муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зайчиковская основная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА**  На заседании педагогического совета  №8 от 21.08.2023 г. | **УТВЕРЖДАЮ:**  Директор МБОУ «Зайчиковская ОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.А. Тренина  Приказ №52 от 21.08.2023 г. |

**Рабочая программа по предмету**

**адаптивная физическая культура**

**5а класс, вариант 2**

**на 2023- 2024 учебный год**

(обучение на дому)

п. Зайчики, 2023 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. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр.Материально- техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванные); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Раздел "Плавание".

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. 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. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. 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. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел "Велосипедная подготовка".

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

Раздел "Лыжная подготовка".

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

Раздел "Туризм".

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Раздел "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, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). 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.

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 положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

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, 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).

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, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

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, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос 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.

**Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

**Содержание коррекционного курса**

***Первое полугодие:***

*Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (1 час)*

Освоение окружающего пространства; сосредоточение внимания при обращении*.* Знакомство учащегося с оборудованием и материалами для уроков физкультуры.

*Ходьба и упражнения в равновесии (16 ч.)*

Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. Построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу.Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Понятие «право» и «лево». Правая и левая рука и нога.Обучение в ходьбе в направлении (к игрушке). Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.

*Бег (9 ч.)*

Обучение бегу вслед за учителем, в направлении к нему. Упражнения в беге в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, флажком, ленточкой, прикрепленной к палочке, дудочке, и т. п.).Бег за учителем «Догони Мишутку». Бег в направлении к учителю: «Беги ко мне», «Принеси и покажи».

*Прыжки (9 ч.)*

Упражнения на прыжки на гимнастических мячах, игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, и др.).

Подвижная игра «Прыгаем как мячики». Прыжки на месте и с движением вперед двух ногах. Совместно с учителем (держит за руки или за одну руку) выполнение поскоков на месте на двух ногах.

Игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, и др.).

*Бросание, ловля, метание, переноска грузов(15 ч.)*

Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу. Ловля мяча, брошенного учителем (расстояние определяется исходя из особенностей моторного развития учащихся), бросание мяча учителю.Помахивание флажками над головой и в ходьбе.

Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Прокатывание мяча ногой. Игра с мячом «Футбол».Переноска 3-4 гимнастических палок. Переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

*Ползание и лазанье (6 ч.)*

Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя. Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).

Упражнение в ползании на четвереньках. «Доползи до погремушки».

Упражнение в проползании на четвереньках под «воротами».

«Полоса препятствий»: лазание по туннелю.

***Второе полугодие:***

*Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (1 ч.)*

Совместное с обучающимся выбор наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Игры с мячом.

*Ходьба и упражнения в равновесии (12 ч.)*

Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении.Ходьба по кругу взявшись за руки. Формирование умений учащегося двигаться под музыку.

*Бег (8 ч.)*

Подвижные игры на чередование бега и ходьбы «Беги ко мне», «Иди за мячом». Бег в разных направлениях. Бег парой по кругу. «Беги ко мне».«Беги за мячом».

*Прыжки (9 ч.)*

Прыжки на месте, совместно с учителем (держась за руки) «Прыгаем как мячики». Прыжки на месте, совместно с учителем (по подражанию) «Веселые зайчата». Упражнения на прыжки (на гимнастических мячах, игрушках-прыгунах)

Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.

*Бросание, ловля, метание. (9 ч.)*

Игровое упражнение с мячами различной величины. Подвижная игра с набором цветных колец «Брось как я». Подвижные игры с мячом. Подкидывание мяча ногой, ловля мяча руками.

*Ползание и лазанье(3 ч.)*

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки приставным шагом. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см .«Кошка в гости нас зовет». Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов.Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения (6ч.)*

Дыхательные упражнения по подражанию.Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев рук. Круговые движения руками в исходном положении “руки к плечам”. Движения головой: наклоны вперед, назад, в стороны. Поднимание головы в положении “лежа” на животе.

*Подвижные игры (7 ч.)*

«Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, лазание по туннелю. Подвижная игра «Собери пирамидку», «Бросай-ка».

Передача эстафеты.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | | Тема урока | Отрабатываемые умения и навыки | Учебно-методическое оборудование | Кол-во часов |
| По плану | По факту |
| **I четверть (27 ч.)**  ***Ознакомительно-ориентировочные действия в предмет­но-развивающей среде (1ч.)*** | | | | | |  |
| 1. |  |  | Знакомство с помещением для занятий. | освоение окружающего пространства;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. | Оборудование спортивного зала |  |
| ***Ходьба и упражнения в равновесии (16 ч.)*** | | | | | |  |
| 2 |  |  | Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка. | понимание инструкции, умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. | Оборудование спортивного зала |  |
| 3-4 |  |  | Принятие исходного положения для построения и перестроения (стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. | Оборудование спортивного зала |  |
| 5 |  |  | построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. | сосредотачивать внимание при обращении учителя. | Оборудование спортивного зала |  |
| 6 |  |  | Построение в колонну по одному, равнение в затылок | сосредотачивать внимание при обращении учителя. | Оборудование спортивного зала |  |
| 7 |  |  | Понятие «право» и «лево»  Правая и левая рука и нога. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. | Оборудование спортивного зала |  |
| 8 |  |  | Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. | Оборудование спортивного зала |  |
| 9-10 |  |  | Повороты на месте направо, налево. | Понимание инструкции. Умение придерживаться определенного направления передвижения. | Оборудование спортивного зала |  |
| 11 |  |  | Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. | Оборудование спортивного зала |  |
| 12 |  |  | Ходьба по извилистой дорожке | сосредотачивать внимание при обращении учителя. | Оборудование спортивного зала |  |
| 13 |  |  | Ходьба по прямой дорожке по направлению к игрушке взявшись за руки. | Понимание инструкции. Умение придерживаться определенного направления передвижения. | Оборудование спортивного зала |  |
| 14 |  |  | Ходьба по прямой дорожке по направлению к игрушке самостоятельно. | Умение сохранять устойчивое положение тела, осанку. | Оборудование спортивного зала |  |
| 15-16 |  |  | Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. | Умение сохранять устойчивое положение тела, осанку. | Оборудование спортивного зала |  |
| 17 |  |  | Ходьба вниз по наклонной поверхности. | Умение сохранять устойчивое положение тела, осанку. | Оборудование спортивного зала |  |
| 18 |  |  | Ходьба вверх и вниз по наклонной поверхности. | Умение сохранять устойчивое положение тела, осанку. | Оборудование спортивного зала |  |
| ***Бег (9 ч.)*** | | | | | |  |
| 19-20 |  |  | Бег вслед за учителем, в направлении к нему. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных | Оборудование спортивного зала |  |
| 21 |  |  | Бег за учителем «Догони Мишутку». | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных | Оборудование спортивного зала |  |
| 22-23 |  |  | Чередование бега с ходьбой. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях. | Оборудование спортивного зала |  |
| 24-25 |  |  | Бег в направлении к учителю  «Принеси и покажи». | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях. | Оборудование спортивного зала |  |
| 26 |  |  | Прыжки на мячах и игрушках-прыгунах. | выполнение инструкции  сохранение устойчивого равновесия при прыжках. | Спортивный инвентарь. |  |
| 27 |  |  | Прыжки на мячах и игрушках-прыгунах. | выполнение инструкции  сохранение устойчивого равновесия при прыжках. | Спортивный инвентарь |  |
| **II четверть (21 ч.)** | | | | | |  |
| ***Бросание, ловля, метание, переноска грузов (15 ч.)*** | | | | | |  |
| 28 |  |  | Прокатывание мяча двумя руками в любом направлении. | умение отталкивать мяч обеими руками одновременно. | Спортивный инвентарь. |  |
| 29 |  |  | Прокатывание мяча двумя руками в направлении к учителю. | умение отталкивать мяч обеими руками одновременно. | Спортивный инвентарь. |  |
| 30 |  |  | Помахивание флажками над головой и в ходьбе. | умение выполнять махи флажком в разныхи.п. | Спортивный инвентарь. |  |
| 31 |  |  | Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. | умение выполнять наклоны туловища с флажками в руках | Спортивный инвентарь |  |
| 32 |  |  | Прокатывание мяча ногой | умение прокатывать мяча ногой,  выполнение | Спортивный инвентарь. |  |
| 33-34 |  |  | Игра с мячом «Футбол» | умение прокатывать мяча ногой,  выполнение инструкции. | Спортивный инвентарь. |  |
| 35 |  |  | Переноска 3-4 гимнастических палок | уметь выполнять переноску гимнастических палок | Спортивный инвентарь. |  |
| 36-37 |  |  | переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя. | уметь переносить спортивный инвентарь с помощью учителя |  |  |
| 38 |  |  | Ловля баскетбольного мяча. | уметь ловить баскетбольный мяч без отскока от пола. | Спортивный инвентарь. |  |
| 39-40 |  |  | Бросание мяча учителю | ловля мяча; бросание мяча в заданном направлении; | Спортивный инвентарь. |  |
| 41-42 |  |  | Ловля, бросание мяча учителю: «Поймай мяч». | выполнение инструкции. | Спортивный инвентарь. |  |
| ***Ползание и лазанье (6 ч.)*** | | | | | |  |
| 43 |  |  | Упражнение в ползании на четвереньках.  «Доползи до погремушки». | умение сосредоточить внимание;  умение передвигаться на четвереньках. | Оборудование спортивного зала. |  |
| 44-45 |  |  | Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя. | умение сосредоточить внимание;  умение передвигаться на четвереньках. | Оборудование спортивного зала. |  |
| 46 |  |  | Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»). | умение сосредоточить внимание;  умение передвигаться на четвереньках. | Оборудование спортивного зала. |  |
| 47 |  |  | Упражнение в проползании на четвереньках под «воротами». | умение сосредоточить внимание;  умение передвигаться на четвереньках. | Оборудование спортивного зала. |  |
| 48 |  |  | «Полоса препятствий»: лазание по туннелю. | умение сосредоточить внимание;  умение передвигаться на четвереньках. | Оборудование спортивного зала. |  |
| **III четверть (32 ч.)** | | | | | |  |
| ***Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (1ч.)*** | | | | | |  |
| 49 |  |  | Совместный выбор с учащимся наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли и т.д.) | освоение окружающего пространства;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. | Спортивный инвентарь. |  |
| ***Ходьба и упражнения в равновесии (13 ч.)*** | | | | | |  |
| 50 |  |  | Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы. | понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. | Оборудование спортивного зала |  |
| 51 |  |  | Ходьба по кругу взявшись за руки | Понимание инструкции;  умение выполнять ходьбу по кругу совместно с учителем | Оборудование спортивного зала |  |
| 52 |  |  | Ходьба с удержанием рук за спиной. | понимание инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях. | Спортивный инвентарь. |  |
| 53-54 |  |  | Ходьба ровным шагом на носках. | Понимание инструкции;  умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. | Спортивный инвентарь. |  |
| 55-56 |  |  | Ходьба ровным шагом на пятках. | умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. | Спортивный инвентарь. |  |
| 57 |  |  | Ходьба в умеренном,(медленном, быстром) темпе. | умение сосредотачивать внимание при обращении учителя. | Спортивный инвентарь. |  |
| 58 |  |  | Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке. | понимание инструкции;  умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту. | Оборудование спортивного зала |  |
| 59-60 |  |  | Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке.  «Иди ко мне», «Где погремушка»? | понимание инструкции;  умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту. | Оборудование спортивного зала |  |
| 61-62 |  |  | Упражнение на развитие равновесия (с помощью учителя) « Идем в гости по дорожке», « Пройди по мостику» | понимание инструкции;  умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту; | Оборудование спортивного зала |  |
| ***Бег (8 ч.)*** | | | | | |  |
| 63-64 |  |  | Бег в разных направлениях. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях | Оборудование спортивного зала. |  |
| 65 |  |  | Бег парой по кругу. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях | Оборудование спортивного зала. |  |
| 66-67 |  |  | Бег в разных направлениях:  «Беги ко мне» | выполнение инструкции;  умение двигаться заданных направлениях | Оборудование спортивного зала. |  |
| 68-69 |  |  | Бег в разных направлениях:  «Беги за мячом». | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях | Спортивный инвентарь. |  |
| 70 |  |  | Бег в умеренном, медленном темпе совместно с учителем. | выполнение инструкции;  умение двигаться в заданных направлениях | Спортивный инвентарь. |  |
| ***Прыжки (10 ч.)*** | | | | | |  |
| 71 |  |  | Прыжки на месте, совместно с учителем (держась за руки) «Прыгаем как мячики». | сохранение устойчивого равновесия при прыжках;  умение отталкиваться обеими ногами одновременно. | Оборудование спортивного зала |  |
| 72-73 |  |  | Прыжки на месте, совместно с учителем (по подражанию)  «Веселые зайчата» | сохранение устойчивого равновесия при прыжках;  умение отталкиваться обеими ногами одновременно. | Оборудование спортивного зала |  |
| 74-75 |  |  | Упражнения на прыжки (на гимнастических мячах, игрушках-прыгунах) | выполнение инструкции  сохранение устойчивого равновесия при прыжках. | Оборудование спортивного зала |  |
| 76-77 |  |  | Прыжки на одной ноге на месте. | выполнение инструкции  сохранение устойчивого равновесия при прыжках. | Оборудование спортивного зала |  |
| 78-79 |  |  | Прыжки на двух ногах на месте. | выполнение инструкции  сохранение устойчивого равновесия при прыжках. | Оборудование спортивного зала |  |
| 80-81 |  |  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | выполнение инструкции  сохранение устойчивого равновесия при прыжках. | Оборудование спортивного зала |  |
| **IV четверть (26 ч.)** | | | | | |  |
| ***Бросание, ловля, метание (9 ч.)*** | | | | | |  |
| 82 |  |  | Игры с мячом: «Прокати мне» и «Поймай мяч». | отталкивание мяча обеими руками одновременно; | Спортивный инвентарь. |  |
| 83-84 |  |  | Игровое упражнение с мячами различной величины. | прокатывание мяч в заданном направлении. | Спортивный инвентарь. |  |
| 85-86 |  |  | Бросание мяча учителю: «Поиграем в мяч» | ловля мяча; бросание мяча в заданном направлении;  выполнение инструкции. | Спортивный инвентарь. |  |
| 87-88 |  |  | Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | Бросание мяча вверх;  выполнение инструкции. | Спортивный инвентарь. |  |
| 89-90 |  |  | Броски малого мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). | Бросание мяча вверх;  выполнение инструкции. | Спортивный инвентарь. |  |
| ***Ползание и лазанье (3 ч.)*** | | | | | |  |
| 91-92 |  |  | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки приставным шагом | умение сосредоточить внимание;  умение передвигаться по гимнастической стенке | Оборудование спортивного зала |  |
| 93 |  |  | Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см | умение переползать на четвереньках через узкий коридор;  развитие крупной моторики. | Оборудование спортивного зала |  |
| ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения ( 6ч.)*** | | | | | | |
| 94 |  |  | Дыхательные упражнения по подражанию. | правила выполнения упражнений.  упражнения  под руководством учителя. | Оборудование спортивного зала |  |
| 95 |  |  | Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях. | правила выполнения упражнений.  упражнения  под руководством учителя. | Оборудование спортивного зала |  |
| 96 |  |  | Одновременное (поочередное ) сгибание (разгибание) пальцев рук. | правила выполнения упражнений.  развитие мелкой моторики. | Оборудование спортивного зала |  |
| 97 |  |  | Круговые движения руками в исходном положении “руки к плечам”. | правила выполнения упражнений.  упражнения  под руководством учителя. | Оборудование спортивного зала |  |
| 98 |  |  | Движения головой: наклоны вперед, назад, в стороны. | Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя. | Спортивный инвентарь. |  |
| 99 |  |  | Поднимание головы в положении “лежа” на животе. | Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя. | Спортивный инвентарь. |  |
| ***Подвижные игры (3 ч.)*** | | | | | | |
| 100  101 |  |  | Подвижная игра «Собери пирамидку». | бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. | Спортивный инвентарь. |  |
| 102 |  |  | Подвижная игра «Бросай-ка». | «Бросай-ка»: соблюдение правил игры. | Спортивный инвентарь. |  |

**Учебно – методическое обеспечение:**

1. «Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие». Шмаков С. А. – М.:ЦГЛ, 2004
2. Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой, -СПб, 2011
3. Программно-методический материал «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией профессора И.М. Бгажноковой, Москва, 2007
4. Стребелева Е.А. Коррекционно-развивающее обучение детей в процессе дидактических игр: пособие для учителя-дефектолога/ Е.А.Стребелева. –М., 2008.