

**Приложение
к АООП образования
обучающихся с умеренной,
тяжелой и глубокой
умственной отсталостью
(интеллектуальными
нарушениями), тяжелыми
и множественными
нарушениями
развития(Вариант 2)**

**Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья «Школа-интернат№1»**

**Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
1 дополнительный класс**

Учитель: Эйленкриг А.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся для 1 дополнительного класса составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (1 дополнительный класс) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 год №1599);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Калининградской области от 01.07.2013 № 241 «Об образовании в Калининградской области» (с изменениями на 28 сентября 2020 года);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Устав ГБУ КО «Школы-интерната №1»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2) ГБУ КО «Школы-интерната №1».

Цель:

- Повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.
- Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.
- Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
- Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи:

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

- создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;

- 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;
- создать условия для развития физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование умения играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физкультура» с учетом особенностей освоения обучающимися

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития и является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

У всех обучающихся недостаточно развита перцептивная (сенсорная) сфера, вследствие этого они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У детей также отмечается скованность, неполный объём движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. На уроках дети быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабо. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него. Экспрессивная речь: могут издавать лишь отдельные звуки.

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 физкультура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимися 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.

Описание места учебного предмета «Адаптивная физкультура» в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» (1А дополнительный класс) рассчитана на 66 часов (33 учебные недели, по 2 часа в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Личностные результаты освоения программы:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим
- овладение начальными навыками адаптации в динамично – изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения программы:

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры.

Мониторинг базовых учебных действий

В процессе обучения осуществляется **мониторинг всех групп БУД**, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

Для оценки сформированности каждого действия используется система реально присутствующего опыта деятельности и его уровня.

- деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
- деятельность осуществляется по подражанию;
- деятельность осуществляется по образцу;
- деятельность осуществляется по последовательной инструкции;
- деятельность осуществляется с привлечением внимания ребенка взрослым к предмету деятельности;
- самостоятельная деятельность;

- умение исправить допущенные ошибки.

Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности используются условные обозначения:

Баллы
<p>5 - «выполняет действие самостоятельно (без опоры на внешние средства; внешними средствами являются непосредственная помощь учителя, алгоритмы, образцы)» / «самостоятельно показывает называемый объект окружающего мира / самостоятельно называет указанный объект окружающего мира»;</p>
<p>4 - «выполняет действие <u>по образцу</u>» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия). Например: ребенку предъявляют тарелку с бутербродом и предлагают сделать такой же бутерброд;</p> <p>- «выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную – предметную или графическую последовательность действий) (например, складывает предметы одежды с опорой на наглядно представленную последовательность, рассказывает по мнемокартинкам;</p>
<p>3 - «выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую) / покажи, где снегирь (покажи птичку с красной грудкой); желтый как лимон; где корова? (учитель приставляет вытянутые указательные пальцы к голове, изображает рога) и т. п.;</p>
<p>2 - «выполняет действие по подражанию» (педагог показывает образец выполнения действия, обучающийся повторяет это действие) / не всегда показывает называемый объект окружающего мира / не всегда называет указанный объект окружающего мира;</p>
<p>1 - «выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает физическую помощь - при выполнении отдельных операций действия использует прием «рука в руке», меняет локализацию прикосновения, придерживая ребенка за запястье, предплечье, локоть и др.);</p>
<p>0 - «выполняет действие со значительной физической помощью» (педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука в руке») / «не показывает называемый объект окружающего мира / не называет указанный объект окружающего мира».</p>

Для обучающихся по безоценочной системе:

- 5 баллов соответствуют уровню «высокий» и в системе отчетной документации обозначаются «В»;
- 3 балла – 4 балла соответствуют уровню «средний» и в отчетной документации обозначаются «С»;
- 0 баллов – 2 балла соответствуют уровню «низкий» и в отчетной документации обозначаются «Н».

Для обучающихся по оценочной системе:

- 5 баллов соответствуют оценке «отлично» и в системе электронного журнала «ЭЛЖУР» отчетной документации обозначаются «5»;
- 3 балла – 4 балла соответствуют оценке «хорошо» и в системе электронного журнала «ЭЛЖУР» отчетной документации обозначаются «4»;
- 0 баллов – 2 балла соответствуют оценке «удовлетворительно» и в системе электронного журнала «ЭЛЖУР» отчетной документации обозначаются «3».

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»

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.

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 обучающимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Кроме уроков, «Адаптивная физкультура» включает мероприятия по соблюдению режима дня, внеклассную и внешкольную физкультурную работу.

Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья обучающихся. Помещение, отведенное для занятий «Адаптивной физкультурой», должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, быть оборудовано современным спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи.

На всех занятиях должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев.

Чтобы обучающиеся усвоили 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. Характерной особенностью обучающихся 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, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

На уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» детей и подростков учат:

- в разнообразной двигательной деятельности осознанно относиться к выполнению движений;
- согласовывать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные усилия для закрепления формируемых навыков;
- дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта.

В процессе обучения адаптивной физкультуре обучающихся:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами.), а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

Каждый урок должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокой-тельным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся. Содержание программы отражено в двух разделах: «Коррекционные подвижные игры», «физическая подготовка».

Коррекционные подвижные игры:

Цель: формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание посредством игр.

Планируемые результаты:

1. Сформировать элементы спортивных игр и спортивных упражнений.
2. Соблюдение последовательности действий в игре.
3. Соблюдение правил игры «Пятнашки».
4. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».
5. Соблюдение последовательности действий в игре «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону.
6. Соблюдение правил игры «Бросай - ка».

Физическая подготовка:

Цель: создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укреплении их здоровья повышение функциональных возможностей организма.

Планируемые результаты:

Предметные:

Сформировать навыки:

1. Построение друг за другом,
2. Умение встать в круг.
3. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.
4. Повороты на месте в разные стороны.
5. Ходьба в колонне по одному.
6. Бег в колонне.
7. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте.
8. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте.
9. Ползание.
10. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).
11. Вис на канате, рейке.
12. Бросание мяча на дальность.

Регулятивные:

1. Понимание ребенком системы общепринятых правил и требований.
2. Умение устанавливать коммуникативные связи и соблюдение этической и дисциплинарной дистанции при взаимодействии с окружающими людьми;
3. Формирование учебного поведения.

Коммуникативные:

1. Умеет выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель.

2. Слушать и отвечать на вопросы взрослого.
3. Владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Знакомство с учителем, предметом.	1	Цель занятия: познакомить детей с предметом. Диагностика умений. Знакомство с названием предмета, что оно означает. Проверка умений двигаться по образцу учителя, по образцу на экране. Изучение движений под музыку: «танец маленьких утят».
2	Спортивный зал.	1	Цель: Знакомство обучающихся с оборудованием для уроков физкультуры познакомить детей со спортивным залом. Привить интерес к занятиям спортом. Идем в спортивный зал: правило поведения в зале. Познакомить с название спортивных снарядов. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
3	Мячи и их разнообразие.	1	Цель: формирование учебного поведение. Какая одежда предназначается для урока физкультуры. Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге. Ходьба, бег по кругу. Подвижная игра с мячом. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
4	Совместные игры с мячом.	1	Цель: обучение игры с мячом. Захват, ловля меча. Построение. Разминка. Игры с мячом. Упражнение на растяжку мышц, на восстановление дыхания.
5	Что можно делать с мячом, обручем.	1	Цель занятия: вызвать интерес к работе на тренажёрах, показ возможных манипуляций со снарядами. Построение. Разминка. Игры с мячом. Упражнение со снарядами упражнения на расслабление мышц, на восстановление дыхания.
6	Упражнение в построении парами.	1	Обучение строения парами. Построение. Разминка. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
7	Входной контроль успеваемости учебного года.	1	Организация начало урока. Контрольные упражнения: 1. Бег вслед за учителем в указанном направлении. 2. Упражнения на внимание. Упражнения на восстановление дыхания, подведение итогов.
8	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1	Цель: обучение построения в колонну друг за другом. Построение. Разминка. Упражнение на растяжку мышц, на восстановление дыхания.
9	Упражнение в построении в круг.	1	Обучение построения в круг. Построение, перестроение, разминка. Игра с мячом в кругу. Упражнения на восстановление дыхания.

10	Ходьба стайкой за учителем.	1	Обучение ходьбе друг за другом. Развивать двигательную активность, внимание. Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Обучение ходьбе стайкой, за учителем.
11	Ходьба между предметами.	1	Обучение ходьбе друг за другом, между предметами. Развивать двигательную активность, внимание. Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Игры на ходьбу с препятствиями. восстановительные упражнения.
12	Бег вслед за учителем, в направлении к учителю.	1	Цель: Обучение бегу вслед за учителем, в направлении к учителю. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Игры на бег вслед за учителем, в направлении к учителю. восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
13	Бег по сигналу вслед за направляющим.	1	Цель: Обучение по сигналу вслед за направляющим. Развивать двигательную активность, внимание. Умение правильно бегать, дышать во время бега. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Игры на бег по сигналу вслед за направляющим. восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
14	Бег по сигналу вслед за направляющим.	1	Цель: Обучение по сигналу вслед за направляющим. Развивать двигательную активность, внимание. Умение правильно бегать, дышать во время бега. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Игры на бег по сигналу вслед за направляющим. восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
15	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	1	Цель: Обучение Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Игры на выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
16	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.	1	Цель: Обучение прокатывать мяч двумя руками учителю - самостоятельно, по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Дыхательная гимнастика. Игры на выполнение прокатывать мяч двумя руками учителю, Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
17	Прокатывание мяча между предметами.	1	Цель: Обучение прокатыванию мяча между предметами. Развивать самостоятельность. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Упражнения: Прокатывание мяча между предметами. Восстановительные упражнения.

18	Ловля мяча, брошенного учителем.	1	Цель: Обучение Ловли мяча, брошенного учителем. Развивать самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Игры на ловлю мяча, брошенного учителем. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
19	Ползание на животе по прямой	1	Цель: Обучение ползанию на животе по прямой Развивать координацию, Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Дыхательная гимнастика. Упражнения Ползание на животе по прямой. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
20	Текущий контроль успеваемости за 1 триместр учебного года.	1	Организация начало урока. Контрольные упражнения: 1. Повороты на месте. 2. Кувырок на гимнастическом мате. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика, подведение итогов.
21	Ходьба по дорожке в заданном направлении	1	Цель: Обучение ходьбе по дорожке в заданном направлении. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Ходьба по дорожке в заданном направлении. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
22	Ходьба с предметом в руке	1	Цель: Обучение ходьбе с предметом в руке. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Упражнения на растяжку. Ходьба с предметом в руке. Дыхательная гимнастика.
23	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия	1	Цель: Обучение Упражнениям в перешагивании через незначительные препятствия самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
24	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках	1	Цель: Обучение упражнениям в беге в заданном направлении с игрушкой в руках Ход урока: Построение. Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
25	Бег за учителем с ленточкой в руках	1	Цель: Обучение бегу за учителем с ленточкой в руках. Развивать самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
26	Выполнение подскоков на месте совместно с	1	Цель: Обучение выполнять подскоки на месте совместно с учителем, держась за одну руку. Развивать двигательную активность, внимание.

	учителем, держась за одну руку.		Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку. Дыхательная гимнастика.
27	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1	Цель: Обучение прокатывать мяч двумя руками друг другу. Развивать самостоятельность. Развивать двигательную активность, силу, внимание. Ход урока: Построение. прокатывать мяч двумя руками друг другу. Дыхательная гимнастика. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
28	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.	1	Цель: Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне. Дыхательная гимнастика
29	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1	Цель: Обучение в пролезании на четвереньках под дугой. Ход урока: Построение. Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой. Дыхательная гимнастика.
30	Упражнение в построения в ряд по сигналу	1	Цель: Обучение построению в ряд по сигналу Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Упражнение в построения в ряд по сигналу.
31	Упражнение в построения парами по сигналу	1	Цель: Обучение построению парами по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Упражнение в построения парами по сигналу Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
32	Ходьба по сенсорной тропе.	1	Цель: Развивать тактильные ощущения. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Ходьба по сенсорной тропе. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
33	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу	1	Цель: Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Упражнения вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу Дыхательная гимнастика.
34	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.	1	Цель: Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу. Развивать самостоятельность. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.

35	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.	1	Цель: Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.
36	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1	Цель: Обучение бегу в медленном и быстром темпе. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Обучение бегу в медленном и быстром темпе. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
37	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно	1	Цель: Обучение самостоятельному выполнению подскоков на ногах попеременно. Развивать самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Упражнения на самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
38	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	1	Цель: Развивать прыжки, слегка продвигаясь вперед. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Прыжки, слегка продвигаясь вперед. Дыхательная гимнастика.
39	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.	1	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед. Ход урока: Построение. Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
40	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.	1	Цель: Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции. Ход урока: Построение. Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
41	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.	1	Цель: Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой. Ход урока: Построение. Перестроение. Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
42	Текущий контроль успеваемости за 2 триместр учебного года.	1	Организация начало урока. Контрольные упражнения: 1. Бег по сигналу вслед за направляющим. 2. Пролезание на четвереньках (локти-колени) под дугой. 3. Метание в вертикальную цель Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
43	Игры с прыжками: «Мячик кверху».	1	Цель: Развивать выносливость, дружелюбное отношение, взаимопомощь. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Игры с прыжками: «Мячик кверху». Дыхательная гимнастика.

44	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу.	1	Цель: Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу Дыхательная гимнастика. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
45	Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два.	1	Цель: Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два. Ход урока: Построение. Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
46	Ходьба по дорожкам из ковролина.	1	Цель: Развивать сенсорное восприятие. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Ходьба по дорожкам из ковролина. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
47	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1	Цель: Обучение ходьбе по кругу, взявшись за руки. Ход урока: Построение. Перестроение. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Подвижные игры с мячом Дыхательная гимнастика.
48	Перешагивание через незначительные препятствия.	1	Цель: Обучение перешагиванию через незначительные препятствия. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перешагивание через незначительные препятствия. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
49	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.	1	Цель: Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика Упражнения на растяжку. Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием. Дыхательная гимнастика.
50	Бег в заданном направлении с предметом в руках.	1	Цель: обучение бегу в заданном направлении с предметом в руках. Ход урока: Построение. Перестроение. Бег в заданном направлении с предметом в руках. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
51	Упражнение в построения в ряд по сигналу.	1	Цель: Обучение упражнению в построения в ряд по сигналу Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика Упражнение в построения в ряд по сигналу. Дыхательная гимнастика.
52	Упражнение в построения парами по сигналу.	1	Цель: Обучение упражнения в построения парами по сигналу развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Упражнение в построения парами по сигналу. Упражнения на

			растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
53	Коррекционные игры.	1	Цель: Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика Коррекционные игры. Дыхательная гимнастика.
54	Дыхательная гимнастика.	1	Цель: Обучение глубокому дыханию. Развивать внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения.
55	Бег с препятствиями.	1	Цель: обучение бегу с препятствиями. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Бег с препятствиями. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
56	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	1	Цель: Обучение бегу в медленном темпе по сигналу в заданном направлении. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
57	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	1	Цель: Обучение бегу в быстром темпе по сигналу в заданном направлении. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении. Дыхательная гимнастика. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
58	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.	1	Цель: Обучение выполнению подскоков на двух ногах с продвижением вперед. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
59	Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.	1	Цель: Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Упражнения на растяжку. Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.
60	Упражнение в лазании по лестнице- стремянке.	1	Цель: Упражнение в лазании по лестнице- стремянке. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Упражнение в лазании по лестнице - стремянке. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.

61	Ползание по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них.	1	Цель: Ползание по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них. Ход урока: Построение. Ползание по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них. Дыхательная гимнастика.
62	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал»	1	Цель: Обучение совместной игре. Развивать дружеское отношение, коллективное движение, двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал» Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
63	Промежуточный контроль успеваемости за учебный год.	1	Организация начало урока. Контрольные упражнения: 1. Бег в медленном и среднем темпе через полосу препятствий 2. Прыжки, слегка продвигаясь вперед. 3. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Рефлексия деятельности: определение настроения урока, подведение итогов.
64	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит»	1	Цель: Обучение совместной игре. Развивать дружеское отношение, коллективное движение, двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит». Дыхательная гимнастика.
65	Подвижная игра «Мыши и кот».	1	Цель: Обучение совместной игре. Развивать дружеское отношение, коллективное движение, двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Подвижная игра « Мыши и кот». Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
66	Подвижная игра «Догони мяч».	1	Цель: Обучение совместной игре. Развивать дружеское отношение, коллективное движение, двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение Подвижная игра на улице «Догони мяч». Дыхательная гимнастика.
	Итого	66	

**Описание материально-технического обеспечения
предмета «Адаптивная физкультура»**

Мат поролоновый – 1шт.

Сухой бассейн – 1шт.

Скамейка гимнастическая – 1шт.

Бубны -5шт.

Стенка гимнастическая – 1шт.

Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см) – 1 шт.

Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.) – 1шт.

Дидактический материал

№	Наименование
1.	Зонтики разных размеров
2.	Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягушки) с магнитами
3.	Игрушки со съемными деталями
4.	Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые
5.	Игрушки музыкальные

Раздаточный материал

№	Наименование	Количество (шт.)
1.	Мячи в ассортименте	5
2.	Флажки	4

Учебно – методическая и справочная литература

№	Наименование	Автор	Издательство, год издания	Кол – во (экз.)
1.	Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа	О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев	СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003г.	1
2.	Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Воспитание и обучение детей с нарушениями развития	С.Д. Забрамная , Исаева Т. Н.	Москва, «Владос», 2014 г.	1
3.	Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью	Л.Б. Баряева, Н.Н.Яковлева	СПб.; ЦДК проф. Л.Б.Баряевой 2013г.	1
4.	«Обучение сюжетно-ролевой игре детей с проблемами интеллектуального развития: Учебно-методическое пособие.	Л.Б.Баряева, А.В.Зарин	СПб.; РГРУ А.И.Герцена, Изд- во «Союз», 2011г.	1
5.	Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития	Л. В. Шапковой	М.; Советский спорт, 2002г.	1
6.	Развитие восприятия у детей - форма, цвет, звук	Г.В.Башаева	Ярославль.; «Академия развития», 2007г.	1

7.	«Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. – 2-е изд., переработано и дополнено	Л.М. Шипицина	СПб.: Речь, 2005г.	1
----	--	---------------	-----------------------	---