Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Марий Эл
«Козьмодемьянская школа-интернат»

«Рассмотрено» На заседании МО учителей трудового обучения Протокол № 1 от 29.08 2023г _____ Маркова Е.П.	**«Согласовано»** «30» августа 2023г Заместитель директора по УР _____Матвеева О.В	**«Утверждено»** «30» августа 2023г Директор школы-интерната _____Новоселов А.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) (ВАРИАНТ 2)

9 класс

Козьмодемьянск
2023г

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ Республики Марий Эл «Козьмодемьянская школа-интернат».

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 детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

-формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

-укрепление и сохранение здоровья детей,

-формирование туристических навыков, умения играть в спортивные игры;

Для обучающихся, получающих образование по АООП (вариант2) 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.

Обучающиеся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Дети одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может быть существенно различен.

Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечаетсясистемное недоразвитие речи, которое проявляется в своеобразном нарушении всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. Специфика речевых нарушений у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлена комплексом причин органического, функционального и социального характера. У детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотнесение слова и предмета, слова и действия. По уровню сформированности речи выделяются дети с отсутствием речи, со звукокомплексами, с высказыванием на уровне отдельных слов, с наличием фраз. При этом речь невнятная, косноязычная, малораспространенная, с аграмматизмами. Ввиду этого при обучении большей части данной категории детей используют разнообразные средства невербальной коммуникации.

Учитывая разную сложность нарушений, можно выделить три степени выраженности системного недоразвития речи (СНР) при умственной отсталости:

СНР тяжелой степени: полиморфное нарушение звукопроизношения; грубое недоразвитие фонематического восприятия, фонематического анализа и синтеза; ограниченный словарный запас; выраженные аграмматизмы, проявляющиеся в

нарушении простых и сложных форм словоизменения и словообразования: употреблении падежных форм существительных и прилагательных; нарушении предложно-падежных конструкций, согласовании прилагательного и существительного, глагола и существительного; несформированности словообразования; отсутствии связной речи.

СНР средней степени: полиморфное или мономорфное нарушение звукопроизношения; недоразвитие фонематического восприятия и фонематического анализа и синтеза; аграмматизмы, проявляющиеся в сложных формах словоизменения (предложно-падежных конструкциях, согласовании существительного и прилагательного в среднем роде именительного падежа, а также косвенных падежах); нарушение сложных форм словообразования; недостаточная сформированность связной речи (в пересказах пропуски и искажения, пропуски смысловых звеньев, нарушение последовательности событий);

СНР легкой степени: нарушение звукопроизношения отсутствует или носит мономорфный характер; фонематическое восприятие и фонематический анализ, в основном, сформированы; имеются трудности определения последовательности и количества звуков на сложном речевом материале; словарный словарь ограничен; в спонтанной речи отмечаются лишь единичные аграмматизмы, при специальном обследовании выявляются ошибки в употреблении сложных предлогов, нарушения согласования существительного и прилагательного в косвенных падежах множественного числа; нарушения сложных форм словообразования; в пересказах отмечаются лишь незначительные пропуски второстепенных смысловых звеньев, не отражены лишь некоторые смысловые отношения; нерезко выраженные дисграфии, дислексии.

Внимание обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий.

Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Детям трудно понять ситуацию, вычленить в ней главное и установить *причинно-следственные связи*, перенести знакомое сформированное действие в новые условия. 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, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др.

Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничен лишь знанием предметов окружающего быта.

Обучающиеся 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. Различные

нарушения влияют на развитие человека не по отдельности, а в совокупности, образуя сложные сочетания. В связи с этим человек требует значительной помощи, объем которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом.

Уровень психофизического развития детей с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. 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. Динамика развития детей данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи.

В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти и др. у обучающихся с глубокой умственной отсталостью, ТМНР возникают непреодолимые препятствия в усвоении «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.

Умственная отсталость обучающихся 9 класса, в той или иной форме, осложнена нарушениями сенсорными, соматическими, речевыми, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы.

При разработке АООП учебного предмета ««Адаптивная физкультура» (9 класс) учитывались особые образовательные потребности:

Содержание образования. Учитывается потребность во введении специальных учебных предметов и коррекционных курсов, которых нет в содержании образования обычно развивающегося ребенка.

Создание специальных методов и средств обучения. Обеспечивается потребность в построении "обходных путей", использовании специфических методов и средств обучения, в более дифференцированном, "пошаговом" обучении, чем этого требует обучение обычно развивающегося ребенка. (Например, использование печатных изображений, предметных и графических алгоритмов, электронных средств коммуникации, внешних стимулов и т. п.)

Особая организация обучения. Учитывается потребность в качественной индивидуализации обучения, в особой пространственной и временной и смысловой организации образовательной среды. Например, дети с умственной отсталостью в сочетании с расстройствами аутистического спектра изначально нуждаются в индивидуальной подготовке до реализации групповых форм образования, в особом структурировании образовательного пространства и времени, дающим им возможность поэтапно («пошагово») понимать последовательность и взаимосвязь явлений и событий окружающей среды.

Определение границ образовательного пространства предполагает учет потребности в максимальном расширении образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Определение круга лиц, участвующих в образовании и их взаимодействие. Необходимо учитывать потребность в согласованных требованиях, предъявляемых к ребенку со стороны всех окружающих его людей; потребность в совместной работе специалистов разных профессий: специальных психологов и педагогов, социальных работников, специалистов здравоохранения, а также

родителей ребенка с ТМНР в процессе его образования. Кроме того, при организации образования необходимо учитывать круг контактов особого ребенка, который может включать обслуживающий персонал организации, волонтеров, родственников, друзей семьи и д. Для реализации особых образовательных потребностей обучающегося с умственной отсталостью, с ТМНР обязательной является специальная организация всей его жизни, обеспечивающая развитие его жизненной компетенции в условиях образовательной организации и в семье.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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 детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела:

«Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка»

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.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» (9 класс) организуется в форме уроков, исходя из особенностей развития обучающихся с умственной отсталостью и на основании рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии, консилиума и индивидуальной программы реабилитации инвалида.

Урок проводится для состава всего класса или для группы обучающихся.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ АООП (ВАРИАНТ 2)

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся содержания рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» могут стать:

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: спортивные игры.*

•Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.

•Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

4. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Система оценки достижения планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития ориентирует образовательный процесс на введение в культуру ребенка, по разным причинам выпадающего из образовательного пространства, достижение возможных результатов освоения содержания СИПР и АООП.

Система оценки результатов включает целостную характеристику освоения обучающимися АООП и СИПР, отражающую взаимодействие следующих компонентов: что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода, что из полученных знаний и умений он применяет на практике, насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет. При оценке результативности обучения учитывается, что у обучающихся могут быть вполне закономерные затруднения в освоении предмета, но это не должно рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Учитываются следующие факторы и проявления:

− особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося;

− выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития обучающегося в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ;

− в процессе предъявления и выполнения всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.;

− при оценке результативности достижений учитывается степень самостоятельности ребенка.

Формы и способы обозначения выявленных результатов обучения детей осуществляются в качественных критериях по итогам практических действий:

−«выполняет действие самостоятельно»,

−«выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной),

−«выполняет действие по образцу»,

−«выполняет действие с частичной физической помощью»,

−«выполняет действие со значительной физической помощью»,

−«действие не выполняет»;

−«узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Система оценки достижения предметных результатов АООП (вариант 2) исключает наличие шкалы балльного (отметочного) оценивания. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. На её основе составляется характеристика каждого обучающегося, делаются выводы и ставятся задачи для СИПР на следующий учебный год. Перевод обучающегося на следующую ступень образования осуществляется максимально приближённо к возрасту ребёнка.

5. ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ (БУД)

Функции, состав и характеристика базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью

Основой для разработки рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» (9 класс) является Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (далее программа формирования БУД), которая

конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП (вариант 2).

В основе формирования БУД лежит деятельностный подход к обучению, который позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственной отсталостью.

Основная **цель** реализации программы формирования БУД в 9 классе состоит в формировании школьника с умственной отсталостью как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе.

Задачами реализации программы в 9 классе являются

1. Формирование учебного поведения:

−направленность взгляда (на говорящего взрослого, задание);

−выполнение инструкции учителя;

−использование по назначению учебных материалов;

−выполнять действия по образцу и по подражанию.

2. Формирование умения выполнять задание:

−в течение определенного периода времени

−от начала до конца,

−с заданными качественными параметрами.

3. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритму деятельности.

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:*

−действие (операция) сформировано – «ДА»;

−действие осуществляется при сотрудничестве взрослого – «ПОМОЩЬ»

−действие выполняется частично, даже с помощью взрослого – «ЧАСТИЧНО»

−действие (операция) пока недоступно для выполнения – «НЕТ».

Выявление уровня сформированности и доступности тех или иных видов деятельности, позволяет судить об уровне развития психических процессов, их обеспечивающих, т. е. критерии доступности и сформированности тех или иных видов деятельности позволяют

оценить зону актуального развития ребенка и выбрать содержание индивидуальной программы курса.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Физическая подготовка

Дыхательные упражнения.

Построения и перестроения. Закрепление навыков учащихся самостоятельно или с незначительной организующей помощью учителя осуществлять построения в колонну по одному и парами, в круг.

Обучение учащихся самостоятельно равняться при построении.

Формирование у учащихся умений осуществлять повороты на 90° и 180° (влево и вправо), стоя в колонне, в кругу, в шеренге. Повороты в углах зала (площадки) во время движения. Ориентировка в пространстве помещения (площадки).

Ходьба и упражнения в равновесии. Дальнейшее совершенствование навыков ходьбы: гимнастическим, приставным шагом, в полу приседе и приседе; в колонне по одному, парами, по кругу с различными движениями руками; с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов; с утяжелителями на голове, в руках (в руке).Ходьба скрестным шагом, «змейкой» со сменой темпа. Ходьба с ориентировкой на изменение темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции, по звучанию музыкальных произведений. Ходьба по дорожкам, выполненным из материалов разной фактуры (сенсорным дорожкам, коврикам, толстым веревкам), по опорам, приподнятым над полом (полифункциольным модулям, игровой дорожке, змейке и др.) Обучение учащихся заканчивать ходьбу одновременно. Упражнения в самостоятельной балансировке на набивным (сенсорном) мяче (диаметром 50, 75 *см)* Упражнения на формирование правильной осанки.

Бег. Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, между линиями, между ориентирами и т. п. Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу. Бег с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Формирование умений учащихся сочетать бег с движениями с мячом. расширение среды для двигательного развития учащихся: бег на месте с использованием тренажеров «Беговая дорожка механическая» и др.

Прыжки. Обучение учащихся прыжкам со смещением ног вправо влево (сериями по 10-20 прыжков один-два раза), прыжкам с продвижением вперед на 5-6 *м,* перепрыгиванию через линии, веревки. Прыжки через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.). Дальнейшее совершенствование навыков прыжков на мячах-хопах.

Бросание, ловля, метание. Совершенствование сформированных ранее умений учащихся бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (до десяти раз подряд), бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола (см. четвертый класс).обучение учащихся перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку. Развитие умений учащихся перебрасывать друг другу набивной (сенсорный) мяч (диаметром 20 *см),* мячи из игры «Бросайка» («Бочче»), бросать их в цель: в подушку, мягкий модуль «Труба» или игровую трубу «Перекати поле», установленные вертикально или горизонтально. Обучение учащихся броскам мячей разного объема из различных исходных позиций, например, стоя на коленях, сидя

Ползание и лазанье. Продолжение обучения учащихся приемам ползания по гимнастической скамейке на животе или 'на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами. Обучение учащихся ползанию по бревну. Совершенствование различных навыков ползания, сформированные в предыдущих классах.

Обучение учащихся лазанию по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали (со страховкой учителем).

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. ***Баскетбол*** *(по упрощенным правилам)*. Обучение учащихся: передаче мяча друг другу: двумя руками от груди одной рукой от плеча; перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении; ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон;броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча

Игра «Бросайка» (Боччe) (по упращенным правилам) Уточнение с учащимися представления о цвете, величене мячей.

Обучение учащихся определять вес мячей на основе барического чувства со зрительным конторолем и без него. Обработка технике броска:броски мяча с низу в верх, прокатывание мячей разного веса и размера по полу

Знакомство учащихся с правилами бега до линии броска и бросания мячей (по очереди разного веса) в цель (обруч, подушка, кегли)

Подготовка к. спортивным играм и упражнениям. Обучение учащихся катанию на самокатах (на широких шинах). Босохождение по соляным дорожкам и другие закаливающие процедуры.

ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ Дыхательные упражнения.

Построения и перестроения. Дальнейшее обучение учащихся равнению при построении. Обучение их перестроению из одной колонны в несколько (на ходу) или из одного круга в несколько (с незначительной организующей помощью педагога).Закрепление умений учащихся выполнять повороты, стоя в колонне, в кругу, в шеренге, на 90° и 180° (влево и вправо). Уточнение особенностей выполнения поворотов в углах зала (площадки).

Ходьба и упражнения в равновесии. Занятия с учащимися ходьбой, совершенствование знакомых действий и обучения новым. Ходьба в колонне по одному, парами, по кругу с движениями рук. Ходьба обычным, гимнастическим, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе, «змейкой» со сменой темпа. Ходьба приставным шагом в сторону на пятках, приставным шагом с приседанием, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов. Ходьба приставным шагом по шнуру, дидактической змейке, по детской сенсорной дорожке. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке). Ходьба на полной стопе, на носках по коврикам и дорожкам со специальным покрытием и ориентирами: по сенсорной тропе, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по коврику «Гофр» со следочками, по коврику со следочками, по напольной дорожке «Гусеница», по толстой веревке, ленточкам, мягким модулям (с изменением темпа движения быстро, медленно). Ходьба в ходунках, в мешках, по тренажерам («Ходунки для спортивных игр», «Беговая дорожка механическая», «Бегущая волна» и др.).Фиксирование внимания учащихся на одновременном окончании ходьбы по различным сигналам. Совершенствование движений учащихся под музыку в соответствии с заданным темпом и ритмом, с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков и т. п.

Бег. Дальнейшее совершенствование навыка бега учащихся (см. первое полугодие). Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Введение в уроки челночного бега и бега на носках. Объяснение ученикам элементарных правил бега из разных стартовых позиций. Обучение учащихся бегу на расстояние до 10 ж широким шагом. Развитие способности учащихся сочетать бег с действиями с мячом, со скакалкой. Совершенствование навыка бега на месте на тренажерах (см. первое полугодие).

Прыжки. Продолжение работы, начатой в первом полугодии. .Обучение учащихся следующим умениям: выпрыгивать вверх из глубокого приседа; подпрыгивать на месте и с разбега, чтобы достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20-25

см; прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега; перепрыгивать на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед; вспрыгивать с разбега в три шага на предмет высотой до 30 *см,* спрыгивать с него; прыгать через короткую скакалку разными способами (на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу).

Бросание, ловля, метание. Совершенствование уже освоенных учащимися приемов бросания, ловли и метания, усложняя и расширяя действия в зависимости от физических способностей учащихся: бросать и ловить мяч двумя руками (не менее 15 раз подряд); бросать и ловить мяч одной рукой (не менее 5 раз подряд), перебрасывать мяч в воздухе, бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола; выполнять упражнения с мячами с хлопками, поворотами; перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 *м),* из положения сидя «по-турецки», через сетку; бросать мячи разного объема из различных исходных позиций: стоя на коленях, сидя; метать мячи, летающие тарелки (пластмассовые), мешочки с наполнителями, балансировочные подушки в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 2-3 *м,* в движущуюся цель с расстояния 2 *м,* вдаль на расстояние не менее5-7м

Ползание и лазанье. Совершенствование навыков ползания: по гимнастической скамейке на четвереньках, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами; по бревну. Развитие умений учащихся проползать и пролезать под опорами, приподнятыми над полом. Знакомство учащихся с особенностями лазанья по веревочной каркасной лестнице. Формирование у них устойчивого навыка лазанья по гимнастической стенке и веревочной каркасной лестнице с переходом с пролета на пролет по диагонали. Обучение учащихся влезать на вертикальную лестницу и спускаться с нее, меняя темп лазания, сохраняя координацию движений, используя перекрестные и одноименные движения рук и ног.

Тематический план «Адаптивная физическая культура» 9 класс, *Вариант 2*

Nп/п	Название раздела	Количество часов	Теория	Практическая работа	Экскурсии
	Физическая подготовка Коррекционные подвижные игры				
1	1 четверть	16	2	13	1
2	2 четверть	15	2	14	
3	3 четверть	21	4	16	1
4	4 четверть	15	3	11	1
	Итого:	**68**	**4**	**61**	**3**

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела программы и тем урока	Кол-во часов	Дата	Цель и элементы содержания	Возможные результаты освоения обучающимися учебного предмета, курса	Оборудование, дидактич.материал, ТСО и ИТ
1 четверь - 16 часов						
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК	1		Беседа о технике безопасности на уроках АФК. Построение и перестроение. Упражнения для формирования правильной осанки.	Выполнение правил техники безопасности, Повтор упражнений по показу и словесной инструкции.	презентация
2	Дыхательные упражнения	1		Построениеперестроение. Построение в колонну по одному, парами, равнение в затылок. Ходьба и бег. Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	Коврики, карточки
3	Бег	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами Упражнения на дыхание. Бег на перегонки, на скорость. Бег на месте с использованием напольных тренажеров. Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу. Бег по двое-трое с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Спортивный мягкий инвентарь

				условиях. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Формирование умений учащихся сочетать бег с движениями с мячом. Расширение среды для двигательного развития учащихся		
4	Упражнение на формирование правильной осанки	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	Коврики, кегли, карточки
5	Бег	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами Упражнения на дыхание. Бег на перегонки, на напольных тренажеров. Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу. Бег по двое-трое с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Формирование умений учащихся сочетать бег с движениями с мячом. Расширение среды для двигательного развития учащихся скорость. Бег на месте с использованием	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег	Флажки, гимнастические палки
6	Развитие координации движений	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Увеличение серии прыжков и количества прыжков в сериях для дальнейшего совершенствования учащихся выполнять различные прыжки. Закрепление навыков: боком с жатыми	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Спортивный мягкий инвентарь

				между ногами мешочками с наполнителем, на одной ноге через линию, веревку в перед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением в перед. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку..		
7	Метание теннисного мяча	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами Метание малого мяча в цель3-4метров.Броски малого мяча в стену. Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную, горизонтальную цель «ведущей» рукой Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Подражательные действия броски малого мяча в стену.	Теннисные мячи, гимнастические палки, карточки
8	Ходьба и бег	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя, построение в одну шеренгу в нарисованных кружках, ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук, Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу. Бег по двое-трое с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях.	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки
9	Метание теннисного мяча	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами Метание малого мяча в цель3-4метров.Броски малого мяча в стену. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скорости . Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, броски малого мяча в стену.	Теннисные мячи

				числе теннисного) в вертикальную, горизонтальную цель «ведущей» рукой ростно-силовых качеств.		
10	Ходьба и бег	1		Сочетание различных видов ходьбы. ОРУ. П\И «Воробьи и вороны» Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу. Бег по двое-трое с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием.	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Барьеры, мягкие модули
11	Упражнение на формирование правильной осанки	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	Коврики, кегли, камешки
				Коррекционные подвижные игры		
12	Игра. Футбол	1		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча. Обучение учащихся ударом по мячу подъемам «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой. Обучение остановке катящегося мяча «ведущей» ногой.	Подражательные действия по передачи, ловле мяча.	Мячи
13	Игра «Бросайка»	1		Ходьба, бег. ОРУ в движении. Уточнение с учащимися представления о цвете, величене мячей.. Обучение учащихся определять вес мячей на основе барического чувства со зрительным конторолем и без него. Обработка технике броска: броски мяча с низу в верх,	Подражательные действия по бросанию мяча, бросать их в цель	Мячи разной вели-чины

				прокатывание мячей разного веса и размера по полу		
				Физическая подготовка		
14	Прыжки	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. Увеличение серии прыжков и количества прыжков в сериях для дальнейшего совершенствования учащихся выполнять различные прыжки. Закрепление навыков с наполнителем, на одной ноге через линию, веревку в перед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением в перед. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку: боком с жатыми между ногами мешочками.	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки
15	Прыжки	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. Увеличение серии прыжков и количества прыжков в сериях для дальнейшего совершенствования учащихся выполнять различные прыжки. Закрепление навыков: боком с жатыми между ногами мешочками с наполнителем, на одной ноге через линию, веревку в перед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением в перед.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	Коврики, кегли, камешки, карточки
				Коррекционные подвижные игры		
16	Игра в «Боче»	1		Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. ОРУ. Игра в «БОЧЕ» Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в тоже место (в два раза ближе, в два	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Мячи разной величины

				раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или на оборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.		
				Физическая подготовка		
2 четверть -15 часов						
17	Прыжки	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. Увеличение серии прыжков и количества прыжков в сериях для дальнейшего совершенствования учащихся выполнять различные прыжки. Закрепление навыков: боком с жатыми между ногами мешочками с наполнителем, на одной ноге через линию, веревку в перед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением в перед. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	презентация
18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с обручами. П/И	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	карточки
19	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей		презентация
20	Лазание и перелазание	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке. Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	карточки

				по диагонали, перешагивая через пролет. Упражнения в лазании по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями П/И		
21	Равновесие	1		Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Ходьба по линии нарисованной на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	Выполнение подражательных действий ходьбы по линии.	презентация
22	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Выполнение подражательных действий лазание по наклонной скамейке.	карточки
23	Равновесие	1		Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Ходьба по линии нарисованной на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	Выполнение подражательных действий ходьбы по линии.	Коврики, карточки
24	Лазание и перелазание	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке. Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая через пролет. Упражнения в лазании по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями П/И	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	Спортивный мягкий инвентарь
25	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с обручами. П/И	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	Коврики, кегли, карточки

26	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1		ОРУ в движении. Лазание по наклонной коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей скамейке в упоре присев, в упоре стоя на	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	Флажки, гимнастические палки
27	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнение с обручами. П/И	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Спортивный мягкий инвентарь
28	Упражнение на формирование правильной осанки	1		Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	Теннисные мячи, гимнастические палки, карточки
29	Равновесие	1		Ходьба. Бег. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Ходьба по линии нарисованной на полу. Ходьба по гимнастической скамейке.	Выполнение подражательных действий ходьбы по линии.	презентация
30	Лазание и перелазание	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке. Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая через пролет. Упражнения в лазании по канату на доступную высоту с пере-ходом на гимнастическую стенку. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями П/И	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	карточки
31	Профилактика плоскостопия	1		Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Упражнения на полу	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	презентация

3 четверть -20.часов						
32	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнение с обручами. П/И	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	карточки
				Физическая подготовка		
33	Лазание и перелазание	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке. Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая через пролет. Упражнения в лазании по канату на доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями П/И	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	презентация
34	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметам. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнение с мячами. П/И	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	карточки
35	Комплексное развитие физических качеств	1		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие физических качеств	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки
36	Развитие координации движений	1		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Мячи разной величины
				Коррекционные подвижные игры		
37	Игра в «Боче»	1		Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. ОРУ. Игра в «БОЧЕ» Первый игрок выполняет бросок и задает	Подражательные действия по построению, ходьба на	презентация

				цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в тоже место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или на оборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.	носках и пятках, обычный бег.	
38	Игра в футбол	1		Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. ОРУ. Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча Обучение учащихся ударом по мячу подъемам «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой. Обучение остановке катящегося мяча «веду-щей» ногой.	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	карточки
				Физическая подготовка		
39	Лазание и перелазание	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке . Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая через пролет. Упражнения в лазании по канату на доступную высоту с пере-ходом на гимнастическую стенку. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями П/И	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	презентация
40	Упражнение на формирование правильной осанки	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	карточки
				Коррекционные подвижные игры		
41	Учить	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами Футбол	Подражательные	Мячи

	элементы футбола			(по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча Обучение учащихся ударом по мячу подъемам «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой. Обучение остановке катящегося мяча «веду-щей» ногой.	действия по бросанию мяча, бросать их в цель	
42	Игра в «Боче»	1		Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. ОРУ. Игра в «БОЧЕ» Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в тоже место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или на оборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.	Подражательные действия по бросанию мяча, бросать их в цель	Мячи разной величины
				Физическая подготовка		
43	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнение с гимнастическими палками. П/И	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	презентация
44	Упражнение на формирование правильной осанки	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	карточки
45	Лазание и перелезание	1		Ходьба. Бег. Совершенствование выполнения приемов лазания по гимнастической стенке. Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали, перешагивая через пролет. Упражнения в лазании по канату на	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	

				доступную высоту с переходом на гимнастическую стенку. Упражнения, сочетающие ползание с перешагиванием и другими движениями. Игры лазанием и перелезанием: «Поезд», «Альпинисты».		
46	Лазание и перелазание. Дыхательные упражнения.	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору15-25см. Перелезание через препятствие высотой до 70см. пролезание через обруч стоявший вертикально. Перешагивание через гимнастическую палку. П/И	Выполнение подражательных действий лазание, переползание, пролезание	презентация
47	Комплексное развитие физических качеств	1		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие физических качеств	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	карточки
48	Развитие координации движений	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки
				Коррекционные подвижные игры		
49	Учить элементы футбола	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча Обучение учащихся ударом по мячу подъемам «ведущей» ноги после подбрасывания его перед собой. Обучение остановке катящегося мяча «веду-щей» ногой.	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Мячи
50	Игра в «Боче»	1		Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. ОРУ. Игра в «БОЧЕ»	Подражательные действия по	Гимнастические палки

				Пер-вый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в тоже место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или на оборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.	построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег	
				Физическая подготовка		
51	Развитие скоростно-силовых способностей	1		Упражнения на дыхание. ОРУ. «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Флажки
4 четверть -17 часов						
52	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с обручами. П/И	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки
53	Прыжки	1		Разновидности ходьбы. Обычный бег. Прыжки в длину с места в высоту (прыгнуть на гимнастический мат), в глубину прыжок с гимнастической скамейки). Обучение учащихся сериям прыжков на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги. Обучение учащихся прыжкам через скамью, с опорой на скамью со сменой ног. Упражнения в сочетании прыжков с другими видами движений.	Выполнение подражательных действий прыжки с места в высоту.	Скакалки, коврики
54	Упражнение на формирование правильной осанки	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	Коврики ,кегли, камешки

55	Прыжки	1		Разновидности ходьбы. Обычный бег. Прыжки в длину с места в высоту (прыгнуть на гимнастический мат), в глубину прыжок с гимнастической скамейки). Обучение учащихся сериям прыжков на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги. Обучение учащихся прыжкам через скамью, с опорой на скамью со сменой ног. Упражнения в сочетании прыжков с другими видами движений.	Выполнение подражательных действий прыжки с места в высоту.	Гимнастические: скамейки, маты
56	Развитие координации движений	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки, мягкий инвентарь
57	Метание теннисного мяча	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную ,горизонтальную цель «ведущей» рукой.	Подражательные действия броски малого мяча в стену.	Теннисные мячи
58	Ходьба и бег	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Бег змейкой по нарисованной линии. Обучение бегу наступая в обручи, разложенные «змейкой» Обучение учащихся непрерывному бегу, бегу на перегонки, бегу по пересеченной местности. Обучение учащихся бегу со стартом из различных исходных положений. Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки, мягкий инвентарь
59	Метание теннисного мяча	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную ,горизонтальную цель «ведущей» рукой.	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, броски малого мяча в стену..	презентация
60	Ходьба и бег	1		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с	Подражательные	Гимнастические

				изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30м. ОРУ. П\И «Воробьи и вороны»	действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	палки, мягкий инвентарь
61	Прыжки	1		Разновидности ходьбы. Обычный бег. Прыжки в длину с места в высоту (прыгнуть на гимнастический мат), в глубину прыжок с гимнастической скамейки). Обучение учащихся сериям прыжков на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги. Обучение учащихся прыжкам через скамью, с опорой на скамью со сменой ног. Упражнения в сочетании прыжков с другими видами движений.	Выполнение подражательных действий прыжки с места в высоту.	
				Коррекционные подвижные игры		
62	Игра в «Боче»	1		Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. ОРУ. Игра в «БОЧЕ» Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть в тоже место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или на оборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.	Подражательные действия по передачи, ловле мяча.	презентация
63	Прыжки	1		Разновидности ходьбы. Обычныйбег. Прыжки в длину с места в высоту (прыгнуть на гимнастический мат), в глубину прыжок с гимнастической скамейки). Обучение учащихся сериям прыжков на месте с поворо-том кругом, скрещивая и смещая ноги. Обучение учащихся прыжкам через скамью, с опорой на скамью со сменой ног. Упражнения в сочетании прыжков с	Выполнение подражательных действий прыжки с места в высоту.	карточки

				другими видами движений.		
				Физическая подготовка		
64	Развитие координации движений	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки, мягкий инвентарь
65	Ходьба и бег	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами Бег змейкой по нарисованной линии. Обучение бегу наступая в обручи, разложенные «змейкой» Обучение учащихся непрерывному бегу, бегу на перегонки, бегу по пересеченной местности. Обучение учащихся бегу со стартом из различных исходных положений. Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки
				Коррекционные подвижные игры		
66	Обучение настольному теннису	1		Разновидности ходьбы. Обычный бег. Настольный теннис. Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: обучение подбрасыванию и ловле мяча одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивание мяча через сетку после отскока его от стола т.д.	Выполнение подражательных действий прыжки с места в высоту.	Гимнастические скамейки
67	Обучение настольному теннису	1		Разновидности ходьбы. Обычный бег. Настольный теннис. Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: обучение подбрасыванию и ловле мяча одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивание мяча через сетку после отскока его от стола т.д.	Подражательные действия по передачи, ловле мяча.	Мячи
68	Игра в «Боче»	1		Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. ОРУ. Игра в «БОЧЕ» Первый игрок выполняет бросок и задает цель следующему игроку, который по указанию ведущего (судьи) должен попасть	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Гимнастические палки, мягкий инвентарь

				в тоже место (в два раза ближе, в два раза дальше). Броски выполняются мячами от самого легкого до самого тяжелого или на оборот. Команде могут начисляться штрафные баллы за грубые ошибки в выполнении задания.		
	Итого 68 часов					

Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методический комплект, программное обеспечение

Учебник: Матвеев А.П., «Физическая культура. Учебник, АО «Издательство «Просвещение», 2023, https://catalog.prosv.ru/item/39124

Дополнительная литература:

1. Аксенова, О. Э. Адаптивная физическая культура в школе / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2017;

2. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вай-зман. — М.: Аграф, 2016;

3. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб. пособие / И. Ю. Горская. — Омск : Сиб. ГАФК, 2017;

4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. — 2-е изд., испр. и доп. - Москва. – «Советский спорт», - 2018;

5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика. — 2-е изд., испр. и доп. - Москва. – «Спорт», - 2018;

6. Жигорева, М. В. Дети с комплексными нарушениями в развитии: педагогическая помощь / М. В. Жигорева. — М. : Академия, 2016;

7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2016;

8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Спорт, 2019;

9. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2017;

10. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2017;

11. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. – М: Просвещение, 2019;

12. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. А.И. Мальцев – Ростов н/Д: Феникс, - 2018;

13. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2018;

14.Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. — М.: Новая школа, 2017;

15. Мозговой, В. М. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в системе физического воспитания школьников с нарушением интеллекта / В. М. Мозговой // Коррекционно-развивающая работа с детьми в условиях полифункциональной интерактивной среды : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. Т. П. — М.: ГОУ ВПО МГЛУ, 20118. — С.81-85;

16. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие /Л.Н. Ростомашвили. — М.: Спорт, 2016;

17. Ростомашвили, Л. Н. Коррекция двигательной активности детей с множественными нарушениями средствами адаптивной физической культуры / Л. Н. Ростомашвили // Адаптация и интеграция в общество людей с проблемами интеллекта: материалы 7 -й Всерос. науч.-практ. конф. Специальная Олимпиада России - 2016. — Самара, 2006. — С.91-100.

18. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник : в 2 т. : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. — М.: Спорт, 2018;

19. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Спорт, 2017;

20. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова; под ред. С. П. Евсеева. — М.: Спорт, 2016;

21. Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе / Л.М. Шипицына. — СПб.: Дидактика-Плюс, 2017;

22. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры. Новые педагогические технологии./ Ю.А. Янсон - Ростов н/Д: Феникс, 2018. (баскетбол). – М.: Просвещение, 2017.

Учебно-методический комплекс и материально – техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчѐта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.).

Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглѐнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Оборудование для занятий физической культурой:

Козел гимнастический 1 шт.
Стенка гимнастическая 1 шт.
Скамейка гимнастическая 2 шт.
Гимнастический коврик 10 шт
Мячи: мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий 12 шт.
Мат гимнастический 12 шт
Набор для бадминтона 1шт
Кегли 12 шт
Фитнес мячи 12 шт
Ноутбук 1 шт.
Магнитофон 1 шт.

Скакалка гимнастическая 12 шт.
Набор мячей для спортивных игр:
футбольный мяч 8 шт
футзальный мяч 8 шт
гандбольный мяч 3 шт
волейбольный мяч 3 шт
баскетбольный мяч 2 шт
Скакалка 13 шт
Мяч резиновый для ЛФК 13 шт
Мяч для фитбола 13 шт
Мяч мягконабивной 13 шт
Мяч массажный 13 шт
Сетка баскетбольная 12 шт
Сетка волейбольная со стойками 1 шт
Эспандер кистевой 28 шт
Эспандер универсальный 5 шт
Диск здоровья 12 шт
Гантели (весом от 0,5 до 5 кг) 48 шт
Сетка-ворота 2 шт
Напольная груша детская 2 шт
Боксерские перчатки детские 4 шт
Коррекционно-развивающий набор Луна 7 шт

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Дата	Количество не проведённых уроков	Причина	Согласование с курирующим завучем