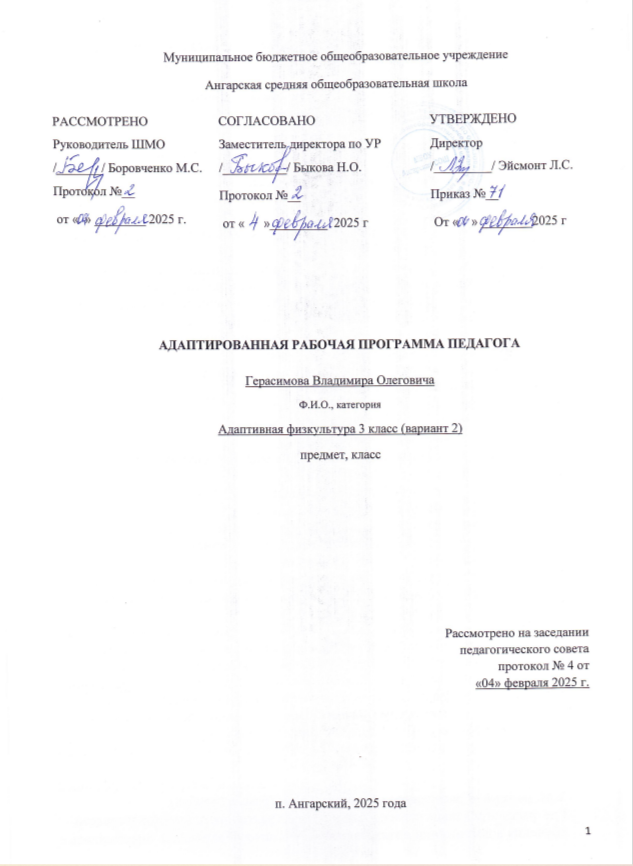
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету адаптивная физическая культура для 3 класса разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией И.М. Бгажноковой (2011г.).

**Цель программы:**

Повышение уровня психофизического развития обучающихся, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи программы обучения:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.

2. Поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой, мышечной и других физиологических систем).

3. Коррекция нарушений физического развития и психомоторики.

4. Улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений

5. Развитие двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости, координации, ловкости).

6. Стимуляция появления новых движений.

7. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков.

8. Развитие крупной моторики.

9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.

**Специфика предмета**

Особенности и своеобразие психофизического развития детей с ТМНР определяют специфику их образовательных потребностей. Обучение физической культуре в 3 классе носит оздоровительную направленность, практически-прикладной характер, развитие пространственно-временной дифференцировки. В процессе обучения у учащихся имитационные упражнения являются специфическим и эффективным средством обучения, а также развития координационных способностей. Учащиеся приобретают начальные теоретические сведения по физической культуре. Воспитываются нравственные, морально-волевые качества.

**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 координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

В основу обучения адаптивной физической культуры положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

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

**Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура»** входит в обязательную часть учебного плана организации. Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта.

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю (18 часов – 1 четверть, 14 час – вторая четверть, 20 часов – третья четверть и 16 часов – четвертая четверть). Общее количество 68 часов в год. Продолжительность одного урока – 35 минут.

Каждый из разделов 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 и пр.).

**Планируемые результаты освоения обучающимися АООП:**

***Личностные результаты:***

* Формирование самостоятельности в выполнении учебных заданий и поручений.
* Слушать и понимать инструкцию педагога.
* Наблюдать под руководством педагога за окружающей действительностью.
* Принятие ребенком ситуации взаимодействия с педагогом.

***Предметные результаты:***

*Минимальный уровень:*

* Умение воспринимать речевое обращение педагога и реагировать на него.
* Проявление внимания к речевому обращению и реагирование на него доступным образом.
* Понимание обращенной речи (иди, беги, сядь, бросай, катай, прыгай, ползи).

*Достаточный уровень:*

* Понимание и выполнение простых упражнений. Употребление простых упражнений в быту с помощью педагога и самостоятельно.
* Знать и называть, показывать простой спортивный инвентарь, понимать и показывать что такое прыжки, бег, ходьба.
* Умение катать предмет, бросать, нести, приносить, искать, подавать (по показу или словесной инструкции).

**Система оценки достижений обучающимися планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы**

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года.

**Предполагаемые результаты освоения программы в 3 классе**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого 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;

- выполнять упражнения в парах;

- 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:*

- элементам спортивной игры «бочче»;

- взаимодействовать с партнерами по игре.

**Раздел «Лыжная прогулка. Катание на санках»**

*Может научиться:*

- выполнять строевые упражнения с лыжами;

- передвигаться на лыжах ступающим шагом.

*Получит возможность научиться:*

- спускаться с горки на санках с соблюдением техники безопасности.

**Раздел «Велосипедная подготовка»:**

*Может научиться:*

- садиться на велотренажер;

- узнавать составные части велотренажера.

*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.

1. ***Физическая подготовка.*** Построения и перестроения. Ходьба и бег с изменением направления и темпа. Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног. Равновесие. Прыжки в длину с места, вверх. Упражнения с мячами, гимнастическими палками, фитболами, скакалками. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Передвижение (перемещение) в пространстве. Метание в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность. Захват и переноска предметов. Броски, ловля и передача мяча. Преодоление препятствий. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие физических качеств.
2. ***Коррекционные подвижные игры.*** Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками. Элементы спортивной игры «Бочче».
3. ***Лыжная прогулка, катание на санках.*** Организующие команды и приемы. Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом без палок. Спуск с горки на санках с соблюдением техники безопасности.
4. ***Велосипедная подготовка.*** Знакомство с велотренажером.
5. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема и содержание урока** | **Цели и задачи** | **Планируемые**  **результаты** | | **Основные виды учебной**  **деятельности** | | | **Речевой**  **материал** | **Часы** | **Сроки** | |
| **Предметные**  **результаты** | **БУД** | **Теоретические сведения**  **урока** | | **Практическая**  **работа** | **По плану** | **Факт.** |
| **Раздел программы: «Физическая подготовка» - 18 часов** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе | Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.  Развитие быстроты. | Знать беговую дорожку. Уметь ходить и бегать по ориентирам | Умение выполнять задание в течение определен-ного периода времени | Правила поведения на дистанции | | *Подводящие упражнения:*  ОРУ без предмета, дыхательные упражнения.  *Основные упражнения:*  Ходьба по прямой в медленном, среднем и быстром темпе за учителем; к ориентирам по заданию учителя.  *Корригирующие упражнения:*  Перекладывание теннисного мяча из правой руки в левую и обратно | Ходьба | 1 |  |  |
| 2 | Бег в чередовании с ходьбой | Формирование навыка ходьбы и бега по прямой.  Развитие скоростных качеств | Уметь переходить с ходьбы на бег и наоборот по сигналу и показу. | Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию | Правильное дыхание | | *Подводящие упражнения:*  Ходьба по прямой на носках, с поочередным выносом прямых ног вперед.  *Основные упражнения:*  Бег в парах по прямой. Бег в чередовании с ходьбой (15 м бег, 10 м ходьба). Игра «Беги ко мне».  Бег в колонне по одному за учителем.  *Корригирующие упражнения:*  сгибание фаланг пальцев на правой (левой) руке | Шеренга, колонна | 1 |  |  |
| 3 | Бег между предметами за учителем | Коррекция и развитие точности движений.  Развитие координации движений | Уметь бегать с изменением направления, ориентирова-ться в пространстве | Сотрудни-чать со взрослыми и сверстни-ками в разных социальных ситуациях |  | | *Подводящие упражнения:*  ходьба по прямой, ходьба за учителем, держась за руки, ходьба между предметами.  *Основные упражнения:*  Бег между фишками «змейкой»; между параллельными гимн/скамейками; между гимн/палками, лежащими произвольно на площадке.  *Корригирующие упражнения:*  Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. |  | 1 |  |  |
| 4 | Прыжки на месте | Коррекция и развитие точности движений, сохранения равновесия. | Уметь выполнять разновидности прыжков на месте с помощью учителя | Слушает и понимает инструкцию к заданию | Что такое прыжок | | *Подводящие упражнения:*  Ходьба по прямой; ходьба за учителем, держась за руки. *Основные упражнения:*  Прыжки на месте на двух, одной ноге. Прыжки вперед-назад; с поворотами направо-налево, кругом. Игра «Прыг-скок».  *Корригирующие упражнения:*  свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот). | Прыжок | 1 |  |  |
| 5 | Построения, перестроения | Формирование навыков правильного построения и знания своего места в строю | Знать команды «Равняйсь!», «Смирно!». Выполнять простые построения по инструкции учителя | Ориентиро-ваться в спортивном зале по конкретным ориентирам | Что такое шеренга, колонна | | *Подводящие упражнения:*  Ходьба за учителем в колонну по одному.  *Основные упражнения:*  Построение в одну шеренгу; в колонну по одному; перестроение в круг. Повороты по ориентирам.  *Корригирующие упражнения:*  Сгибание  пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | Построе-ние | 1 |  |  |
| 6 | Разновидности ходьбы | Обучить навыку ходьбы, ритмичной работе мышц при ходьбе | Уметь ходить на носках, на пятках, высоко поднимая колени; широким шагом; | Успешная работа на любом уроке | Виды ходьбы | | *Подводящие упражнения:*  Выполнение строевых команд.  *Основные упражнения:*  Ходьба на носках; приставным шагом; скрестным шагом; спиной вперед. Ходьба быстрым шагом.  Игра «Пойдѐм гулять».  *Корригирующие упражнения:*  Дыхательные упражнения по подражанию «согреть руки» | Ходьба | 1 |  |  |
| 7 | Ходьба и бег на короткие отрезки | Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.  Развитие быстроты и ловкости | Знать беговую дорожку. Уметь ходить и бегать по ориентирам | Умение выполнять задание в течение определенно-го периода времени | Правила поведения на дистанции | | *Подводящие упражнения:*  Ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках.  *Основные упражнения*:  Ходьба и бег по прямой (S=15-20 м) по сигналу учителя; ходьба и бег по коридору шириной 3-4 м.; по извилистой дорожке за учителем.  *Корригирующие упражнения:*  произвольный вдох (выдох) через рот (нос). | Дистан-ция | 1 |  |  |
| 8  9 | Прыжки вверх | Обучить прыжковым упражнениям.  Развитие ловкости и координации движений | Уметь отталкиваться, координиро-вать свои действия. | Обращаться за помощью и принимать помощь | Где используются прыжки | | *Подводящие упражнения:*  Ходьба и бег в колонну по одному.  *Основные упражнения:*  Прыжки через натянутый шнур (h=10-15 см). Подпрыгивание и доставание предметов (отметка на стене, под- вешенный шарик)  *Корригирующие упражнения:*  сгибание фаланг пальцев. | Отталки-вание | 2 |  |  |
| 10 | Спрыгивание с высоты | Обучить правильному приземлению.  Преодоление чувства страха.  Развитие координацион-ных способностей | Уметь мягко приземляться при спрыгивании с высоты. | Уметь принимать помощь учителя | Техника выполнения | | *Подводящие упражнения:*  Ходьба по гимн/скамейке. Перешагивание через гимн/скамейку.  *Основные упражнения:*  Спрыгивание с гимн/скамейки на гимн/мат, руки в стороны. Спрыгивание с 1-й рейки гимн/стенки.  Игра «Лягушка».  *Корригирующие упражнения:*  Дыхательные упражнения по подражанию «надуй шарик» | Призем-ление | 1 |  |  |
| 11 | Преодоление небольших препятствий | Расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти | Уметь преодолевать трудности | Ориентиру-ется в пространст-ве | Способы преодоления препятствий | | *Подводящие упражнения:*  Ходьба с перешагиванием через предметы; «змейка».  *Основные упражнения:*  Перешагивание через натянутый резиновый шнур; пролезть через «тоннель» на четвереньках; перепрыгнуть через гимн/палки, лежащие на полу, пройти по 2-3 «кирпичикам».  *Корригирующие упражнения:*  Сгибание-разгибание пальцев в кулак | Пролеза-ние | 1 |  |  |
| 12  13 | Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). | Согласованность движений.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в заданную зону толчком двух. Уметь ориентирова-ться в пространстве | При направляю-щей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца | Способы прыжков | | *Подводящие упражнения:*  Прыжки на месте на двух ногах.  *Основные упражнения:*  Прыжки с места через линию. Прыжки в длину с места толчком двух, с приземлением на гимн/мат.  *Корригирующие упражнения:*  Дыхательные упражнения по подражанию «понюхать цветок» | Приземление | 2 |  |  |
| 14 | Упражнения с гимнастичес-кой палкой | Профилактика нарушения осанки. | Уметь удерживать палку двумя руками за концы; выполнять упражнения по показу и с помощью учителя. | Работает с предметами |  | | *Подводящие упражнения:*  Удержать гимн/палку за один конец, второй на полу.  *Основные упражнения:*  Выполнить движения гимн/палки вперед, вверх, вниз. Наклоны в стороны, гимн/палка перед грудью. Наклоны вперед, касаясь палкой пола.  *Корригирующие упражнения:*  Перекатывание малого массажного мяча на ладони вправо-влево | Гимнасти-ческая палка | 1 |  |  |
| 15  16 | Равновесие | Обучить сохранению правильного положения головы, рук, туловища при выполнении упражнений | Уметь пройти по г/ скамейке прямо, правым, левым боком с различными движениями рук (с помощью учителя и без него), с перешагивани-ем через предметы | Умеет принимать помощь учителя | Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений | | *Подводящие упражнения:*  Ходьба по начертанному коридору  шириной 20-30 см.  *Основные упражнения:*  Ползание на четвереньках. Ходьба спиной вперед с помощью учителя. Ходьба с мешочком на голове. Упражнение «ласточка» (с помощью учителя). *Корригирующие упражнения:*  Маховые движения руками | Равнове-сие | 2 |  |  |
| 17 | Подбрасывание мяча вверх и ловля его | Обучить ловле мяча двумя руками.  Развитие тактильной чувствитель-ности. | Знать разновидности бросков.  Уметь выполнять броски и ловлю мяча двумя руками. | Способен выполнить посильное задание с помощью | Название спортивного инвентаря | | *Подводящие упражнения:*  Перекладывание мяча из одной руки в другую  *Основные упражнения:*  Броски мяча двумя руками в пол и ловля после отскока. Броски вверх и ловля после отскока от пола. То же, но поймать без отскока от пола.  *Корригирующие упражнения:*  Сгибание фаланг пальцев. | Бросок | 1 |  |  |
| 18 | Профилактика и коррекция общей моторики | Создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением | Согласованное выполнение действий с предметами | Умение выполнять согласован-ные действия по образцу и по подражанию, под счет учителя. | Части тела: рука, нога, голова, туловище | | *Подводящие упражнения:*  Ходьба на носках, на пятках, с поочередным выносом прямой ноги вперед, с высоким подниманием бедра.  *Основные упражнения:*  Ходьба по начерченным линиям; перешагивая через небольшие предметы. Удержание равновесия, стоя на одной ноге (с помощью учителя). Игра «Набрось кольцо».  *Корригирующие упражнения:*  Круговые  движения кистью. | Осанка | 1 |  |  |
| **Раздел программы: Коррекционные подвижные игры» - 14 часов** | | | | | | | | | | | |
| 19  20 | Подвижные игры с элементами ОРУ | Обучить правилам поведения в процессе коллективных действий.  Развитие координацион-ных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями | Слушать и понимать речь других | | Правила поведения во время игр | *Подводящие упражнения:*  Движения руками вверх, вперед, в стороны, на пояс, к плечам. Наклоны головы и туловища.  *Основные упражнения:*  Игры «Возьми ленточки»,  «Найди свой цвет».  *Корригирующие упражнения:*  Противопоставление первого пальца остальным на одной руке | Упражне-ние | 2 |  |  |
| 21 22 | Подвижные игры с бегом | Развивать равновесие, пространствен-ную ориентацию, точность движений. | Умение вести совместные действия с партнером.  Адекватное эмоциональ-ное отношение к партнерам по игре | Коммуника-тивное взаимодейст-вие с группой  обучающихся | | Правила игр | *Подводящие упражнения:*  Ходьба по кирпичикам (с помощью учителя), передвижение по диагонали "змейкой".  *Основные упражнения:*  Игры «Беги к флажку», «Быстрее лови».  *Корригирующие упражнения:*  свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот). | Препятст-вие | 2 |  |  |
| 23 24 | Подвижные игры с мячом | Развивать зрительно-моторную координацию. Развивать тактильную чувствитель-ность | Умение вести совместные действия с партнером.  выполнять задания по образцу и показу | Быстро и адекватно реагировать на команды учителя. | | Правила игр | *Подводящие упражнения:*  Перекатывание мяча в парах двумя руками; прокатывание мяча одной рукой друг другу.  *Основные упражнения:*  игры «Сбей кеглю», «Поймай мяч».  *Корригирующие упражнения:*  одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев | Захват | 2 |  |  |
| 25 26 | Подвижные игры с прыжками | Развитие скоростно-силовых и координацион-ных способностей.  Коррекция психических процессов. | Уметь выполнять простые правила игр | Коммуника-тивное взаимодейст-вие с группой  обучающихся | | Правила игр | *Подводящие упражнения:*  Прыжки на двух и одной ноге, стоя на месте; с продвижением до предмета (местоположение можно менять).  *Основные упражнения:*  Игры «Перепрыгни через ручеек», «Точный прыжок».  *Корригирующие упражнения:*  захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов | Перекаты-вание | 2 |  |  |
| 27 28  29 30 | Бочче | Обучить элементам спортивной игры бочче.  Активизация познавательной деятельности. | Охотно участвует в совместной деятельности | Умение выполнять задание в течение определенно-го периода времени.  Доброжела-тельно относиться к партнерам по игре | | Правила игр | *Подводящие упражнения:*  Перекатывание мяча в парах. То же, но между параллельно лежащими гимн/палками.  *Основные упражнения:*  Выход к линии старта по одному. Прокатывание мяча по обозначенной дорожке в цель с помощью взрослого/самостоя-тельно.  Броски шара бочче, стараясь сбить кеглю. Броски шара паллино. Поочередные броски бочче к паллино.  *Корригирующие упражнения:*  Пальчиковая гимнастика «Моя семья» | Шар, площадка | 4 |  |  |
| 31 32 | Подвижные игры с метанием, бросками мяча | Закрепление сформирован-ных умений и навыков | Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. | Соблюдать простейшие правила игры | | Правила игр | *Подводящие упражнения:*  Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.  *Основные упражнения*:  Броски мяча в парах произвольным способом.  Игры «Подвижная цель», «Попади в обруч»  *Корригирующие упражнения:*  Сопоставление большого пальца остальным на двух руках. | Перепры-гивание | 2 |  |  |
| **Раздел программы: «Лыжная прогулка. Катание на санках» - 8 часов** | | | | | | | | | | | |
| 33 34 35 36 | Лыжная прогулка | Создать благоприятные коррекционно-развивающие условия для оздоровления средствами физической культуры. Развитие смекалки, ловкости, силы. | Совершенство-вание физических качеств: ловкости, выносливости | Взаимодейст-вовать с учителем и другими учащимися в процессе выполнения упражнений | | Профилак-тика травм и обмороже-ний во время занятий свежем воздухе | *Ознакомление.*  Переноска лыж  *Начальное разучивание:*  Построение на лыжах. Передвижение ступающим шагом без палок с помощью учителя и самостоятельно. Очистка лыж.  *Углубленное разучивание. Повторение*.  (содержание предыдущих уроков) | Лыжный инвентарь | 4 |  |  |
| 37  38  39 40 | Катание на санках | Последова-  тельные действия при катании на санках с партнером | Знать правила поведения при катании на санках.  Уметь кататься на санках с небольшой горки | | Переноска санок и правила катания на них | *Подводящие упражнения:*  аккуратно и правильно садиться на санки. Катание санок без партнера  *Основные упражнения:*  Катание на санках с партнером. Катание на санках с горки (с соблюдением техники безопасности) | Спуск | 4 |  |  |
| **Раздел программы: «Велосипедная подготовка» - 8 часов** | | | | | | | | | | | |
| 41  42 | Посадка на велотренажер | Обучить правильной посадки на велотренажер | Самостоя-тельно садиться на велотренажер и крутить педали | Узнает (различает) составные части велотренаже-ра.  Соблюдает  последова-тельность действий при посадке на  велотренажер | | Что такое велотрена-жер  Показать и объяснить части велотрена-жера | *Подводящие упражнения:*  имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле).  *Основные упражнения:*  перекидывание правой ноги через основание велотренажера, постановка  правой ноги на педаль; посадка на седло; постановка левой ноги на педаль.  *Корригирующие упражнения:*  сгибание фаланг пальцев рук | Велоси-пед, посадка | 2 |  |  |
| 43  44  45  46  47  48 | Работа на велотренажере | Обучить удержанию позы с помощью во  время работы на велотренажере | Вращение педалей с помощью учителя и самостоятель-но, сохранять правильную осанку | Последова-тельно выполняет действия по образцу педагога | | Правила поведения при работе на велотре-нажере | *Подводящие упражнения:*  имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле).  *Основные упражнения:*  вращение педалей с фиксацией ног.  *Корригирующие упражнения:*  разведение и сведение пальцев рук | Педали | 6 |  |  |
| **Раздел программы: «Физическая подготовка» - 20 часов** | | | | | | | | | | | |
| 49  50 | Сбивание большим мячом предметов | Обучить броску в цель.  Развитие ловкости. | Согласованное выполнение действий с предметами | Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию | | Техника бросков при сбивании предметов | *Подводящие упражнения:*  Подбрасывание большого мяча вверх.  *Основные упражнения:*  Сбивание кеглей большим мячом с различного расстояния (с отметки).  *Корригирующие упражнения:*  Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками) | Бросок | 2 |  |  |
| 51  52 | Лазание по наклонной гимн/скамейке | Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.  Развитие силы и ловкости | Освоение двигательных навыков, последова-  тельности движений | Проявляет интерес к выполнению упражнения | | Название спортивного инвентаря | *Подводящие упражнения:*  ходьба по гимн/скамейке с помощью учителя и самостоятельно.  *Основные упражнения:*  лазанье по наклонной гимн/скамейке, установленной на 3-4 рейке г/стенки, в упоре стоя на коленях; в упоре согнувшись; лежа на животе, подтягиваясь руками.  *Корригирующие упражнения:*  Дыхательные упражнения по подражанию «подуть на воду» | Лазание | 2 |  |  |
| 53  54 | Лазание по гимн/стенке | Коррекция и развитие пространственно-временной дифференци-ровки и точности движений.  Развитие координации движений | Освоение двигательных навыков, последова-  тельности движений | Принимать помощь учителя | | Название спортивного инвентаря | *Подводящие упражнения:*  вис на гимн/стенке со страховкой учителем.  *Основные упражнения:*  лазание по гимн/стенке вверх на несколько ступенек и спуск произвольным способом.  *Корригирующие упражнения:*  круговые движения в лучезапястных суставах | Вис | 2 |  |  |
| 55 | Профилактика плоскостопия | Коррекция и профилактика нарушений функций опорно-двигательного аппарата.  Укрепление мышц стопы | Освоение двигательных навыков | Укрепить свод стопы | | Хождение босиком | *Подводящие упражнения:*  Упражнения для укрепления мышц стопы: движения ступней в положении лежа и сидя (тыльное и подошвенное сгибание); ходьба на носках.  *Основные упражнения:*  Ходьба коврику с пластмассовыми крышками; узкому канату. Собирание мелких предметов ногами.  *Корригирующие упражнения:*  маховые движения ногами | Стопа | 1 |  |  |
| 56  57 | Метание теннисного мяча в цель | Обучить правильному захвату мяча, замаху руки при метании.  Развивать координацион-ные способности | Целенаправ-ленные действия | Использует предметы по назначению.  Фиксирует взгляд на цели. | | Использова-ние массажного мяча | *Подводящие упражнения:*  Перекатывание теннисного мяча между ладонями; сжимание-разжимание массажного малого мяча.  *Основные упражнения:*  - броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой;  - метание мяча в горизонтальную цель (обруч, лежащий на полу);  - метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м.  *Корригирующие упражнения:*  поочередное сгибание пальцев рук на одной (двух) руках | Перекаты-вание | 2 |  |  |
| 58 | Упражнения с фитболами | Формирование прикладных навыков.  Развитие координации движений | Научиться удерживать мяч двумя руками, выполнять действия с мячом | Уметь взаимодейст-вовать с партнером | |  | *Подводящие упражнения:*  Захват и поднимание фитбола от пола.  *Основные упражнения:*  Перекатывание фитбола левой - правой рукой перед собой. Перекатывание мяча вперед двумя, одной рукой. перекатывание мяча в парах (S=3-4 м)/  *Корригирующие упражнения:*  Сидя на фитболе, удержать равновесие. | Фитбол | 1 |  |  |
| 59 | Подлезания под препятствием | Формирование прикладных навыков. Развитие ловкости | Умение самостоятельно применять способы подлезания | Уметь принимать помощь учителя | | Применение подлезаний | *Подводящие упражнения:*  Перелезание через гимн/скамейку с опорой на руки. Пролезание сквозь обруч.  *Основные упражнения:*  Подлезание под натянутый шнур на высоте 100 см (на четвереньках), 50-60 см (на животе).  *Корригирующие упражнения:*  Сгибание-разгибание рук в лучезапястных суставах. | Пролеза-ние | 1 | Подлезания под препятствием |  |
| 60  61 | Прыжки | Развивать пространственно-временной дифференци-ровки  и точности движений.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Освоение двигательных навыков, последователь-ности движений | Мягко приземляться в прыжках | | Применение прыжков | *Подводящие упражнения:*  прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте.  *Основные упражнения:*  Прыжки через гимн/скамейку с опорой руками. Прыжки через препятствие, высотой 10 – 20 см. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча.  *Корригирующие упражнения:*  произношение звуков на выдохе во время ходьбы | Препятст-вие | 2 |  |  |
| 62  63 | Бег на короткие дистанции | Обучить бегу по прямой.  Овладение приемами правильного дыхания.  Развитие скоростных качеств | Выполняет стереотипную инструкцию | Выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя | | Этапы выполнения упражнения | *Подводящие упражнения:*  ходьба, ОРУ без предмета  *Основные упражнения*:  бег на короткие отрезки с учителем; самостоятельно по сигналу учителя. «Пони»: бег в различном темпе: мед- ленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка  *Корригирующие упражнения:*  дыхательные упражнения | Дистан-ция | 2 |  |  |
| 6465 | Метание теннисного мяча с места | Обучить метанию теннисного мяча с места.  Развитие силы и ловкости. | Последова-тельность движений с предметами | Фиксирует взгляд на цели.  Выполняет правильный захват мяча | | Место для метания | *Подводящие упражнения:*  подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  *Основные упражнения:*  Броски мяча в стену и ловля после отскока от пола; метание теннисного мяча с помощью учителя и самостоятельно.  *Корригирующие упражнения:*  перекладывание мяча из одной руки в другую | Метание | 2 |  |  |
| 66 | Прыжки с продвижением вперед | Обучить прыжковым упражнениям.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Координация толчка двумя ногами | Мягко приземляться в прыжках | |  | *Подводящие упражнения:*  Ходьба в чередовании с поскоками. ОРУ без предмета.  *Основные упражнения:*  Прыжки на двух ногах, на одной ноге, стоя на месте. Прыжки на двух с продвижением вперед до ориентира. Прыжки по начерченным кружкам. Прыжки в длину с места в заданную зону. *Корригирующие упражнения:*  свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот) | Прыжок с места | 1 |  |  |
| 67  68 | Метание теннисного мяча на дальность | Формирование навыка метания мяча.  Развитие силовых качеств. | Уметь правильно захватывать мяч; отводить руку назад | Самостоя-тельность в выполнении учебных заданий | |  | *Подводящие упражнения:*  Имитация замаха и движения во время броска (касание руки учителя в конечной точке).  *Основные упражнения:*  Метание теннисного мяча на дальность с места  *Корригирующие упражнения:*  Круговые движения в лучезапястных суставах | Метание | 2 |  |  |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Флажки.

2. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),

3. Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).

4. Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягуш­ки) с магнитами.

5. Игрушки со съемными деталями.

6. Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.

7. Картинки с изображением различных предметов и игру­шек, которые учащиеся используют в своих играх-заня­тиях.

8. Колокольчики.

9. Координационная лесенка

10. Кубики, кегли и шары пластмассовые.

11. Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материа­лов.

12. Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см).

13. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).

14. Коврики гимнастические.

15. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).

16. Набор для бадминтона.

17. Обручи разных размеров.

18. Гимнастическая стенка.

19. Гимнастические скамейки.

20. Набор для игры в «Бочче».

21. Мягкие крупные модули.

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. СП., 2003.

2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.

3. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.

4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.

5. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья ( для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.:Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

6. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб. - Союз художников, 2007.

7. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

8. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, СибГАФК, 1999.