***МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»***

***имени Героя Советского Союза Александра Назарова***

***г. Каспийска, Республики Дагестан***

***г. Каспийск, ул. Назарова, д.3*** [***school2kaspiyskrd@mail.ru***](mailto:school2kaspiyskrd@mail.ru) ***тел. 5-18-77***

******

|  |  |
| --- | --- |
| ***Согласована с***  ***заместителем***  ***директора по УВР***  ***Магомедова З.Р.***  ***30 августа 2024 г.*** | ***Утверждена***  ***руководителем***  ***образовательного***  ***учреждения***  ***Казанбиев А.Р.***  ***1 сентября 2024 г.*** |

Адаптированная основная общеобразовательная

программа начального общего образования

обучающегося 4 «ж» класса Аюбова Имама

с задержкой психического развития

по варианту 7.2 ФГОС НОО ОВЗ

по предмету физической культуре

на 2024-2025 учебный год

**Пояснительная записка**

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

Адаптивная рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы для 1 - 4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой, издательство М., «Владос», 2011г.

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

1. Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральном государственном образовательном стандарте (Стандарт) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

3. Проекте примерной адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Актуальность** данной программы объясняется несколькими причинами:

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

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

**Цель программы:**

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

**Задачи программы:**

* повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;
* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки и гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* формирование и совершенствование двигательных и прикладных, жизненно важных умений и навыков;
* увеличение двигательной активности и обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
* повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
* коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
* обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре, и ее значение в жизни человека;
* формирование достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

**Методы и формы организации физической культуры**

• Метод индивидуального дозирования физических нагрузок;

• методы наглядного восприятия (показ, звуковой сигнал, демонстрация);

• методы использования слова (описание, объяснение, команда, подсчет);

* практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).
* индивидуальный, групповой, фронтальный и коллективный способы организации учебных действий.

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

**Средства, используемые при реализации программы:**

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

**Специфика предмета**

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

**Занятия АФК направлены:**

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей, сердечно – сосудистых заболеваний, нарушений зрения);

- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);

- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);

- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);

- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);

- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

**Общая характеристика учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

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

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

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

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

**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 обучающихся прочный двигательный стереотип в основных упражнениях различных разделов учебной программы. Достигается это постоянным повторением и совершенствованием ранее изученного учебного материала из урока в урок, из года в год. Обучение осуществляется посредством специально отобранных упражнений и игр. Применяются общеразвивающие, имитационные подготовительные и специальные упражнения, общеразвивающие и специальные игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

***Физическая подготовка.*** *Построения и перестроения.* Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Выполнение строевых команд.

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

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

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

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

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

*Корригирующие упражнения:*

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

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

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

Упражнения на общую и мелкую моторику: с массажными мячами- ежиками большого размера (сжимание, перекладывания, вращения, катания); с гимнастическими палками (скольжения, переставления рук, повороты); со

средними мячами (перекатывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки, броски в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, удары в стену; удары об пол).

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

*Элементы спортивных игр и упражнений*

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

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

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

*Бочче:* катание малого и больших шаров на различные расстояния, в указанную цель.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Основные виды учебной деятельности** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| **Раздел программы: Физическая подготовка - 18 часов** | | | | | |
| 1 | Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе | 1 | *Подготовительные упражнения:*  ОРУ без предмета. Дыхательные упражнения.  *Основные упражнения:*  Ходьба по прямой в медленном, среднем и быстром темпе за учителем; к ориентирам по заданию учителя; «змейкой». Подвижная игра «Кто быстрее?»  *Корригирующие упражнения:*  Перекладывание теннисного мяча из правой руки в левую и обратно |  |  |
| 2 | Построения и перестроения | 1 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба и бег. ОРУ.  *Основные упражнения:*  Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. Повороты по ориентирам. Перестроение в круг, взявшись за руки. Передвижение по кругу, взявшись за руки в правую и левую сторону.  *Корригирующие упражнения:*  Круговые движения в лучезапястных суставах. |  |  |
| 3 | Ходьба с различными движениями рук и ног | 1 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба по прямой, ходьба между предметами. ОРУ  *Основные упражнения:*  Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки в стороны; на внешних сводах стопы, руки на поясе. Ходьба по разметке спортивной площадки: по боковым линиям – руки к плечам; по лицевым линиям – руки за спину. Ходьба с наклонами вперед, руками касаться пола. Ходьба с маховыми движениями правой (левой) ногой; с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Аист ходит по болоту».  *Корригирующие упражнения:*  Стоя у опоры, покачивание ногой вперед, назад, потряхивание ногой («стряхнуть воду с ноги»). |  |  |
| 4 | Ходьба с изменением темпа | 1 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба по прямой на носках, пятках, внешних сводах стопы, с поочередным выносом прямых ног вперед. ОРУ.  *Основные упражнения:*  Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Согласование ходьбы с хлопками. Ходьба с изменением темпа за учителем. Бег в чередовании с ходьбой (15 м бег, 10 м ходьба). Игра «Беги ко мне».  *Корригирующие упражнения:*  Руки через стороны вверх - подтянуться - вдох, руки вниз - расслабиться - выдох. |  |  |
| 5 | Бег с изменением направления и темпа движения | 1 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба на носках; приставным шагом. Бег в медленном темпе. ОРУ.  *Основные упражнения:*  Начало движения и остановка по звуковому сигналу. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе («елочка», «змейка», зигзагом и т.д.). Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба в чередовании с бегом. Подвижная игра «Беги ко мне»  *Корригирующие упражнения:*  Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой. |  |  |
| 6 | Ходьба и бег на короткие отрезки | 1 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба на носках, пятках, внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра. Бег в медленном темпе, меняя положение рук: на поясе, за спиной, к плечам.  *Основные упражнения*:  Ходьба и бег по прямой (S=15-20 м) по сигналу учителя. Пробегание коротких отрезков из разных и.п. (привычных и непривычных). Переноска 3-х кубиков из обруча в обруч.  *Корригирующие упражнения:*  Произвольный вдох (выдох) через рот (нос) |  |  |
| 7  8 | Катание мяча по полу | 2 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба и бег по прямой и с обеганием предметов.  *Основные упражнения:*  Движения руками вверх, вперед, в стороны, к плечам. Наклоны вперед с мячом в руках. Перекатывание мяча из руки в руку перед собой. Прокатывание мяча по полу перед собой в движении. Катание мяча между предметами. Катание мяча в цель с изменением расстояния до цели. Подвижная игра «Ленточки».  *Корригирующие упражнения:*  Стоя у опоры, покачивание ногой вперед, назад |  |  |
| 9 | Преодоление препятствий при ходьбе | 1 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба по прямой с различными движениями рук; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Бег по прямой и к ориентирам. ОРУ с ленточками..  *Основные упражнения:*  Задания выполнять при передвижении в колонне по одному по кругу: ходьба по кирпичикам; перепрыгнуть через «ров» (ширина 30 – 40 см); перешагнуть через гимнастические скамейки, установленные параллельно друг другу; перепрыгнуть из обруча в обруч, лежащие рядом друг с другом. Подвижная игра «Хвостики».  *Корригирующие упражнения:*  Свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот). |  |  |
| 10 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед | 1 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, приставными шагами. Бег по разметке волейбольной площадки. Поднять руки вверх – потянуться.  *Основные упражнения:* Прыжки на двух ногах на месте с хлопками перед собой и над головой. Упражнение «Зайка»: прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Прыжки вперед, перепрыгивая через небольшие «кирпичики». Игра «Прыг-скок».  *Корригирующие упражнения:*  Сопоставление пальцев поочередно на правой руке, затем на левой. |  |  |
| 11 | Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед | 1 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Бег с остановками по звуковому сигналу. ОРУ в движении.  *Основные упражнения:*  Прыжки на месте на двух, одной ноге. Прыжки вперед-назад; с поворотами направо-налево, кругом. Прыжки с продвижением вперед по ориентирам (к кубикам, набивным мячам). Игра «Прыг-скок».  *Корригирующие упражнения:*  Свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот). |  |  |
| 12  13 | Прыжки в длину с места | 2 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра. Бег в медленном темпе. ОРУ.  *Основные упражнения:*  Прыжки на месте на двух ногах. Прыжки вперед через рейки лесенки координации. Прыжки из обруча в обруч. Прыжки в длину с места толчком двух, с приземлением на гимн/мат. Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек».  *Корригирующие упражнения:*  Дыхательные упражнения по подражанию «понюхать цветок» |  |  |
| 14 | Передача предметов | 1 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра. Бег в медленном темпе.  *Основные упражнения:*  Передача мяча из руки в руку перед собой. Передача предметов (мяча, кубика, флажка) в тройках в правую и левую сторону. Передача предметов во встречных колоннах.  *Корригирующие упражнения:*  Из положения сидя лечь, сесть. |  |  |
| 15 | Прыжки вверх | 1 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба на носках; приставным шагом; скрестным шагом; спиной вперед. ОРУ с мячами.  *Основные упражнения:*  Прыжки 1 – 2 рейку гимн/стенки, держась руками на уровне головы. Прыжки через натянутый шнур (h=10-15 см). Подпрыгивание и доставание предметов (подвешенный мяч)  *Корригирующие упражнения:*  Сгибание фаланг пальцев. |  |  |
| 16 | Преодоление небольших препятствий | 1 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба и бег в медленном темпе по разметке волейбольной площадки. ОРУ.  *Основные упражнения:*  Бег в «коридоре»; ходьба по гимнастической скамейке; из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ногами) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки; пролезть сквозь обруч, перешагнуть через 2 – 3 набивных мяча; проползти на животе по гимн/мату; подлезть под натянутым резиновым жгутом (h = 60 – 80 cм). Ходьба по «кирпичикам» (6 – 8 шт)  *Корригирующие упражнения:*  Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке |  |  |
| 17  18 | Метание мяча в стену | 2 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба и бег в медленном темпе. ОРУ для рук.  *Основные упражнения:*  Подбрасывание мяча перед собой и ловля двумя руками. Метание мяча в пол около стены правой, левой рукой. Метание мяча в стену одной, двумя руками различными способами. Метание мяча за голову, стоя спиной к стене. Метание в вертикальную цель.  *Корригирующие упражнения:*  И.п. – полунаклон вперед. Расслабление мышц рук. |  |  |
| **Раздел программы: Коррекционные подвижные игры - 14 часов** | | | | | |
| 19  20 | Подвижные игры с элементами ОРУ | 2 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба и бег с изменением направления (за учителем).  *Основные упражнения:*  Отведение рук в стороны, вверх; движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору. Наклоны головы и туловища. Игры «Сбор овощей», «Найди свой цвет».  *Корригирующие упражнения:*  сгибания-разгибания в голеностопных суставах (самостоятельно или с помощью) |  |  |
| 21  22 | Подвижные игры с мячом. Броски и ловля мяча. | 2 | *Разминка:* Ходьба с движениями рук (мяч в руках). Бег в медленном темпе. ОРУ.  *Подводящие упражнения:*  Броски волейбольного мяча в стену двумя руками снизу; из-за головы. Броски мяча в пол с отскоком в стену.  *Основные упражнения:*  Касание рукой подвешенного мяча и удар по подвешенному мячу с помощью взрослого. Броски волейбольного мяча в сетку. Подвижные игры «Беги к флажку», «Быстрее лови».  *Корригирующие упражнения:*  Дыхание по подражанию: «понюхать цветок». |  |  |
| 23  24 | Подвижные игры с бегом | 2 | *Разминка:* Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, бег с остановкой по сигналу. ОРУ.  *Подготовительные упражнения:*  Ходьба, перешагивая из обруча в обруч (малого диаметра); ходьба зигзагом к ориентирам.  *Основные упражнения:*  Челночный бег с переноской кубиков. Подвижные игры «Беги к флажку», «Возьми ленточки».  *Корригирующие упражнения:*  Взмахи ногой вперед, назад. |  |  |
| 25  26 | Подвижные игры с метанием, бросками мяча | 2 | *Разминка:* ходьба, бег в медленном темпе. ОРУ  *Подводящие упражнения:*  Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.  *Основные упражнения*:  Подбрасывание мяча вверх и ловля после отскока от пола. Удары по мячу в пол. Подвижные игры «Подвижная цель», «Попади в обруч».  *Корригирующие упражнения:*  Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой. |  |  |
| 27  28 | Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча | 2 | *Разминка:* ходьба, бег по линиям баскетбольной площадки за учителем. ОРУ.  *Подводящие упражнения:*  Прыжки на двух и одной ноге, стоя на месте; с продвижением до предмета (местоположение можно менять).  *Основные упражнения:*  Удержание баскетбольного мяча в течение 5 секунд с поддержкой и отпускание мяча. То же, но без поддержки. Захват и толчок мяча от груди по направлению цели. Передача мяча по кругу (помощь учителя индивидуально).  *Корригирующие упражнения:*  захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов |  |  |
| 29  30  31  32 | Бочче: броски и катание шаров | 4 | *Разминка:* ходьба, бег в медленном темпе. Упражнения для рук.  *Подводящие упражнения:*  Перекатывание мяча в парах. То же, но между параллельно лежащими гимн/палками.  *Основные упражнения:*  Катание шаров «паллино» и «бочче» на различные расстояния; в указанную цель.  Броски шара бочче, стараясь сбить кеглю. Броски шара паллино. Поочередные броски бочче к паллино.  *Корригирующие упражнения:*  Пальчиковая гимнастика «Моя семья» |  |  |
| **Раздел программы: Лыжная прогулка. Игры на свежем воздухе - 10 часов** | | | | | |
| 33 | Игры на свежем воздухе  Игры на свежем воздухе | 1 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба в среднем темпе.  *Основные упражнения:*  Подвижные игры на санках «Попрыгунчики», «Парное катание». |  |  |
| 34 | 1 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба в среднем темпе.  *Основные упражнения:*  Слепить снежок и выполнить бросок. Подвижные игры со снежками «Метание снежков», «Игра в снежки». |  |  |
| 35  36  37  38  39  40 | Игры на свежем воздухе | 6 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба в среднем темпе.  *Основные упражнения:*  Подвижные игры «Кто первый к флажку», «Кто быстрее |  |  |
| 41 | Игры на свежем воздухе | 1 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба в среднем темпе.  *Основные упражнения:*  Подвижные игры «Кто первый к флажку», «Кто быстрее» |  |  |
| 42 | 1 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба в среднем темпе.  *Основные упражнения:*  Подвижные игры «Снежная карусель», «Мячом по булаве» |  |  |
| **Раздел программы: Велосипедная подготовка – 8 часов** | | | | | |
| 43  44  45  46  47  48  49  50 | Работа на велотренажере | 8 | *Подводящие упражнения:*  Имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле).  *Основные упражнения:*  Вращение педалей с фиксацией ног. Дополнительное задание: ходьба и медленный бег на беговой дорожке (со страховкой учителя).  *Корригирующие упражнения:*  Сгибание – разгибание ног в голеностопных суставах. |  |  |
| **Раздел программы: Физическая подготовка - 18 часов** | | | | | |
| 51  52 | Элементы спортивных игр: футбол | 2 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба на носках, на пятках. Бег. ОРУ. Бег между набивными мячами; с обеганием стоек.  *Основные упражнения:*  Отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения сидя, стоя, лежа. Удар ногой по мячу из различных и.п. с помощью взрослого.  *Корригирующие упражнения:*  Разведение и сведение пальцев рук |  |  |
| 53  54 | Лазанье по наклонной г/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами | 2 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с резиновыми мячами.  *Основные упражнения:*  Ходьба по наклонной гимн/скамейке вверх и спуститься вниз по гимн/скамейке (помощь учителя индивидуально). Лазанье по наклонной гимн/скамейке в приседе; в упоре стоя на коленях; в упоре согнувшись. Лазанье по двум параллельным скамейкам. Лазанье по наклонной гимн/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.  *Корригирующие упражнения:*  Из положения сидя лечь, сесть. |  |  |
| 55  56 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз | 2 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.  *Основные упражнения:*  Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз.  Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуститься по ней произвольным способом. Лазанье по гимн/стенке в сторону приставными шагами; вверх по диагонали.  *Корригирующие упражнения:*  Дыхательные упражнения по подражанию «согреть руки» |  |  |
| 57  58 | Равновесие | 2 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба по линии, нарисованной на полу; перешагивание через гимн/палки.  *Основные упражнения:*  Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба с мешочком на голове.  *Корригирующие упражнения:*  Перекатывание малого массажного мяча на ладони вправо-влево |  |  |
| 59 | Спрыгивание с высоты | 1 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с большими мячами.  *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» |  |  |
| 60 | Подбрасывание мяча вверх и ловля его | 1 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с малыми мячами  *Основные упражнения:*  Подбрасывание мячей различного диаметра вверх и ловля их. Броски вверх и ловля после отскока от пола. Игра «Набрось кольцо».  *Корригирующие упражнения:*  Круговые движения кистью. |  |  |
| 61  62 | Сбивание предметов | 2 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба на носках, на пятках, с поочередным выносом прямой ноги вперед, с высоким подниманием бедра. Бег.  *Основные упражнения:*  Подбрасывание большого мяча вверх.  Сбивание кеглей большим мячом с различного расстояния (с отметки). Выбивание мяча из круга. Сбивание малым мячом пирамиды из кубиков.  *Корригирующие упражнения:*  Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками) |  |  |
| 63 | Передача большого мяча в колонне | 1 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба на носках, на пятках, с поочередным выносом прямой ноги вперед, с высоким подниманием бедра. Бег.  *Основные упражнения:*  Перекладывание волейбольного мяча из руки в руку. Подбрасывание и ловля мяча перед собой.  Стоя в колонне по одному: передача волейбольного мяча за голову; передача снизу между ногами; передача баскетбольного мяча справа, слева с поворотом туловища.  *Корригирующие упражнения:*  Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек. |  |  |
| 64  65 | Метание малого мяча с места через натянутую веревку | 2 | *Подготовительные упражнения:*  Ходьба на носках, на пятках, с поочередным выносом прямой ноги вперед, с высоким подниманием бедра. Бег.  *Основные упражнения:*  Перекатывание мячей в парах под веревкой. Броски в парах под натянутой веревкой. Метание малого мяча с места через натянутую веревку одного мяча. То же, но несколько мячей подряд.  *Корригирующие упражнения:*  Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками. |  |  |
| 66  67 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель и на дальность | 2 | *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 цель (подвешенный мяч, обруч);  - метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м;  - метание теннисного мяча на дальность с места.  Подвижная игра «Движущаяся мишень».  *Корригирующие упражнения:*  поочередное сгибание пальцев рук на одной (двух) руках |  |  |
| 68 | Упражнения с фитболами | 1 | *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). Прыжки на попрыгунчиках, взявшись за них руками. Игровое упражнение «Кто дальше». |  |  |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

2. Флажки.

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

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

5. Координационная лесенка.

6. Кубики, кегли и шары пластмассовые.

**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 обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.