Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Новополевская основная общеобразовательная школа

Приложение к Адаптированной основной

общеобразовательной программе образования

обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),

тяжелыми и множественными нарушениями развития

МБОУ Новополевская основная общеобразовательная школа

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Адаптивная физкультура»**

**для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития**

**«Пояснительная записка**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: *«Плавание»,*

*«Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка»,*

*«Физическая подготовка», «Туризм».*

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

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения. Материально- техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета

«Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванные); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

**Содержание предмета**

***Плавание.***

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота

головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

***Коррекционные подвижные игры.***

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений*. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре- эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»**.** Соблюдение последовательности действий в игре- эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца**,** бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки»**.** Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

***Велосипедная подготовка.***

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

***Лыжная подготовка.***

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

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

***Туризм*.**

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

***Физическая подготовка.***

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

Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

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

нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической

скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег*. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

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

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке.

Перелезание через препятствия.

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

**Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с умственной отсталостью. Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающихся, так как воспитанники представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях обучения, логикой межпредметных связей, а также с возрастными и психофизическими особенностями развития обучающихся.

**Описание места предмета в учебном плане**

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю с 5 по 10 классы, 68 часов в год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Часы в неделю** | **Часы в год** |
| 5 класс | 2 часа | 68 часов |
| 6 класс | 2 часа | 68 часов |
| 7 класс | 2 часа | 68 часов |
| 8 класс | 2 часа | 68 часов |
| 9 класс | 2 часа | 68 часов |

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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.

**Личностные результаты:**

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

**Содержание учебного предмета**

**5 класс**

**Упражнения на дыхание.**

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

**Основные положения и движения.**

Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью.

Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем

**Упражнения на формирование правильной осанки.**

Принятие правильной осанки, стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости.

Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

**Ритмические упражнения.**

Прохлопывание простого ритмического рисунка.

**Ходьба и бег**

Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

**Прыжки.**

Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты

**Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.**

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

**Лазание, перелезание, подлезание.**

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две–три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

**Упражнения на равновесие.**

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.

Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение при встрече вдвоем на полосе, шириной 20-30 см.

**Игры**

«Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру»

, «Вот так поза », «Поймай комара». «Лошадки».

1. **класс**

**Физическая подготовка**

Освоение физической подготовки предполагает освоение: *построений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, метание, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов. Упражнения* без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (малые мячи, ленты, гимнастические палки, кегли, набивные мячи).

Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

**Коррекционные подвижные игры**

Построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

* формирование способности вести совместные действия с партнером;
* развитие тактильной чувствительности;
* активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
* развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словестным, физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод.

**Дыхательные упражнения**

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

**Основы теоретических знаний**

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно- познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

1. **класс**

В программу включены следующие упражнения:

* + общеразвивающие упражнения;

-построения и перестроения;

-дыхательные упражнения. Общеразвивающие упражнения:

-упражнения, направленные на формирование правильной осанки.

-ходьба и бег;

-прыжки;

-равновесие.

Элементы ритмической гимнастики.

Броски, ловля, метание, передача предметов.

Игры.

**Дыхательные упражнения.** Совершенствование уметь правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Согласование дыхания и движения в различном темпе.

**Ходьба** и упражнения в равновесии. Ходьба в разных построениях по полу и по опорам, приподнятым над полом в быстром и медленном темпе (ориентируясь на различные сигналы). Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке.

Ходьба в «Ленте-гусенице» «Паровоз», «Шагаем дружно» и др.

Ходьба по кругу с различными движениями руками. Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом.

**Бег.** Бег на скорость. Бег на месте.

Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Бег, наступая в обручи, разложенные по одной линии

**Прыжки.** Закрепление навыков выполнять paзличные прыжки с увеличением количества прыжков.

Прыжки боком, на одной ноги через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

Прыжки через скакалку на двух ногах.

Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

**Бросание, ловля, метание.** Бросание и ловля мяча двумя руками.

Игровые упражнения с набором «Набрось кольцо»: «Брось колечко», «Добеги до стойки и надень колечко», «Раз колечко, два колечко», «Слушай и бросай (по цвету и количеству)» и др.

**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.**

***Городки.*** Закрепление навыка бросания биты сбоку, от плеча, удерживая правильное положение.

Дальнейшее обучение учащихся выбивать городки (четыpe-пять фигур) с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

***Футбол (по упрощенным правилам).*** Совершенствование приемов передачи мяча. Развитие навыка подкидывания мяча, ловли его руками Закрепление способов ведения мяча ногами «змейкой» между предметами, попадания мячом в предметы.

***Бадминтон.*** Знакомство с игрой бадминтон. Закрепление знания учащимися правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словоеное пояснение своих действий). Обучение учащихся перебрасывать волан на сторону партнера. Закрепление навыка свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить подачу партнера.

**8– 9 классы**

**Содержание предмета**

***Плавание.***

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

находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

***Коррекционные подвижные игры.***

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений*. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре- эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»**.** Соблюдение последовательности действий в игре- эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца**,** бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки»**.** Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете

«Строим дом».

***Велосипедная подготовка.***

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

***Лыжная подготовка.***

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

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

***Туризм*.**

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

***Физическая подготовка.***

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

Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

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

нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег*. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

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

*Ползание, подлезание, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке.

Перелезание через препятствия.

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

**Тематическое планирование.**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Упражнения на дыхание | 5 | Упражнения на дыхание.  Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).Вводный инструктаж.  Инструктаж по Т.Б. при занятиях л/а |
|  |  |  | Влияние легкоатлетических упражнений  на здоровье. |
| 2 | Основные положения и движения. | 7 | Основные положения и движения. одьба по доске, лежащей на полу Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с удержанием рук за спиной Ходьба в умеренном темпе.  Ходьба на носках  Ходьба с изменением темп |
| 3 | Упражнения на формирование  правильной осанки. | 5 | Упражнения на формирование правильной осанки. |
| 4 | Ритмические  упражнения. | 7 | Ритмические упражнения. |
| 5 | Ходьба и бег | 8 | Ходьба и бег. Полоса препятствий  Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой |
| 6 | Прыжки. | 8 | Прыжки. Прыжки: - на двух ногах на месте и с продвижением, -  перепрыгивание через линию |
| 7 | Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов. | 8 | Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов. 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. Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).  Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).  Игра в паре без сетки (через сетку) Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) |
| 8 | Лазание, перелезание,  подлезание. | 4 | Лазание, перелезание, подлезание. |
| 9 | Упражнения на равновесие. | 4 | Упражнения на равновесие. Ловля мяча после отскока от стены.  Упражнения на равновесие и меткость |
|  | Игры | 12 | Игра «Волк во рву», Игра «Кто дальше бросит», Игра «Гуси-лебеди».Игра в паре. Игра«Стоп, хоп, раз» Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» , «Вот так поза », «Поймай комара». «Лошадки». Игра «Полоса препятствий»  Игра Море волнуется раз! Самостоятельные игры с мячами Полоса препятствий. |
| **Итого** | | **68** |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела** | **Количество**  **часов** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Физическая подготовка | 20 | Упражнения в ходьбе, беге. Метание малого мяча в цель. Упражнения для развития мелкой моторики рук.  Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата.  Упражнения с большими мячами. Упражнения с гимнастической палкой. Ползание на четвереньках в заданном направлении.  Ходьба по дорожке в заданном направлении.  Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия. Бег с препятствиями. Ведение футбольного мяча. |
| 2 | Коррекционные подвижные игры | 20 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты».  Игры с прыжками: «Мячик кверху». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал».  Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».  Подвижная игра «Догони мяч». |
| 3 | Основы теоретических знаний | 12 | Основы теоретических знаний.  Техника безопасности. Здоровый образ жизни. Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.  Упражнения на тонизацию плечевого пояса |
| 4 | Дыхательные упражнения | 12 | Значение дыхательной системы и правильного дыхания Дыхательная гимнастика Дыхательные упражнения Дыхательные упражнения  Дыхательные упражнения и релаксация |
| **Итого** | | **68** |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | **Основные виды деятельности** |
| 1. | Дыхательные | 4 | Дыхательные упражнения. Правила  безопасного поведения на уроках |
|  | упражнения. |  |  |
| 2. | Ходьба | 12 | Ходьба с изменением темпа движения.  Ходьба по кругу с выполнением упражнений.  Ходьба с хлопками в заданном темпе Ходьба по дорожке в заданном направлении.  Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия.  Упражнения в ходьбе с предметами. |
| 3. | Бег. | 13 | Бег в заданном темпе и направлении.  Бег змейкой по нарисованной линии. |
| 4. | Прыжки. | 12 | Прыжки на двух ногах вперед.  Прыжки через препятствие. |
| 5. | Бросание, ловля, метание | 13 | Ловля мяча двумя руками.  Броски мячей в цель. Набрасывание колечка. «Добеги до стойки и надень колечко» |
| 6. | Элементы спортивных игр и спортивных  упражнений | 14 | Забивание мяча в ворота. Знакомство с игрой бадминтон.  Упражнения и игры с кеглями |
| **Итого** | | **68** |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Плавание | 5 | Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейнеХодьба в воде Бег в воде  Выполнение движений руками, лёжа на животе, на спине. Скольжение по верности воды на животе, спине.  Чередование поворота головы с дыханием.  Произвольное плавание |
| 2 | Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений | 5 | 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. Броски мяча в кольцо двумя руками. Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). |
| 3 | Подвижные игры | 8 | Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»  Соблюдение правил игры «Болото» Соблюдение последовательности |
|  |  |  | действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»  Соблюдение правил игры «Пятнашки» Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки» |
| 4 | Велосипедная подготовка | 5 | Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.  Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног).Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном  велосипеде по прямой и с поворотом. |
| 5 | Лыжная подготовка | 8 | Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение  ступающего шага. |
| 6 | Туризм | 5 | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога).  Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).  Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка. |
| 7 | Физическая подготовка Построения и перестроения | 7 | 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. |
| 8 | Общеразвивающие и корригирующие  упражнения | 5 | Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос),  произвольный вдох через нос (рот), выдох |
|  |  |  | через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.  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).  Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». |
| 9 | Ходьба и бег | 5 | Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу.  Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).  Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх  Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. |
| 10 | Прыжки | 4 | Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).  Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). |
| 11 | Ползание, подлезание, лазание, перелезание | 4 | Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.  Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны). |
| 12 | Броски,  ловля, метание, передача предметов и перенос груза | 7 | 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. |
| **Итого** | | **68** |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | **Основные виды деятельности** |
| 1 | Плавание | 4 | Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне Ходьба в воде Бег в воде  Выполнение движений руками, лёжа на животе, на спине. Скольжение по верности воды на животе, спине.  Чередование поворота головы с дыханием.  Произвольное плавание |
| 2 | Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений | 6 | Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).Игра в паре без сетки (через сетку)Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём). Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнёру. Остановка катящегося мяча ногой.  Игра в бамбтнтон. Отбивание волана снизу, сверху. Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя, верхняя подача.  Отбивание волана снизу, сверх. Игра в паре |
| 3 | Подвижные игры | 6 | Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»  Соблюдение правил игры «Бросай-ка» Соблюдение правил игры «Быстрые санки»  Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом» |
| 4 | Велосипедная подготовка | 5 | Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом.  Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде.  Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков).Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание |
|  |  |  | колеса. |
| 5 | Лыжная подготовка | 5 | Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага.  Выполнение попеременного двушажного хода. Выполнение бесшажного хода.  Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой»,  «елочкой»).Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением) |
| 6 | Туризм | 8 | Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка.  Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.  Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки.  Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле.  Установление стоек. Установление растяжек палатки.  Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки:  Соблюдение правил поведения в походе |
| 7 | Физическая подготовка Построения и перестроения | 4 | 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. |
| 8 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | 6 | 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.  Хлопки в ладони под поднятой прямой |
|  |  |  | ногой  Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание  Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа») |
| 9 | Ходьба и бег | 6 | 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). |
| 10 | Прыжки | 7 | 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. |
| 11 | Ползание, подлезание, лазание, перелезание | 3 | 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 рейке. |
| 12 | Броски,  ловля, метание, передача предметов и перенос груза | 8 | Выполнение бросания мяча на дальность. Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.  Выполнение бросков (ловля) мяча в ходьбе (беге).  Выполнение. метания в цель (на дальность).  Перенос груза |
| **Итого** | | **68** |  |

**Описание материально-техническое обеспечение учебного процесса**

1. Программа образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью под ред. Л. Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой СПб, ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.- 176 с.:
3. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно- методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

**Цифровые образовательные ресурсы**

https://infourok.ru/ https://downsideup.org/ru

<http://www.pandia.ru/text/78/077/99825.php>-программа по ЛФК <http://www.pedlib.ru/Books/5/0075/5_0075-156.shtml>-программа для детей по АФК

**Дидактический материал**

Мячи: резиновый, волейбольный. Теннисная ракетка, воланы, сетка.