****

**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 |  |  |
| 89 | 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 |  |  |
| 1213 | 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 |  |  |
| 1516 | 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** |
| 1920  | 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 группойобучающихся | 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 группойобучающихся | 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 2829 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 |  |  |
| 373839 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** |
| 4142 | Посадка на велотренажер | Обучить правильной посадки на велотренажер  | Самостоя-тельно садиться на велотренажер и крутить педали  | Узнает (различает) составные части велотренаже-ра.Соблюдаетпоследова-тельность действий при посадке навелотренажер | Что такое велотрена-жерПоказать и объяснить части велотрена-жера | *Подводящие упражнения:*имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле).*Основные упражнения:*перекидывание правой ноги через основание велотренажера, постановкаправой ноги на педаль; посадка на седло; постановка левой ноги на педаль.*Корригирующие упражнения:*сгибание фаланг пальцев рук | Велоси-пед, посадка | 2 |   |  |
| 434445464748 | Работа на велотренажере | Обучить удержанию позы с помощью вовремя 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** |
| 4950 | 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 |  |  |
| 5152 | 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 |  |  |
| 5354 | 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 |  |  |
| 5657 | 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 |  |
| 6061 | Прыжки  | Развивать пространственно-временной дифференци-ровкии 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 |  |  |
| 6263 | 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 |  |  |
| 6768 | 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.