

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Советская средняя общеобразовательная школа № 2
имени Героя Советского Союза Ивана Дмитриевича Занина»

«Рассмотрено» на заседании методического объединения протокол № 1 от 30. 08.2023 г.	«Принята» на педагогическ ом совете протокол № 1 от 30.082023 г.	«Утверждена» приказом № 1- 140 от 30.08. 2023г.
--	--	--

Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
1 класс

учитель: Сапрыкина Елена Ивановна
первая квалификационная категория

п. Кшенский
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании программы для учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью под редакцией Л.Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой.

Нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ.
2. Типовое положение о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии (утверждено постановлением Правительства Российской Федерации от 12 марта 1997 г. № 288, с изменениями и дополнениями, утвержденными постановлениями Правительства Российской Федерации от 10 марта 2000 г. № 212, от 23 декабря 2002 г. № 919, от 1 февраля 2005 г. № 49, от 18 августа 2008 г. № 617, от 10 марта 2009 г. № 216).
3. СанПиН 2.4.2.2821 – 1 от 29.12.2010 № 1.

Коррекционно-образовательная область «Физическая культура» представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура».

Данная программа будет реализовываться в 1 классе 2021-2022 учебного года.

В классе 4 ребёнка. Все дети с диагнозом: умеренная умственная отсталость. У всех детей недостаточно развита перцептивная (сенсорная) сфера, вследствие этого они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У детей также отмечается скованность, неполный объём движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. На уроках дети быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабо. Внимание произвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него. Экспрессивная речь: могут издавать лишь отдельные звуки.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с

этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Настоящая программа составлена на основании программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, под редакцией Л. Б. Баряевой. А также при составлении программы учитывается обобщение опыта работы с учащимися классов «особый ребенок».

1. Особенности развития детей с тяжёлыми и множественными нарушениями развития.

Тяжёлое и множественное нарушение согласно данным отечественных и зарубежных исследований является **специфически-целостным феноменом, характеризующим принципиально особую ситуацию развития.** Тяжёлое и множественное нарушение возникает вследствие органического поражения ЦНС в результате недоразвития или повреждения мозга преимущественно в раннем развитии. Поражение ЦНС при тяжёлом множественном нарушении носит сложный характер, при котором страдают: интеллект, речь и коммуникация, общая и мелкая моторика, поведение, сенсорная сфера.

Основным в клинической картине тяжёлого и множественного нарушения является умственная отсталость. Кроме того, в разных сочетаниях выявляются: двигательные нарушения (ДЦП разной формы и степени тяжести); тяжелые нарушения речи (несформированность языковых средств), нарушения функций анализаторных систем (зрения, слуха, тактильной чувствительности); повышенная судорожная готовность (эписиндром); расстройства эмоционально-волевой сферы (нарушения регуляции поведения и др.); аутистические расстройства (стереотипные действия, нарушение коммуникации, взаимодействия, социального поведения).

Дети с тяжёлыми и множественными нарушениями развития требуют постоянной, интенсивной поддержки в более чем одной жизненно важной деятельности, для того, чтобы участвовать в интеграционных процессах своего сообщества и иметь возможность пользоваться всеми благами жизни, доступными другим людям. Основным средством поддержки детей с тяжёлыми и множественными нарушениями является специальная психолого-педагогическая помощь в их развитии, которая осуществляется различными специалистами в тесном сотрудничестве с семьёй, воспитывающей ребёнка-инвалида.

Обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с тяжёлыми и множественными нарушениями.

Некоторые специфические особенности развития детей с данной категорией нарушений имеют общие черты, которые позволяют нам разделить детей на три группы. Опишем наиболее характерные особенности каждой группы детей.

Дети **первой группы** имеют тяжёлые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза (сложные формы ДЦП, спастический тетрапарез, гиперкинез и т.д.) и, как следствие, полная или почти полная зависимость от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании и предметной деятельности. Большинство детей этой группы не могут самостоятельно удерживать своё тело в сидячем положении. Спастичность конечностей часто осложнена гиперкинезами. Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и речемоторных функций порождения экспрессивной речи. Интеллектуальное развитие детей первой группы различно. Степень умственной отсталости колеблется от умеренной до глубокой. Дети данной группы менее выраженным интеллектуальным недоразвитием имеют предпосылки для формирования представлений, умений и навыков, значимых для социальной адаптации детей. Так, у большинства детей проявляется интерес к общению и взаимодействию, что позволяет обучать детей пользоваться невербальными средствами коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.); наличие отдельных двигательных действий (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.), создаёт предпосылки для обучения детей выполнению доступных операций самообслуживания и предметно-практической деятельности.

Особенности развития детей **второй группы** вызваны нарушениями их эмоционально-волевой сферы и проявляются в расторможенности, «полевом» поведении, стереотипиях, трудностях коммуникации и социального взаимодействия. Контакт с окружающими отсутствует или возникает в форме физического обращения к взрослым обычно в ситуациях, когда ребёнку требуется помощь в удовлетворении потребности. Дети данной группы не выражают интерес к деятельности других и не проявляют ответные реакции на попытки учителя организовать взаимодействие с окружающими. Дети часто не выполняют просьбы или инструкции взрослого, на запрет реагируют агрессией и самоагрессией, бросанием предметов и другими деструктивными действиями. Такая же реакция наблюдается при скученности людей, в шуме. Моторные функции рук не нарушены, однако, предметные действия формируются тяжело в связи со слабой мотивационно-потребностной стороной деятельности. Аутистические черты часто затрудняют установление степени нарушения интеллектуального

развития детей второй группы. Особенности эмоционально-волевого развития детей второй группы, их аутистические черты поведения обуславливали трудности обучения этих детей в условиях группы. Такие особенности детей второй группы требуют организации с ними индивидуальной педагогической работы с целью их последующей адаптации к обучению в условиях группы.

Дети **третьей группы** могут иметь нарушения общей моторики, но передвигаются самостоятельно, в отличие от детей первой группы. Их моторная недостаточность проявляется в замедленном темпе, несформированной координации и неточности движений. У некоторых детей наблюдается стереотипия, нежелание контактировать с окружающими и другие аутистические черты, свойственные в более выраженной степени детям второй группы. Большинство детей третьей группы имеют сформированные элементарные навыки общения. Среди диагнозов детей третьей группы – умственная отсталость от легкой до глубокой степени. По сравнению с детьми первой и второй групп у детей третьей обычно проявляются более развитые коммуникативные функции, желание общаться. Дети данной группы, владеющие вербальной речью, могут обратиться и выразить свою потребность, выполнить простую просьбу, сообщить о выполненном задании, ответить на вопросы взрослого на уровне слова, словосочетания или нераспространенного предложения. Некоторые дети данной группы не владеют вербальной речью, но могут вступать в контакт и осуществлять элементарное общение при помощи естественных жестов, вокализации и отдельных слогов. Дети третьей группы могут выполнить отдельные операции предметных действий. Однако, качественные показатели деятельности: слабая мотивация, кратковременность концентрации внимания, непоследовательность выполняемых операций препятствуют выполнению действия целиком. В отличие от детей второй группы большинство детей третьей могут короткое время осуществлять совместную деятельность с другими, что служит предпосылкой для их обучения в группе. В целом у детей третьей группы наблюдается более высокий (по сравнению с первой и второй группами) уровень развития социально значимых представлений, умений и навыков.

Многочисленными исследованиями установлено, что умственно отсталый ребенок в физическом развитии значительно уступает нормально развивающемуся сверстнику. У таких детей замедленно формируются координация движений, их точность, равновесие, двигательные умения и навыки, а также быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть и другие качества. У умственно отсталых детей наблюдаются различные нарушения развития, которые необходимо учитывать в построении занятий по физическому воспитанию. Встречаются дети с явными параличами или парезами отдельных мышечных групп, со стертыми двигательными нарушениями.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

Цели программы:

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

Задачи программы:

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

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным недоразвитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим требованиям относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания учащихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Следует понимать, что адаптивное физическое воспитание, продолжаясь в течение длительного периода жизни, не только оказывает разностороннее влияние на организм учащихся-инвалидов, но и формирует новое осознание собственного «Я», понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств, компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, телесных сил, расширения психомоторных возможностей для нормальной жизнедеятельности.

Наряду с конкретными задачами, значимыми для коррекционно-образовательной области «Физическая культура», в ходе реализации задач учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в «Программе» рассматривается и более широкая задача — социализация учащихся. Игровой метод представляется наиболее целесообразным для процесса социализации учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура». Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания развивают мелкую моторику, координацию движений, точность и другие физические и интеллектуальные способности учащихся.

Именно для этой категории учащихся наиболее значимо, чтобы в процессе реализации задач предмета «Адаптивная физическая культура» обучение было тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания. Из этого следует, что их решение нельзя рассматривать в отрыве от решения задач целостного развития учащегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Биологический возраст ребенка с нарушениями в развитии, как правило, отстает от паспортного. Уровень его психических и физических способностей сугубо индивидуален, как индивидуальны и сензитивные зоны. Важно их не пропустить, на них ориентироваться и максимально использовать для развития и личностного роста учащегося.

Эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей детей и подростков с нарушениями в развитии будет выше, если педагогическое воздействие будет осуществляться с учетом физических и психических особенностей того или иного периода индивидуального развития. Подбор упражнений в «Программе» позволяет воздействовать не только на весь организм, но и на определенные группы мышц.

2. Предполагаемые результаты уровня подготовки учащихся по данному предмету

Предполагается то, что учащиеся будут знать:

1. Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
2. Название предметов одежды;
3. Что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
4. Правила поведения в спортивном зале;
5. Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
6. Правила поведения во время подвижных игр;

Предполагается то, что учащиеся будут уметь:

1. Выполнять команду «Становись!»;
2. Строиться в шеренгу, в колонну;
3. Держать мячи, обручи;
4. Выполнять инструкции и команды учителя;
5. Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;
6. Чередовать ходьбу с бегом;
7. Подпрыгивать на одной и двух ногах;
8. Метать мячи одной рукой с места;
9. Мягко приземляться при прыжках;
10. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;

3. Организационная структура программы:

Программа рассчитана на учащихся 1 класса. Согласно учебному плану школы 2 часа в неделю, 18 часов – 1 четверть, 14 часов – вторая четверть, 18 часов – третья четверть и 16 часов – четвертая четверть. Общее количество часов в год 66 часов. Продолжительность одного урока – 40 минут.

Организационная структура уроков:

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок.

Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Кроме уроков, физическое воспитание включает мероприятия по соблюдению режима дня, внеклассную и внешкольную физкультурную работу. Для правильной постановки физического воспитания требуются определенные гигиенические условия на занятиях по всем предметам. Целесообразно введение динамических 30-минутных пауз во второй половине дня и вовлечение учащихся в занятия видами спорта, доступными им.

Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья учеников. Помещение, отведенное для занятий адаптивной физической культурой, должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, быть оборудовано современным спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи.

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

Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Мы уже отмечали, что характерной особенностью учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, учащиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку учащиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

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

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

В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:

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

Учитывая нарушения сердечнососудистой и дыхательной систем, грубую эндокринную патологию, диспластичность развития учащихся, учитель должен быть особенно осторожным, подбирая физические упражнения, определяя их дозировку и темп выполнения. Это требование относится как к отдельным заданиям, так и ко всему уроку в целом.

Каждый урок должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения детей и подростков:

- Создание условий для подготовки к уроку физкультуры;
- Создание условий для обучения правильному построению и знанию своего места в строю;
- Создание условий для обучения правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- Создание условий для обучения ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- Создание условий для обучения простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- Создание условий для обучения овладению приемами правильного дыхания (по показу учителя);
- Создание условий для обучения выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- Создание условий для обучения выполнению ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;
- Создание условий для обучения овладению навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умению мягко приземляться в прыжках;

- Создание условий для формирования умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
 - Создание условий для овладения навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;
 - Создание условий для формирования умений метать, бросать и ловить мяч;
 - Создание условий для формирования умений ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
 - Создание условий для формирования умений выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
 - Создание условий для формирования умений сохранять равновесие в процессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;
 - Создание условий для формирования умений преодолевать различные препятствия;
 - Создание условий для обучения переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;
 - Создание условий для формирования целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.
- Обучение предмету «Адаптивная физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания учащихся.

3.1.Модуль «Школьный урок»

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- 4.1.1 установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- 4.1.2 побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- 4.1.3 привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- 4.1.4 включение в урок игровых моментов, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

Календарно-тематическое планирование по предмету « Адаптивная физкультура » 1 класс СИПР 2 , ВАРИАНТ 2.

№ п/п	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>
	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	5 ч.	
1	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале	1 ч.	
2	Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий.	1 ч.	
3	Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала.	1 ч.	
4	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	1 ч.	
5	Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.	1 ч.	
	Построение и перестроение	4 ч.	
6	Упражнение в построении парами.	1 ч.	
7	Упражнение в построении по одному в ряд.	1 ч.	
8	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1 ч.	
9	Упражнение в построении в круг.	1 ч.	
	Ходьба и упражнения в равновесии	3 ч.	
10	Ходьба стайкой за учителем.	1 ч.	
11	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.	1 ч.	
12	Ходьба между предметами.	1 ч.	
	Бег	3 ч.	
13	Бег вслед за учителем.	1 ч.	
14	Бег в направлении к учителю.	1 ч.	
15	Бег в разных направлениях.	1 ч.	
	Прыжки	1 ч.	
16	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1 ч	

	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	1 ч.	
17	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.	1 ч.	
	Ползание и лазание	1 ч.	
18	Ползание на животе по прямой.	1ч.	
	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	2 ч.	
19	Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале.	1 ч.	
20	Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий.	1 ч.	
	Построение и перестроение	2 ч.	
21	Совершенствование построения в ряд	1 ч.	
22	Совершенствование построения парами	1 ч.	
	Ходьба и упражнения в равновесии	3 ч.	
23	Ходьба по дорожке в заданном направлении	1 ч.	
24	Ходьба с предметом в руке	1 ч.	
25	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия	1 ч.	
	Бег	2 ч.	
26	Упражнение в беге в заданном направлении с мячом в руках	1 ч.	
27	Бег по сигналу врассыпную	1 ч.	
	Прыжки	2 ч.	
28	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	1 ч	
29	Подскоки на мячах- прыгунах	1ч.	
	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	1 ч.	
30	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1 ч.	
	Ползание и лазание	2 ч.	
31	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1ч.	
32	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	1ч.	
	Построение и перестроение	4 ч.	
33	Упражнение в построения в ряд по сигналу	1 ч.	

34	Упражнение в построения парами по сигналу	1 ч.	
35	Совершенствование построения в колонну друг за другом	1 ч.	
36	Совершенствование построения в шеренгу по сигналу	1 ч.	
	Ходьба и упражнения в равновесии	2 ч.	
37	Закрепление умения ходить стайкой за учителем.	1 ч.	
38	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.	1 ч.	
	Бег	3 ч.	
39	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.	1 ч.	
40	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к мячу.	1 ч.	
41	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1 ч.	
	Прыжки	3 ч.	
42	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1ч.	
43	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	1 ч.	
44	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.	1 ч.	
	Ползание и лазание	2 ч.	
45	Закрепление умения ползать на животе по прямой.	1ч.	
46	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.	1 ч.	
	Подготовка к спортивным играм	3 ч.	
47	Коррекционные подвижные игры: « Стой прямо»	1 ч.	
48	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: « Мы солдаты»	1 ч.	
49	Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».	1 ч.	
	Игры на улице	1 ч.	
50	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период времени для занятий физкультурой.	1 ч.	
	Построение и перестроение	3 ч.	
51	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу	1 ч.	
52	Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по	1 ч.	

	два.		
53	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.	1 ч.	
	Ходьба и упражнения в равновесии	2 ч.	
54	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1 ч.	
55	Перешагивание через незначительные препятствия.	1 ч.	
	Бег	3 ч.	
56	Бег в заданном направлении с предметом в руках.	1 ч.	
57	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	1 ч.	
58	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	1 ч.	
	Прыжки	2 ч.	
59	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.	1ч.	
60	Подпрыгивание на надувном мяче - футболе.	1 ч.	
	Ползание и лазание	1 ч.	
61	Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.	1ч.	
	Подготовка к спортивным играм	2 ч.	
62	Коррекционные подвижные игры: « По канату»	1 ч.	
63	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: « Слушай сигнал»	1 ч.	
	Игры на улице	3 ч.	
64	Подвижная игра « Метко в цель».	1 ч.	
65	Подвижная игра « Кого назвали, тот и ловит».	1 ч.	
66	Подвижная игра « Догони мяч».	1 ч.	

Список литературы

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
12. Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчик, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. ФЙ. Лесгафта, 1999
13. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
14. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.