на развитие координации движений. Подвижные игры.	1	Комплекс упражнений выполнять без резких движений.
7.	Бег – 3 минуты. Комплекс упражнений на развитие координации движений. Подвижные игры.	1	Комплекс упражнений выполнять без резких движений.

8.	Бег – 2 минуты. ОРУ без предметов. Подвижные игры.	1	
9.	Бег – 3 минуты. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки № 1. Подвижные игры.	1	Комплекс упражнений выполнять без резких движений.
10.	Бег – 2 минуты. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки № 2.	1	
11.	Бег – 3 минуты. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки № 3. Подвижные игры.	1	Комплекс упражнений выполнять в медленном темпе.
12.	Бег – 3 минуты. Подвижные игры, развивающие координацию в пространстве.	1	
13.	Бег – 3 минуты. ОРУ без предметов. Эстафеты.	1	
14.	Бег – 2 минуты. ОРУ без предметов. Эстафеты	1	
15.	Бег – 3 минуты. Спортивные игры. Упражнения на восстановление дыхания.	1	ЧСС – 130 уд/мин.
16.	Бег – 3 минуты. Спортивные игры. Упражнения на восстановления дыхания.	1	ЧСС – 130 уд/мин.
17.	Бег – 2 минуты. ОРУ. Подвижные игры на улице.	1	
18.	Бег – 3 минуты. ОРУ. Подвижные игры на улице.	1	ЧСС – 120 уд/мин.
19.	Игры со снегом и на снегу.	1	ЧСС – 130 – 140 уд/мин.
20.	Бег по следам.	1	ЧСС – 130 уд/мин.
21.	Броски снежков.	1	ЧСС – 130 уд/мин.
22.	Брось дальше.	1	ЧСС – 140 уд/мин.
23.	Быстрые и меткие.	1	
24.	Вдогонку за мячом.	1	ЧСС – 130 уд/мин.
25.	Катание на санках.	1	

26.	Катание на санках.	1	ЧСС – 140 уд/мин.
27.	Бег – 1 минута. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки № 1. Подвижные игры.	1	Комплекс упражнений выполнять без резких движений.
28.	Бег – 2 минуты. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки № 2. Подвижные игры.	1	Комплекс упражнений выполнять без резких движений.
29.	Бег – 2 минуты. Комплекс упражнений на формирование правильной осанки № 3. Подвижные игры.	1	Комплекс упражнений выполнять медленно.
30.	Бег – 3 минуты. Комплекс упражнений на развитие координации движений. Подвижные игры.	1	
31.	Бег – 3 минуты. Комплекс упражнений на развитие координации движений. Подвижные игры.	1	ЧСС – 120 уд/мин.
32.	Бег – 3 минуты. ОРУ. Спортивные игры.	1	ЧСС – 130 уд/мин.
33.	Бег – 3 минуты. ОРУ. Спортивные игры.	1	ЧСС – 120 уд/мин.
34.	Бег – 3 минуты. ОРУ. Спортивные игры	1	ЧСС – 130 уд/мин.

### Учебно – методический комплекс:

1. Асикритов А.Н. Программа обучения с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физической культуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида(1-9 классы). - СПб.: Владос Северо-Запад, 2013.
2. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) : пособие для инструкторов лечеб. Физкультуры, воспитателей и родителей.- 2-е изд. – М.: Просвещение, 2005.
3. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных учреждений, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью). - СПб.: Владос Северо-Запад, 2013.
4. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных и медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения / авт.-сост. К.Р. Мамедов. - 2-е изд., стереотип. - Волгоград: Учитель, 2008.
5. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы / авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева. - Волгоград: Учитель, 2009.

