

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Бельская средняя общеобразовательная школа

Согласовано
на МО учителей начальных классов
Протокол № 1 от 27.08.2020



Адаптированная рабочая программа

по АООП (вариант 2)

предметная область физическая культура

учебный предмет адаптивная физкультура

для 4 – в класса (пятого года обучения)

на 2020 - 2021 учебный год

Составитель:
Новикова
Любовь Леонидовна

учитель-логопед
I квалификационной категории

Тверская область, г. Белый
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Программа разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к структуре, условиям, реализации, планируемым результатам освоения АООП в:

1. Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральном государственном образовательном стандарте (Стандарт) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
3. Проекте примерной адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Актуальность данной программы объясняется несколькими причинами:

– в настоящее время имеющиеся программы по физической культуре для детей с отклонениями в состоянии здоровья не соответствуют современным нормам и требованиям;

– физическое развитие детей с отклонениями в развитии становится все более важной проблемой, так как именно в этом возрасте деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение для растущего организма.

Цель программы:

- Укрепление психического и физического здоровья учащихся, увеличение двигательной активности и расширение двигательного опыта, в процессе использования многообразия средств адаптивной физической культуры.

Задачи реализации программы:

- ✓ повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;
- ✓ укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки и гигиенических навыков при выполнении физических упражнений; формирование и совершенствование двигательных и прикладных жизненно важных умений и навыков;
- ✓ увеличение двигательной активности и обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- ✓ повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
- ✓ коррекция нарушений физического развития и психомоторики;

- ✓ обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корректирующей направленностью;
- ✓ формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре, и ее значение в жизни человека;
- ✓ формирование достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- ✓ воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Методы и формы организации физической культуры обучающихся с ТМНР

- Метод индивидуального дозирования физических нагрузок;
- методы наглядного восприятия (показ, звуковой сигнал, демонстрация);
- методы использования слова (описание, объяснение, команда, подсчет);
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).
- индивидуальный, групповой, фронтальный и коллективный способы организации учебных действий.

Реализация уроков осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Уроки по физической культуре проводятся в помещении, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корректирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

Специфика предмета

Особенности и своеобразие психофизического развития детей с ТМНР определяют специфику их образовательных потребностей. Адаптивная физическая культура для детей с ТМНР – это новое направление, как в специальной педагогике, так и в адаптивной физической культуре, включающие в себя ряд коррекционных задач, определяющих целенаправленный и специфический процесс преодоления недостатков физического развития и осуществления взаимосвязи с лечебно-оздоровительной и коррекционно-компенсаторной работы.

Занятия направлены:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей, сердечно – сосудистых заболеваний, нарушений зрения);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

Общая характеристика учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

Специфичность понятия «Адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Программный материал по адаптивной физической культуре предусматривает обучение элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Материал программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная прогулка, игры на свежем воздухе», «Велосипедная подготовка».

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана организации. Общий объём нагрузки и

максимальный объем нагрузки обучающихся определен требованиями Стандарта.

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю. Общее количество 68 часов в год. Продолжительность одного урока – 35 минут.

Распределение учебного материала

Раздел программы	Количество часов
Физическая подготовка	36
Коррекционные подвижные игры	14
Лыжная прогулка. Игры на свежем воздухе	10
Велосипедная подготовка	8

Каждый из четырех разделов программы предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

- **минимальный уровень**, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистентскую помощь взрослого;
- **достаточный уровень**, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил).

Планируемые результаты освоения обучающимися АООП

Личностные и предметные планируемые результаты освоения обучающимися АООП должны рассматриваться в качестве возможных (примерных), соответствующих индивидуальным возможностям и специфическим образовательным потребностям обучающихся.

<i>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений</i>	<i>Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.</i>	<i>Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры.</i>
• Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с	• Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и др.	• Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на

<p>использованием технических средств).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. • Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. • Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. 		<p>лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и другие.
--	--	---

Предполагаемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Раздел «Физическая подготовка»:

Может научиться:

- выполнять команду «Становись»
- строиться в шеренгу, в колонну;
- чередовать ходьбу с бегом;
- ходить в колонне по одному;
- подпрыгивать на одной и двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;
- выполнять инструкции и команды учителя;
- ходить по гимнастической скамейке;
- лазить по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке;
- выполнять ОРУ с предметами и без них.

Получит возможность научиться:

- прыгать в длину с места;
- прыгать вверх с доставанием предметов;

- прыгать на скакалке;
- бегать на короткие дистанции.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»:

Может научиться:

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;
- броскам мяча;
- ловле мяча;
- передаче мяча.

Получит возможность научиться:

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

Раздел «Лыжная прогулка. Игры на свежем воздухе»

Может научиться:

- выполнять строевые упражнения с лыжами;
- передвигаться на лыжах ступающим шагом.

Получит возможность научиться:

- взаимодействовать с партнерами в подвижных играх на свежем воздухе.

Раздел «Велосипедная подготовка»:

Может научиться:

- удерживать позу с помощью во время работы на велотренажере;
- узнавать составные части велотренажера;
- вращать педали с фиксацией ног.

Получит возможность научиться:

- последовательности действий при посадке на велотренажер.

Основное содержание учебного предмета

Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура» направлено на целостное обучение с последующим усложнением, углублением и совершенствованием упражнений. Рабочая программа предполагает выработать у учащихся прочный двигательный стереотип в основных упражнениях различных разделов учебной программы. Достигается это постоянным повторением и совершенствованием ранее изученного учебного материала из урока в урок, из года в год. Обучение осуществляется посредством специально отобранных упражнений и игр. Применяются общеразвивающие, имитационные подготовительные и специальные упражнения, общеразвивающие и специальные игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

Физическая подготовка. Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в

колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Выполнение строевых команд.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. Развитие физических качеств.

Корректирующие упражнения:

Упражнения на дыхание: Правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию: «понюхать цветок» - вдох; «дуем на кашу» - выдох.

Упражнения на осанку: Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения уг/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки.

Упражнения для профилактики плоскостопия: Сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами поканату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на общую и мелкую моторику: С массажными мячами-ежиками большого размера (сжимание, переключивания, вращения, катания); с гимнастическими палками (скольжения, переставления рук, повороты); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки, броски в стену); с малыми мячами (переключивания из руки в руку, удары в стену; удары об пол).

Коррекционные подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками. Подвижные игры «Паровоз», «На праздник», «Возьми ленточки», «Беги ко мне», «Перепрыгни через ручеек» и другие.

Элементы спортивных игр и упражнений.

Баскетбол: удержание мяча в руках в течение пяти секунд с поддержкой, захват и отпускание мяча с поддержкой, толчок мяча от груди/тела по направлению цели с поддержкой, захват и удержание мяча в течение пяти секунд без поддержки, захват и удержание мяча продолжительное время, захват и толчок мяча от груди/тела по направлению цели без поддержки, передача мяча по кругу с поддержкой.

Пионербол: касание рукой подвешенного мяча с помощью взрослого; удар рукой по подвешенному мячу с помощью взрослого, броски волейбольного мяча в сторону сетки без поддержки.

Футбол: отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения лежа, сидя, стоя с помощью взрослого, удар ногой по мячу из различных исходных положений с помощью взрослого.

Бочче: катание малого и больших шаров на различные расстояния, в указанную цель. **Лыжная прогулка, игры на свежем воздухе.** Организующие команды и приемы. Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом без палок. Подвижные игры на санках, со снежками.

Велосипедная подготовка. Работа на велотренажере.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата	
				план	факт
Раздел программы: Физическая подготовка - 18 часов					
1	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	<i>Подготовительные упражнения:</i> ОРУ без предмета. Дыхательные упражнения. <i>Основные упражнения:</i> Ходьба по прямой в медленном, среднем и быстром темпе за учителем; к ориентирам по заданию учителя; «змейкой». Подвижная игра «Кто быстрее?» <i>Корректирующие упражнения:</i> Перекладывание теннисного мяча из правой руки в левую и обратно	Сентябрь 04	
2	Построения и перестроения Выполнение команд.	1	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба и бег. ОРУ. <i>Основные упражнения:</i> Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. Повороты по ориентирам. Перестроение в круг, взявшись за руки. Передвижение по кругу, взявшись за руки в правую и левую сторону. <i>Корректирующие упражнения:</i> Круговые движения в лучезапястных суставах.	07	
3	Ходьба с различными движениями рук и ног Подвижная игра «Аист ходит по болоту».	1	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба по прямой, ходьба между предметами. ОРУ <i>Основные упражнения:</i> Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки в стороны; на внешних сводах стопы, руки на поясе. Ходьба по разметке спортивной площадки: по боковым линиям – руки к плечам; по лицевым линиям – руки за спину. Ходьба с наклонами вперед, руками касаться пола. Ходьба с маховыми движениями правой (левой) ногой; с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Аист ходит по болоту». <i>Корректирующие упражнения:</i> Стоя у опоры, покачивание ногой вперед, назад,	11	

			потряхивание ногой («стряхнуть воду с ноги»).		
4	Ходьба с изменением темпа Игра «Беги ко мне».	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба по прямой на носках, пятках, внешних сводах стопы, с поочередным выносом прямых ног вперед.ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Согласование ходьбы с хлопками. Ходьба с изменением темпа за учителем. Бег в чередовании с ходьбой (15 м бег, 10 м ходьба). Игра «Беги ко мне».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Руки через стороны вверх - подтянуться - вдох, руки вниз - расслабиться - выдох.</p>	14	
5	Бег с изменением направления и темпа движения Игра «Беги ко мне».	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках; приставным шагом. Бег в медленном темпе. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Начало движения и остановка по звуковому сигналу.Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе («елочка», «змейка», зигзагом и т.д.). Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба в чередовании с бегом.Подвижная игра «Беги ко мне»</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой.</p>	18	
6	Ходьба и бег на короткие отрезки	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, пятках, внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра.Бег в медленном темпе, меняя положение рук: на поясе, за спиной, к плечам.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Ходьба и бег по прямой (S=15-20 м) по сигналу учителя.Пробегание коротких отрезков из разных и.п. (привычных и непривычных). Переноска 3-х кубиков из обруча в обруч.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)</p>	21	

7 8	Катание мяча по полу Подвижная игра «Ленточки».	2	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба и бег по прямой и с обеганием предметов. <i>Основные упражнения:</i> Движения руками вверх, вперед, в стороны, к плечам. Наклоны вперед с мячом в руках. Перекатывание мяча из руки в руку перед собой. Прокатывание мяча по полу перед собой в движении. Катание мяча между предметами. Катание мяча в цель с изменением расстояния до цели. Подвижная игра «Ленточки». <i>Корректирующие упражнения:</i> Стоя у опоры, покачивание ногой вперед, назад	25 28.09	
9	Преодоление препятствий при ходьбе Подвижная игра «Хвостики».	1	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба по прямой с различными движениями рук; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Бег по прямой и к ориентирам. ОРУ с ленточками.. <i>Основные упражнения:</i> Задания выполнять при передвижении в колонне по одному по кругу: ходьба по кирпичикам; перепрыгнуть через «ров» (ширина 30 – 40 см); перешагнуть через гимнастические скамейки, установленные параллельно друг другу; перепрыгнуть из обруча в обруч, лежащие рядом друг с другом. Подвижная игра «Хвостики». <i>Корректирующие упражнения:</i> Свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).	Октябрь 02	
10	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед Игра «Прыг-скок».	1	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, приставными шагами. Бег по разметке волейбольной площадки. Поднять руки вверх – потянуться. <i>Основные упражнения:</i> Прыжки на двух ногах на месте с хлопками перед собой над головой. Упражнение «Зайка»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки вперед, перепрыгивая через небольшие «кирпичики». Игра «Прыг-скок». <i>Корректирующие упражнения:</i> Сопоставление пальцев поочередно на правой руке, затем на левой.	05	
11	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед	1	<i>Подготовительные упражнения:</i>	09	

	Игра «Прыг-скок».		<p>Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Бег с остановками по звуковому сигналу. ОРУ в движении.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Прыжки на месте на двух, одной ноге. Прыжки вперед-назад; с поворотами направо-налево, кругом. Прыжки с продвижением вперед по ориентирам (к кубикам, набивным мячам). Игра «Прыг-скок».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).</p>		
12 13	Прыжки в длину с места Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек».	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра. Бег в медленном темпе. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Прыжки на месте на двух ногах. Прыжки вперед через рейки лесенки координации. Прыжки из обруча в обруч. Прыжки в длину с места толчком двух, с приземлением на гимнастический мат. Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Дыхательные упражнения по подражанию «понюхать цветок»</p>	12 16	
14	Передача предметов	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра. Бег в медленном темпе.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Передача мяча из руки в руку перед собой. Передача предметов (мяча, кубика, флажка) в тройках в правую и левую сторону. Передача предметов во встречных колоннах.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Из положения сидя лечь, сесть.</p>	19	
15	Прыжки вверх	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках; приставным шагом; скрестным шагом; спиной вперед. ОРУ с мячами.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Прыжки 1 – 2 рейку гимнастической стенки, держась руками на уровне головы. Прыжки через натянутый шнур (h=10-15 см).</p>	23	

			Подпрыгивание и доставание предметов (подвешенный мяч) <i>Корректирующие упражнения:</i> Сгибание фаланг пальцев.		
16	Преодоление небольших препятствий	1	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба и бег в медленном темпе по разметке волейбольной площадки. ОРУ. <i>Основные упражнения:</i> Бег в «коридоре»; ходьба по гимнастической скамейке; из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ногами) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки; пролезть сквозь обруч, перешагнуть через 2 – 3 набивных мяча; проползти на животе по гимна/мату; подлезть под натянутым резиновым жгутом (h = 60 – 80 см). Ходьба по «кирпичикам» (6 – 8 шт) <i>Корректирующие упражнения:</i> Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке	Ноябрь 02	
17 18	Метание мяча в стену	2	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба и бег в медленном темпе. ОРУ для рук. <i>Основные упражнения:</i> Подбрасывание мяча перед собой и ловля двумя руками. Метание мяча в пол около стены правой, левой рукой. Метание мяча в стену одной, двумя руками различными способами. Метание мяча за голову, стоя спиной к стене. Метание в вертикальную цель. <i>Корректирующие упражнения:</i> И.п. – полунаклон вперед. Расслабление мышц рук.	06 09	
Раздел программы: Коррекционные подвижные игры - 14 часов					
19 20	Подвижные игры с элементами ОРУ	2	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба и бег с изменением направления (за учителем). <i>Основные упражнения:</i> Отведение рук в стороны, вверх; движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору. Наклоны головы и туловища. Игры «Сбор овощей», «Найди свой цвет». <i>Корректирующие упражнения:</i>	13 16	

			сгибания-разгибания в голеностопных суставах (самостоятельно или с помощью)		
21 22	Подвижные игры с мячом. Элементы пионербола.	2	<i>Разминка:</i> Ходьба с движениями рук (мяч в руках). Бег в медленном темпе. ОРУ. <i>Подводящие упражнения:</i> Броски волейбольного мяча в стену двумя руками снизу; из-за головы. Броски мяча в пол с отскоком в стену. <i>Основные упражнения:</i> Касание рукой подвешенного мяча и удар по подвешенному мячу с помощью взрослого. Броски волейбольного мяча в сетку. Подвижные игры «Беги к флажку», «Быстрее лови». <i>Корректирующие упражнения:</i> Дыхание по подражанию: «понюхать цветок»	20 23	
23 24	Подвижные игры с бегом	2	<i>Разминка:</i> Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, бег с остановкой по сигналу. ОРУ. <i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба, перешагивая из обруча в обруч (малого диаметра); ходьба зигзагом к ориентирам. <i>Основные упражнения:</i> Челночный бег с переноской кубиков. Подвижные игры «Беги к флажку», «Возьми ленточки». <i>Корректирующие упражнения:</i> Взмахи ногой вперед, назад.	27 30	
25 26	Подвижные игры с метанием, бросками мяча	2	<i>Разминка:</i> ходьба, бег в медленном темпе. ОРУ <i>Подводящие упражнения:</i> Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. <i>Основные упражнения:</i> Подбрасывание мяча вверх и ловля после отскока от пола. Удары по мячу в пол. Подвижные игры «Подвижная цель», «Попади в обруч». <i>Корректирующие упражнения:</i> Одновременное сгибание пальцев на одной руке	Декабрь 04 07	

27 28	Элементы спортивных игр: баскетбол	2	<p><i>Разминка:</i> ходьба, бег по линиям баскетбольной площадки за учителем. ОРУ.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Прыжки на двух и одной ноге, стоя на месте; с продвижением до предмета (местоположение можно менять).</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Удержание баскетбольного мяча в течение 5 секунд с поддержкой и отпускание мяча. То же, но без поддержки. Захват и толчок мяча от груди по направлению цели. Передача мяча по кругу (помощь учителя индивидуально).</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов</p>	11 14	
29 30 31 32	<p>Катание малого шара на различные расстояния.</p> <p>Катание большого шара на различные расстояния.</p> <p>Катание малого шара в указанную цель.</p> <p>Катание большого шара в указанную цель.</p>	4	<p><i>Разминка:</i> ходьба, бег в медленном темпе. Упражнения для рук.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Перекатывание мяча в парах. То же, но между параллельно лежащими гимнастическими палками.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Катание мяча на различные расстояния; в указанную цель. Броски шара, стараясь сбить кеглю.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Пальчиковая гимнастика «Моя семья»</p>	18 21 25 28	Январь 11 15
Раздел программы: Лыжная прогулка. Игры на свежем воздухе - 10 часов					
33	Игры на свежем воздухе	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба в среднем темпе.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Подвижные игры на санках «Попрыгунчики», «Парное катание».</p>	Январь 11	18
34	Игры на свежем воздухе	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба в среднем темпе.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p>	15	22

			Слепить снежок и выполнить бросок. Подвижные игры со снежками «Метание снежков», «Игра в снежки».			
35	Лыжная прогулка	6	<i>Ознакомление.</i>	18	25	
36			Переноска лыж. Выход на площадку.	22	29	
37			<i>Начальное разучивание:</i>	25	Февраль 1	
38			Построение на лыжах. Передвижение ступающим шагом без палок с помощью учителя и самостоятельно. Очистка лыж. <i>Углубленное разучивание. Повторение.</i> (содержание предыдущих уроков)	29	5	
39				февраль	01	8
40					05	12
41	Игры на свежем воздухе	1		<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба в среднем темпе. <i>Основные упражнения:</i> Подвижные игры «Кто первый к флажку», «Кто быстрее»	08	15
42		1	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба в среднем темпе. <i>Основные упражнения:</i> Подвижные игры «Снежная карусель», «Мячом по булаве»	12	19	
Раздел программы: Велосипедная подготовка – 8 часов						
43	Работа на велотренажере	8	<i>Подводящие упражнения:</i>	15	22	
44			-Имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле).	19	26	
45			<i>Основные упражнения:</i>	22	Март 1	
46			-Вращение педалей с фиксацией ног. Дополнительное задание: ходьба и медленный бег на беговой дорожке (со страховкой учителя).	26	5	
47				Март	01	12
48					05	15
49				<i>Корректирующие упражнения:</i>	12	19
50			Сгибание – разгибание ног в голеностопных суставах.	15	Апрель 2	
Раздел программы: Физическая подготовка - 18 часов						
51	Элементы спортивных игр: футбол	2	<i>Подготовительные упражнения:</i>	19	5	
52			Ходьба на носках, на пятках. Бег. ОРУ. Бег между набивными мячами; с обеганием стоек.	Апрель		
	<i>Основные упражнения:</i>	02	9			
	Отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения сидя, стоя, лежа. Удар ногой по мячу из различных и.п. с помощью взрослого.					
	<i>Корректирующие упражнения:</i>					

			Разведение и сведение пальцев рук		
53 54	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с резиновыми мячами.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Ходьба по наклонной гимн/скамейке вверх и спуститься вниз по гимн/скамейке (помощь учителя индивидуально). Лазанье по наклонной гимн/скамейке в приседе; в упоре стоя на коленях; в упоре согнувшись. Лазанье по двум параллельным скамейкам. Лазанье по наклонной гимн/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Из положения сидя лечь, сесть.</p>	05 09	12 16
55 56	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуститься по ней произвольным способом. Лазанье по гимн/стенке в сторону приставными шагами; вверх по диагонали.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Дыхательные упражнения по подражанию «согреть руки»</p>	12 16	19 23
57 58	Равновесие	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба по линии, нарисованной на полу; перешагивание через гимн/палки.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба с мешочком на голове.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p>	19 23	26 30

			Перекачивание малого массажного мяча на ладони вправо-влево		
59	Спрыгивание с высоты	1	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с большими мячами. <i>Основные упражнения:</i> Спрыгивание с гимнастической скамейки на гимнастический мат, руки в стороны. Спрыгивание с 1-й рейки гимнастической стенки. Игра «Лягушка». <i>Корректирующие упражнения:</i> Дыхательные упражнения по подражанию «надув шарик»	26	Май 14
60	Подбрасывание мяча вверх и ловля его	1	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с малыми мячами <i>Основные упражнения:</i> Подбрасывание мячей различного диаметра вверх и ловля их. Броски вверх и ловля после отскока от пола. Игра «Набрось кольцо». <i>Корректирующие упражнения:</i> Круговые движения кистью.	30	17
61 62	Сбивание предметов	2	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках, с поочередным выносом прямой ноги вперед, с высоким подниманием бедра. Бег. <i>Основные упражнения:</i> Подбрасывание большого мяча вверх. Сбивание кеглей большим мячом с различного расстояния (с отметки). Выбивание мяча из круга. Сбивание малым мячом пирамиды из кубиков. <i>Корректирующие упражнения:</i> Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками)	Май 07 14	21 24
63	Передача большого мяча в колонне	1	<i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках, с поочередным выносом прямой ноги вперед, с высоким подниманием бедра. Бег. <i>Основные упражнения:</i> Перекачивание волейбольного мяча из руки в руку. Подбрасывание и ловля мяча перед собой. Стоя в колонне по одному: передача волейбольного мяча за	17	28

			<p>голову; передача снизу между ногами; передача баскетбольного мяча справа, слева с поворотом туловища.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек.</p>		
64 65	Метание малого мяча с места через натянутую веревку	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках, с поочередным выносом прямой ноги вперед, с высоким подниманием бедра. Бег.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Перекатывание мячей в парах под веревкой. Броски в парах под натянутой веревкой. Метание малого мяча с места через натянутую веревку одного мяча. То же, но несколько мячей подряд.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками.</p>	21 24	31 мая
66 67	Метание теннисного мяча в вертикальную цель и на дальность	2	<p><i>Подводящие упражнения:</i> Перекатывание теннисного мяча между ладонями; сжимание-разжимание массажного малого мяча.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> - броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой; - метание мяча в цель (подвешенный мяч, обруч); - метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м; - метание теннисного мяча на дальность с места.</p> <p>Подвижная игра «Движущаяся мишень».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> поочередное сгибание пальцев рук на одной (двух) руках</p>	28 31	
68	Упражнения с фитболами	1	<p><i>Подводящие упражнения:</i> Захват и поднятие фитбола от пола.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Перекатывание фитбола левой - правой рукой перед собой. Перекатывание мяча вперед двумя, одной рукой. Перекатывание мяча в парах (S=3-4 м). Прыжки на попрыгунчиках, взявшись за них руками. Игровое упражнение «Кто дальше».</p>		

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.
2. Флажки.
3. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),
4. Кубики, кегли и шары пластмассовые.
5. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые).
6. Гимнастические маты.
7. Обручи разных размеров.
8. Гимнастическая стенка.
9. Гимнастические скамейки.
10. Лыжи, лыжные палки.
11. Велотренажер.

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы.

Методические и учебные пособия

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
3. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.