

**Государственное образовательное учреждение Ярославской области**

**Переславль-Залесская школа-интернат №3**

*Адрес: 152025 г. Переславль-Залесский Ярославской обл., ул. Магистральная, д. 43*

*Телефоны: (848535) 6-09-03, 6-09-04.*

*Электронная почта: deti @ deti . pereslavl.ru*

---

Утверждена приказом директора школы:

№ \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

Директор школы: \_\_\_\_\_

Головкина Т. М..

**Рабочая программа**

**учебного курса «Адаптивная физкультура» 5- 6 года обучения**

**АООП, 2 вариант**

**2019/20 учебный год (с изменениями)**

**Учителя физкультуры**

**Пак В.С.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2). ). Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Цель реализации рабочей программы формирование общей культуры, соответствующей общепринятым нравственным и социокультурным ценностям, основанной на развитии личности и необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающимся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью характеризуются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. Внимание у обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, неустойчивости, отвлекаемости. При продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития детей, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности. Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, рассогласованность, неловкость движений. У других - повышенная возбудимость сочетается с хаотичной нецеленаправленной деятельностью.

Дети с глубокой умственной отсталостью часто не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о тяжелых и множественных нарушениях развития (ТМНР), которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так и в обществе. Затруднено усвоение «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. Специфика эмоциональной сферы определяется не только ее недоразвитием, но и специфическими проявлениями гипо- и гиперсензитивности. В связи с неразвитостью волевых процессов дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное

состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно - потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Особенности и своеобразие психофизического развития детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР определяют специфику их образовательных потребностей.

Часть детей с ТМНР, ДЦП не может самостоятельно удерживать тело в положении сидя. Процесс общения затруднен из-за органического поражения речевого аппарата и невозможности овладения средствами речи. Вместе с тем, интеллектуальное развитие таких детей может быть различно по степени умственной отсталости и колебаться от умеренной до глубокой.

Дети с умеренной формой интеллектуального недоразвития проявляют элементарные способности к развитию представлений, умений и навыков, значимых для их социальной адаптации. Так, у этой группы обучающихся проявляется интерес к общению и взаимодействию с детьми и взрослыми, что является позитивной предпосылкой для обучения детей вербальным и невербальным средствам коммуникации. Их интеллектуальное развитие позволяет им овладевать основами счета, письма, чтения и др. Способность ребенка к выполнению некоторых двигательных действий: захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи, головы и др. создает предпосылки для обучения некоторым приемам и способам по самообслуживанию и развитию предметно-практической и трудовой деятельности. Особенности развития другой группы обучающихся обусловлены выраженными нарушениями поведения (чаще как следствие аутистических расстройств). Они проявляются в расторможенности, «полевом», нередко агрессивном поведении, стереотипиях, трудностях коммуникации и социального взаимодействия. Аутистические проявления затрудняют установление подлинной тяжести интеллектуального недоразвития, так как контакт с окружающими отсутствует или он возникает как форма физического обращения к взрослым в ситуациях, когда ребёнку требуется помощь в удовлетворении потребности. У детей названной группы нет интереса к деятельности окружающих, они не проявляют ответных реакций на попытки учителя (родителя) организовать их взаимодействие со сверстниками. Эти дети не откликаются на просьбы, обращения в случаях, запрещающих то или иное действие, проявляют агрессию или самоагрессию, бросают игрушки, предметы, демонстрируют деструктивные действия. Такие реакции наблюдаются при смене привычной для ребенка обстановки, наличии рядом незнакомых людей, в шумных местах. Особенности физического и эмоционально-волевого развития детей с аутистическими проявлениями затрудняют их обучение в условиях группы, поэтому на начальном этапе обучения они нуждаются в индивидуальной программе и индивидуальном сопровождении специалистов.

У третьей группы детей отсутствуют выраженные нарушения движений и моторики, они могут передвигаться самостоятельно. Моторная дефицитарность проявляется в замедленности темпа, недостаточной согласованности и координации движений. У части детей также наблюдаются деструктивные формы поведения, стереотипии, избегание контактов с окружающими и другие черты, сходные с детьми, описанными выше. Интеллектуальное недоразвитие проявляется преимущественно в форме умеренной степени умственной отсталости. Большая часть детей данной группы владеет элементарной речью: могут выразить простыми словами и предложениями свои потребности, сообщить о выполненном действии, ответить на вопрос взрослого отдельными словами, словосочетаниями или фразой. У некоторых - речь может быть развита на уровне развернутого высказывания, но часто носит формальный характер и не направлена на решение задач социальной коммуникации. Другая часть детей, не владея речью, может осуществлять коммуникацию при помощи естественных жестов, графических изображений, вокализаций, отдельных слогов и стереотипного набора слов. Обучающиеся могут выполнять отдельные операции, входящие в состав предметных действий, но недостаточно осознанные мотивы деятельности, а также неустойчивость внимания и нарушение последовательности выполняемых операций препятствуют выполнению действия как целого.

Итоговые достижения обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) определяются индивидуальными возможностями ребенка и тем, что его образование нацелено на максимальное развитие жизненной компетентности.

Итогом образования человека с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) является нормализация его жизни. Общим результатом образования такого обучающегося может стать набор компетенций, позволяющих соразмерно психическим и физическим возможностям максимально самостоятельно решать задачи, направленные на нормализацию его жизни.

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

#### **Примечание.**

**Рабочая программа рассчитана на 64 часа в год, 2 часа - в неделю. Уменьшение количество часов связано с эпидемиологической ситуацией, обусловленной новой коронавирусной инфекцией COVID-19. Программа по адаптивной физкультуре пройдена за счет уплотнения материала. Сокращено количество часов по следующим темам:**

**Броски, ловля, метание.**

**Старт, разгон, финиш Бег 60м.**

**Планируемые результаты освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития адаптированной основной общеобразовательной программы (2 вариант).**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

#### **Адаптивная физкультура.**

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

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. 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 и др.

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

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

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 и др.

- *Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

- *Достаточный уровень:*

- Ходить парами держась за руки.
- Ходить в умеренном темпе.
- Ходить по прямой линии.
- Ходить на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.
- Ходить выпадами, полуприседами, приседами.
- Ходить с сохранением правильной осанки.
- Ходить и бегать с разным положением рук.
- Ходить и бегать парами взявшись за руки.
- Ходить и бегать в рассыпную.

- Ходить и бегать в чередовании по 20 секунд.
- Пробежать кросс 500 м – без учёта времени.
- Бегать медленно до 2-3 мин на выносливость.
- Прыгать на месте на 2х ногах.
- Прыгать с продвижением вперёд на 2х ногах.
- Прыгать в длину с места.
- Бросать малый мяч с места в даль ,в цель.
- Бросать и ловить большой мяч: в пол, вверх, в стенку.
- Бросать и ловить большой мяч в парах.
- Бросать мяч вдаль от колен, от груди, от головы.
- Строиться в колонну, шеренгу, круг.
- Выполнять команды «Равняйся, смирно, вольно».
- Лазать по гимнастической стенке вверх,вниз.
- Лазать по гимнастической стенке вправо, влево приставным шагом.
- Ползать по скамейке на четвереньках.
- Ходить по скамейке с разным положением рук.
- Ходить по скамейке с перешагиванием через предмет
- Висеть на гимнастической стенке на руках (лицом).
- Переносить грузы: скамейки вдвоем, мата – вдвоем и вчетвером.
- Выполнять акробатические упражнения: упор присев, группировка сидя, лежа, перекат с боку на бок в группировке, гимнастическое упражнение «малая березка», гимнастическое упражнение «стойка на лопатках» согнув ноги. Спрыгивание со скамейки на мат в обруч.
- Подобрать лыжный инвентарь по росту и размеру.
- Переносить лыжи в руках.
- Укладывать лыжи на снег, промораживать лыжи (охлаждение).
- Надевать лыжи и снимать с обуви.
- Ухаживать за лыжами после занятий.
- Ходить приставным шагом.
- Выполнять повороты переступанием вправо, влево, на месте.
- Выполнять скользящий шаг на лыжах без палок.
- Выполнять стойка лыжника: высокая, средняя, низкая.Выполнять подъём на склон «лесенкой».
- Выполнять спуск со склона в средней стойке.Проходить на лыжах в медленном темпе 500 метров за урок

**Личностные, предметные результаты освоения адаптивной физической культуре.**

*Личностные результаты:*

- 1) *Формирование положительного отношения к взаимодействию с учителем.*
- 2) *Формирование умения выражать согласие и несогласие.*
- 3) *Развитие положительного самовосприятия, освоение пространства собственного тела, новых действий.*
- 4) *Формирование интереса к окружающему миру, к новым предметам, видам деятельности.*
- 5) *Воспитание терпения, настойчивости, доброжелательности, навыков сотрудничества.*

*Предметные результаты:*

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*
  - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
  - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
  - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
  - 1.4 умение радоваться успехам.
2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:*
  - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
  - 2.2 играть в подвижные игры.
3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*
  - 3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

## **Программа формирования базовых учебных действий**

Программа формирования базовых учебных действий у обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР направлена на формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения:
  - *направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание);*
  - *умение выполнять инструкции педагога;*
  - *использование по назначению учебных материалов;*
  - *умение выполнять действия по образцу и по подражанию.*
3. Формирование умения выполнять задание:
  - *в течение определенного периода времени,*
  - *от начала до конца,*
  - *с заданными качественными параметрами.*

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

### **Программа адаптивной физической культуры, курсов коррекционно-развивающей области.**

#### **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. Поддача 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, пролазание по туннелю, бег, передач аэстафеты. 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».

#### **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 параллельнолежащих 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).

#### **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 (по очередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Пальцы одной руки пальцам другой руки по очередно (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. По очередные (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, вполуприседе, 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). Челночный бег 3х10.

*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.

Раздел	Кол-во часов
Физическая подготовка	40
Коррекционные подвижные игры	18
Лыжи	10
<b>Общее количество часов</b>	<b>68</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
Тематическое планирование учебного материала на 2018/2019 учебный год.

№ урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
<b>Раздел программы физическая подготовка – 16 часов</b>			
1	Вводный урок. Ходьба и бег в медленном среднем быстром темпе.	Начальные сведения о физической культуре. Предварительный контроль. Бег 30м.	<b>Объяснение.</b> Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях физической культурой. <b>Тестирование.</b>
2	Кросс 300-500м без учета времени.	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Кросс 300-500м без учета времени.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. Ходьба и бег стайкой за учителем. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох

			(выдох) через рот (нос). <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>3-4</b>	Бег 30, 60 м на скорость с высокого старта.	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в заданном направлении. Корригирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>5-6</b>	Ходьба и бег противходом.Ходьба и бег в колонне по одному за учителем.	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем. Корригирующие упражнения: сюжетныедыхательные упражнения. Метания теннисного мяча с места в цель и на дальность <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>7-8</b>	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа.	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. Ползание на четвереньках. Корригирующие упражнения: круговые движения кистью.

			<b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>9-10</b>	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения.	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. Подлезание под препятствия на четвереньках. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>11-12</b>	Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения.	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. Ходьба и бег с изменением темпа и направления движения. Ползание на животе. Корригирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Выполнение прыжков <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>13-14</b>	Прыжки в длину с места.	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Развитие	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Построение в колонну. Ходьба и бег противоходом.

		координационных способностей. Развитие мелкой моторики рук.	Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. Подлезание под препятствия на животе. Прыжки в длину с места. <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>15-16</b>	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с места.	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание. Развитие координационных и скоростных способностей.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с места. <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>17-18</b>	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Ходьба по скамейке с разным положением рук. Вис на перекладине.	Начальные сведения об играх и поведении игроков. Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, ориентирования в пространстве зала.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Принеси игрушку». Коррекционная игра «Найди куклу» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>19-20</b>	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «По ровненькой дорожке». Коррекционная игра «Паровозик» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>21-22</b>	Ползание по скамейке на животе, на четвереньках.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Развитие тактильной чувствительности.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Узнай предмет» <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b>

			(Содержание предыдущего урока)
<b>23-24</b>	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие тактильной чувствительности.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко и дождик». Коррекционная игра «Горячий мяч» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>25-26</b>	Лазанье по гимнастической стенке вправо, влево приставным шагом. Вис на перекладине.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «С кочки на кочку». Коррекционная игра «Карлики-великаны» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>27-28</b>	Лазанье по гимнастической стенке вверх,вниз. Коррекционная игра «Узнай предмет»	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Поймай мяч» Коррекционная игра«Запомни имя» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>29-30</b>	Ходьба по наклонной скамейке с разным положением рук.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Птичка и птенчики» Коррекционная игра «Пузырь» <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>31-32</b>	Спрыгивание со скамейки на мат в обруч.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Зайка беленький» Коррекционная игра«Пастух и стадо»

		деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>33-34</b>	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Транспортировка лыжного инвентаря. <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>35-36</b>	Стояние на параллельнолежащих лыжах.	Меры безопасности на уроках лыжной подготовки.	<b>Объяснение.</b> Правила поведения по лыжной подготовки. Ознакомьтесь с инвентарем. Транспортировка лыжного инвентаря.
<b>37-38</b>	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж).	Построение общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Выполнение поворотов, стоя на лыжах <b>Углубленное разучивание. Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>39-40</b>	Ступающий шаг на лыжах без палок	Общеразвивающие и специальные упражнения. Закаливание организма. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом  <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>41-42</b>	Скользкий шаг на лыжах без палок	Общеразвивающие и специальные упражнения . Развитие координационных способностей.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Понятие о скользком шаге на лыжах без палок. Выполнение скользкого шага без палок

			<b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>43-44</b>	Игры с бегом и прыжками. «Гуси-лебеди», «Кошка и мышки»,	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие координационных способностей. Закаливание организма.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>45-46</b>	Игры с бегом и прыжками. « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам»,	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие координационных способностей. Закаливание организма.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Гимнастическое упражнение «стойка на лопатках» согнув ноги. <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>47-48</b>	Подвижные игры. « Мяч соседу», « говорящий мяч»,	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Подвижная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Спрыгивание со скамейки на мат в обруч. Передача мяча двумя руками от груди. <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>49-50</b>	Передача мяча в парах снизу от груди, из-за головы.	Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Закаливание организма. Подвижная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Ознакомление.</b> Передача мяча в парах снизу от груди, из-за головы. <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>51-52</b>	Медленный бег (до 3 мин.) Бросание м.	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, передача предметов.	<b>Ознакомление.</b> <b>Начальное разучивание.</b> Размыкание и смыкание в колонне.

	мяча вверх одной рукой, ловля двумя.	Развитие координационных способностей.	ОРУ с предметами. Передача предметов в шеренге. Корректирующие упражнения: движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>53-54</b>	Правила поведения на занятиях в спортивном зале и на площадке.	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. Передача предметов в кругу. Корректирующие упражнения: поднимание головы в положении «лежа на животе». <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>55-56</b>	Передача мяча в парах. Бег с чередованием ходьбой.	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, передача предметов. Развитие координационных способностей.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты на месте. ОРУ с предметами. Передача предметов в парах. Корректирующие упражнения: наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). <b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)
<b>57-58</b>	Прокатывание мяча по полу в заданном направлении.Бег30м	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, прокатывание мяча. Развитие координационных способностей.	<b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты на месте в разные стороны ОРУ с предметами. Прокатывание мяча по полу в заданном направлении. Ходьба и бег с движениями рук.

			<p>Корректирующие упражнения: наклоны туловища в сочетании с поворотами.</p> <p><b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
<b>59-60</b>	Ходьба и бег с высоким подниманием бедра.Метание мяча на дальность.	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты на месте и в движении. ОРУ в движении. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Корректирующие упражнения: стойка на коленях.</p> <p><b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
<b>61-62</b>	Ходьба и бег с захлестом голени на заданное расстояние.Старт, разгон,финиш.Бег 60м.	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты кругом на месте. ОРУ в кругу. Ходьба и бег с захлестом голени на заданное расстояние. Корректирующие упражнения: одновременные движения ногами.</p> <p><b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>
<b>63-64</b>	Ходьба и бег широким шагом на заданное расстояние.Челночный бег3x10м	Построения и перестроения, общеразвивающие и корректирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	<p><b>Ознакомление. Начальное разучивание.</b> Повороты кругом в ходьбе. ОРУ в парах. Ходьба и бег широким шагом на заданное расстояние. Корректирующие упражнения: поочередные движения ногами.</p> <p><b>Углубленное разучивание.Повторение.</b> (Содержание предыдущего урока)</p>

65-66	Броски, ловля, метание.	Построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, броски, ловля, метание. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность).
67-68	Бег60м.	Итоговый контроль.	<b>Тестирование.Бег60м.</b>

#### **Список используемой литературы:**

1. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб.пособие /Л. Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009. – 224 с.
2. Баряева Л.Б., Бгажнокова И.М., Бойков Д.И., Зарин АМ., Комарова С.В. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 181 с. — (Коррекционная педагогика).
- 3 Ростомашвили Л.Н. Педагогическая практика по специализации «Адаптивное физическое воспитание»: Учебно-методическое пособие по подготовке, организации и проведению педагогической практики студентов по специализации «Адаптивное физическое воспитание» – СПб, 2006.
4. Царёв А.М., Рудакова Е.А., Сухарева О.Ю. Дети с тяжелыми и множественными нарушениями развития /Дошкольное воспитание и обучение детей с комплексными нарушениями / под.ред. Л.А.Головчиц: учебное пособие.- М., Логомаг, 2015. – 266 с.