

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Комитет образования Берёзовского района

МБОУ «Саранпаульская СОШ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ТЛ

Протокол № 1

от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по УВР

Протокол № 1

от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Приказ № 295

от "31" августа 2023 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физкультура»

для обучающегося 7 класса

Индивидуальное обучение, АООП образования обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Вариант 2

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Емельянова Ольга Николаевна,
учитель хореографии,
учитель физической культуры

с. Саранпауль, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Адаптивная физкультура» для 7 класса составлена на основе

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1026
- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2.
- Положения МБОУ «Саранпаульская СОШ» о рабочих программах учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), разрабатываемых по ФГОС- 2021»

Рабочая программа соответствует учебному плану МБОУ «Саранпаульская СОШ».

Коррекционно-образовательная область «Физическая культура» представлена в учебным предметом «Адаптивная физическая культура». Данная программа будет реализовываться для ученика 7 класса. Учащемуся, согласно психолого-педагогической характеристике и заключению ПМПК рекомендовано индивидуальное обучение. Обучение должно строиться с учетом особенностей психофизического развития и возможностей ребенка. Содержание обучения направлено на социализацию, коррекцию личности и познавательных возможностей обучающегося.

Согласно учебному плану школы 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья. 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 способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этой целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

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

Цель программы:

- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьника, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
- Создать атмосферу принятия и взаимопонимания.

Задачи программы:

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащегося;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:

- учет индивидуальных особенностей ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим требованиям относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания учащихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Организационная структура уроков:

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок.

Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной

деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

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

Поскольку учащиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Каждый урок должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения детей и подростков:

- Создание условий для подготовки к уроку физической культуры;
- Создание условий для обучения правильному построению и знанию своего места в строю;
- Создание условий для обучения правильному передвижению из класса на урок физической культуры;
- Создание условий для обучения ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- Создание условий для обучения простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- Создание условий для обучения овладению приемами правильного дыхания (по показу учителя);
- Создание условий для обучения выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- Создание условий для обучения выполнению ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;

- Создание условий для обучения овладению навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умению мягко приземляться в прыжках;
- Создание условий для формирования умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- Создание условий для овладения навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
- Создание условий для формирования умений метать, бросать и ловить мяч;
- Создание условий для формирования умений ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- Создание условий для формирования умений выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- Создание условий для формирования умений сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;
- Создание условий для формирования умений преодолевать различные препятствия;
- Создание условий для обучения переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;
- Создание условий для формирования целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы:

- гимнастика;
- легкая атлетика;
- лыжная подготовка;
- спортивные и подвижные игры.

Планируемые результаты освоения учебного курса:

Личностные результаты.

В результате освоения программы обучающийся должен отражать общую характеристику личности ученика как субъекта учебно-познавательной деятельности:

- проявлять познавательный интерес;
- проявлять и выражать свои эмоции;
- коммуникативными средствами обозначать свое понимание или непонимание вопроса;

- участвовать в совместной деятельности;
- проявлять готовность следовать установленным правилам поведения и общения на уроке и на перемене;
- проявлять регулятивные способности в ходе обучающего процесса;
- проявлять эмоционально-положительное отношение к сверстникам, педагогам, другим взрослым.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают общеучебные (метапредметные) умения учащегося;

- умение слушать и слышать учителя;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- умение использовать средства альтернативной коммуникации (мимика, жесты, слоги, карточки, картинки, пиктограммы);
- умение следовать правилам поведения на уроке и перемене; знать свое место за столом и за партой;
- уметь элементарно описывать свое самочувствие, используя невербальные средства общения;

Предметные результаты

- правильно дышать в различных положениях;
- правильно захватывать различные по величине предметы, передавать, переносить их;
- преодолевать простейшие препятствия;
- совершать целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх.
- развивать умение поворачиваться направо, налево, кругом в совместной деятельности с учителем;
- развивать умение ходить по лестнице в разном темпе, в разных направлениях, с перешагиванием предметов в совместной деятельности с учителем;
- развивать умение бегать, прыгать, манипулировать мячом, ползать, учитывая индивидуальные возможности учащихся в совместной деятельности с учителем;
- знакомиться с элементами спортивных игр и спортивных упражнений;

Учебно-тематический план:

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Построения и перестроения.	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч». Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее. Принятие исходного положения для построения. Выполнение команд: «Становись!», «Шагом марш!», «На месте стой!».	8
2	Общеразвивающие упражнения.	Упражнения для формирования правильной осанки. Положение рук: перед грудью, за голову, к плечам. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Бег в умеренном темпе без остановки. Бег приставным шагом правым и левым боком. Бег змейкой, между предметов. Ходьба с различными положениями рук (на пояс, за голову, в стороны, вверх). Обучение учащихся бегу наперегонки, на скорость (до 30 м). Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное	15

		положение, поочередное поднятие ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.	
3	Ходьба. Бег.	Совершенствование с учащимися навыка бега: с ускорением и замедлением (с изменением темпа); челночный бег и бег на носках. 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, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. 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 (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	15
4	Прыжки	Закрепление умений учащихся выполнять различные прыжки, увеличивая число прыжков в серии. Прыжки на двух, ногах, одной ногой. Спрыгивание с высоты. Подпрыгивание вверх за предметом. Обучение учащегося вспрыгиванию с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см и спрыгиванию с него. Обучение учащегося прыжкам через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Формирование умения прыгать через большой обруч, как через скакалку.	11
5	Ползание и лазанье.	Совершенствование навыков ползания и лазанья, сформированных у учащегося в шестом классе. Дальнейшее обучение учащихся приемам лазанья по гимнастической стенке.. Передвижение боковым шагом по гимнастической стенке. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Перелезание через препятствия.	10
6	Элементы спортивных игр. Игры.	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. Футбол (по упрощенным правилам). Дальнейшее обучение учащегося приемам передачи, отбивания мяча. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Закрепление навыка правильного удара не волану. Обучение учащихся перебрасыванию волана на сторону партнера через сетку.	28 27

		<p>Настольный теннис. Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: обучение подбрасыванию и ловле мячи одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивании мяча через сетку после отскока его от стола и т. д.</p> <p>Волейбол. Подготовка к игре в волейбол: прием мяча сверху, снизу. Подача через сетку.</p> <p>Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.</p>	
7	Лыжная подготовка	Обучение скользящему шагу, боковому ступанию, спуску с небольшой горки. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода.	13
	Дыхательные упражнения.	Совершенствование умения правильно дышать в положении лежа, стоя, во время ходьбы и бега. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Согласование дыхания с различными движениями. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений.	2
	Итого:		102 часа

Календарно-тематическое планирование

3 часа в неделю (102 часа)

№	План	Факт	Содержание	Учебные действия
1 триместр (36 часов)				
Тема «Построения и перестроения»				
1	4.09		Правила поведения в зале. Техника безопасности. Построение в шеренгу. Принятие исходного положения для построения. Выполнение команд: «Становись!», «Шагом марш!», «На месте стой!» Игры с мячом «Лови – не лови».	Соблюдает правила безопасного поведения на уроке, выполняет действия по образцу, выполняет построение в шеренгу, основные команды на уроке, выполняет комплекс утренней гимнастики.
2	6.09		Построение в шеренгу. Принятие исходного положения для построения. Выполнение команд: «Становись!», «Шагом марш!», «На месте стой!» Игры с мячом «Вышибалы».	
3	7.09		Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее.	
Тема «Общеразвивающие упражнения»				
4	11.09		Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Движения плечами вперед, назад. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий. Соблюдает положения перед грудью, за голову, к плечам. Выполняет движения руками в разных положениях (стоя, сидя, лежа).
5	13.09		Положение рук: перед грудью, за голову, к плечам. Движения руками из данных положений. Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Пальчиковая гимнастика.	
6	14.09		Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Пальчиковая гимнастика.	
7	18.09		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с гимнастической палкой. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	
8	20.09		Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.	
Тема «Дыхательные упражнения»				
9	21.09		Совершенствование умения правильно дышать в положении лежа, стоя, во время ходьбы и бега. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос),	

10	25.09		Дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Согласование дыхания с различными движениями. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений.	
Тема «Ходьба. Бег»				
11	27.09		Ходьба с высоким подниманием бедра «Цапля». Обучение учащихся бегу наперегонки, на скорость (до 30 м).	Учится координировать действия тела. Развивает скоростно-силовые качества, координацию движений; волевые качества. Внимание,
12	28.09		Преодоление полосы препятствий. Ходьба на носках, пятках. Ходьба по кругу с различными положениями рук. Обучение учащихся бегу наперегонки, на скорость (до 30 м).	
13	2.10		Ходьба боком по гимнастической скамейке; Обучение учащихся бегу наперегонки, на скорость (до 30 м).	
14	4.10		Бег в умеренном темпе в течение 2х минут без остановки. Дыхательные упражнения.	
15	5.10		Бег «змейкой». Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Танец «Стирка».	
16	9.10		Бег приставным шагом правым и левым боком. Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	
17	11.10		Бег с изменением направления по сигналу.	
Тема «Прыжки»				
18	12.10		Прыжки на двух ногах на месте, держась за опору.	Контролирует способность прыгать на одной, на двух ногах, сохраняя равновесие, Учится координировать действия при прыжке. Контролирует способность прыгать на фитболе, сохраняя равновесие
19	16.10		Выполнение подскоков на одной ноге на месте, держась за опору.	
20	18.10		Спрыгивание с высоты 30-40 сантиметров. Обучение учащегося вспрыгиванию с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см и спрыгиванию с него.	
21	19.10		Подпрыгивание вверх с доставанием предмета. Обучение учащегося вспрыгиванию с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см и спрыгиванию с него. Игра «Поймай бабочку»	
22	23.10		Подскоки на мячах фитболах.	
23	25.10		Обучение учащегося прыжкам через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу.	
Тема «Ползание. Лазание»				
24	26.10		Перелезание, перешагивание через скамейку. «Бревно», «Наклоны к ногам», «Кошечка».	Развивает координацию, ловкость, силу рук внимание при выполнении заданий.
25	8.11		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	

26	9.11		Вис на гимнастической стенке, передвижение вправо и влево по гимнастической стенке.	Учится преодолевать страх.
27	13.11		Вис на гимнастической стенке, передвижение вправо и влево по гимнастической стенке.	
Тема «Элементы спортивных игр. Игры»				
28	15.11		Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх. Игра «Лошадки» с обручами, «Я в домике».	Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий.
29	16.11		Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча сверху, снизу. Игра «Море волнуется»,	Повторяет правила ТБ с мячом; учится выполнять броски и ловлю мяча разными способами; учится перебрасывать, подавать мяч через сетку. Бадминтон. Учится правильному обращению с ракеткой, удару по волану, перебрасыванию волана через сетку.
30	20.11		Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Игра «Быстро по местам».	
31	22.11		Перебрасывание мяча через сетку.	
32	23.11		Перебрасывание мяча через сетку.	
33	27.11		Бадминтон. Закрепление навыка правильного удара не волану.	
34	29.11		Бадминтон. Закрепление навыка правильного удара не волану.	
35	30.11		Бадминтон. Обучение учащихся перебрасыванию волана на сторону партнера через сетку.	
36	4.12		Бадминтон. Обучение учащихся перебрасыванию волана на сторону партнера через сетку.	
2 триместр (33 часа)				
Тема «Построения и перестроения»				
1	6.12		Правила поведения в зале. Техника безопасности. Построение в шеренгу. Принятие исходного положения для построения. Выполнение команд: «Становись!», «Шагом марш!», «На месте стой!» Игры с мячом «Лови – не лови».	Соблюдает правила безопасного поведения на уроке, выполняет действия по образцу, выполняет построение в шеренгу, основные команды на уроке, выполняет комплекс утренней гимнастики.
2	7.12		Построение в шеренгу. Принятие исходного положения для построения. Выполнение команд: «Становись!», «Шагом марш!», «На месте стой!» Игры с мячом «Вышибаль».	
3	11.12		Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	
Тема «Ходьба. Бег»				
4	13.12		Ходьба с различными положениями рук (на пояс, за голову, в стороны, вверх). Зарядка с различными движениями и положениями рук. Бег 2 минуты.	Учится сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке.
5	14.12		Ходьба между предметами (змейкой). Зарядка с различными движениями и положениями рук. Стойка на носках 2-3 секунды. Стойка на одной ноге. Бег 2 минуты.	Развивает координацию, силу, выносливость, ловкость, внимание при выполнении заданий.
6	18.12		Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); Ходьба по гимнастической скамейке с положениями рук в стороны, вверх. Соскок со скамейки. Бег 2 минуты.	Учится сохранять правильное положение

7	20.12		Бег с ускорением и замедлением Движения прямой ногой: вперед, в сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой.	рук на пояс, за голову, в стороны, вверх .
8	21.12		Бег с ускорением и замедлением. Ходьба между предметами (змейкой). Зарядка с различными движениями и положениями рук.	
Тема «Общеразвивающие упражнения»				
9	25.12		Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине. Упражнения «Дерево», «Собачка»,	Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий. Соблюдает положения рук вперед, вверх, в стороны, на пояс.
10	27.12		Поднимание прямых ног, лежа на спине. Упражнения «Лодочка». Велосипед.	
11	10.01		Наклоны, повороты туловища вперед (в стороны, назад). Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс. Движения рук из данных положений.	
12	11.01		Упражнения на развитие силы рук. Сгибание и разгибание рук, стоя у стены, лежа на мяче-фитболе.	
13	15.01		Упражнения на коврике. Поднимание головы в положении «лежа на животе».	
14	17.01		Упражнения на коврике. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	
Тема «Ползание. Лазание»				
15	18.01		Ползание по гимнастической скамье на четвереньках, животе.	Развивает силу, смелость, координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий
16	22.01		Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, вверх).	
17	24.01		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя.	
18	25.01		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя.	
19	29.01		Ползание на четвереньках. Подлезание под дуги.	
20	31.01		Ползание на четвереньках. Пролезание в обруч.	
Тема «Прыжки»				
21	1.02		Прыжки на двух ногах на месте, держась за опору. «Поймай комара».	Учится координировать действия при прыжке Контролирует способность прыгать, сохраняя равновесие. Соблюдает правила игры.
22	5.02		Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением. Прыжки поочередно на правой, на левой ноге, держась за опору. Игра «Птички». Подпрыгивание вверх с доставанием предмета.	
23	7.02		Обучение учащегося прыжкам через скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу.	
24	8.02		Спрыгивание с высоты с поддержкой. Обучение учащегося прыжкам через скакалку разными	

			способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Игра «По кочкам».	
25	12.02		Обучение учащегося вспрыгиванию с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см и спрыгиванию с него.	
Тема «Элементы спортивных игр. Игры»				
26	14.02		Волейбол. Броски мяча в стену (высота 1 - 2 м) и ловля его двумя руками. Игра «Сбей кеглю».	Развивает ловкость, координацию, меткость, глазомер.
27	15.02		Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).	
28	19.02		Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Сбивание мячом предметов «Боулинг».	
29	21.02		Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	
30	22.02		Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	
31	26.02		Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	
32	28.02		Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	
33	29.02		Броски мяча в кольцо двумя руками.	
3 триместр (33 часа)				
Тема «Лыжная подготовка»				
1	4.03		Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Ступающий шаг.	Учится соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах. Выполняет повороты вправо и влево. Учится скользящему шагу.
2	6.03		Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Ступающий шаг.	
3	7.03		Продвижение ступающим шагом по лыжне.	
4	11.03		Продвижение ступающим шагом по лыжне.	
5	13.03		Продвижение ступающим шагом по лыжне.	
6	14.03		Продвижение ступающим шагом по лыжне.	
7	18.03		Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	
8	20.03		Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	
9	21.03		Выполнение скользящего шага	
10	1.04		Выполнение скользящего шага	
11	3.04		Выполнение скользящего шага.	
12	4.04		Спускание с горки.	

13	8.04		Спускание с горки.	
Тема «Построения и перестроения»				
14	10.04		Выполнение команд: «Становись!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	Соблюдает правила безопасного поведения на уроке, выполняет действия по образцу, выполняет построение в шеренгу, основные команды на уроке, выполняет комплекс утренней гимнастики.
15	11.04		Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.	
Тема «Общеразвивающие упражнения»				
16	15.04		Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине. Упражнения «Дерево», «Собачка»,	Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий. Соблюдает положения рук вперед, вверх, в стороны, на пояс.
17	17.04		Поднимание прямых ног, лежа на спине. Упражнения «Лодочка». Велосипед.	
18	18.04		Наклоны, повороты туловища вперед (в стороны, назад). Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс. Движения рук из данных положений.	
19	22.04		Упражнения на коврик. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	
Тема «Ходьба. Бег»				
20	24.05		Бег в течение 2 минут. Челночный бег и бег на носках; Восстановление дыхания. Бег. Шаг, бег с выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	Развивает скоростно-силовые качества, координацию движений; выносливость.
21	25.04		Бег с предметом (перенос предметов с места на место). Катание обруча и бег за ним. Игра «Лошадки» с обручами, «Я в домике».	
22	29.04		Бег из разных стартовых позиций. Катание обруча и бег за ним.	
Тема «Элементы спортивных игр. Игры»				
23	2.05		Настольный теннис. Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: обучение подбрасыванию и ловле мячи одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивании мяча через сетку после отскока его от стола. Перенос набивных мячей. Катание большого мяча (фитбола), отбивание от пола с передачей его учителю.	Учится технически правильно выполнять метание мяча с соблюдением правил безопасности. Развивает силу. Развивает глазомер и контролирует силу при выполнении броска. Учится правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать технику
24	6.05		Настольный теннис. Отбивание мяча от стола через сетку.	
25	8.05		Настольный теннис. Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: обучение подбрасыванию и ловле мячи одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивании мяча	

			через сетку после отскока его от стола. Метание мяча в цель. Формирование умения прыгать через большой обруч, как через скакалку.	метания мяча выполняя метание на результат.
26	13.05		Настольный теннис. отбивании мяча через сетку после отскока его от стола. Метание мяча на дальность. Формирование умения прыгать через большой обруч, как через скакалку	Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий.
27	15.05		Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём). Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками. Соблюдение правил игры «Пятнашки»	Развивает глазомер и контролирует силу удара.
28	16.05		Футбол. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём). Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками. игра «Пятнашки»	
29			Футбол. Развитие навыка подкидывания мяча ногой, ловли его руками.	
30			Футбол Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём). Приём мяча, стоя в воротах: отбивание мяча ногой. Соблюдение правил игры «Пятнашки»	
31			Бадминтон. Удар по волану снизу. «Замри».	
32			Бадминтон. Обучение учащихся перебрасыванию волана на сторону партнера через сетку. Игра «Донеси волан».	
33			Бадминтон. Обучение учащихся перебрасыванию волана на сторону партнера через сетку. Игра «Донеси волан».	

Литература:

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.
2. Литош Н. Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002
3. Левченко И. Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «АКАДЕМА», М., 2001
4. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В. А. Епифанова. М.: Медицина, 2004
5. Потапчук А. А., Матвеев С. В., Дидур М. Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007
6. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
7. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
8. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
9. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
10. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
11. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
12. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
13. Потапчук А. А. Фитбол - гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчик, Г. Г. Лукина - СПб.: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999

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