

Адаптивная физическая культура.

1. Пояснительная записка.

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

Рабочая программа по предмету АФК разработана на основе следующих программ:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слепых обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой и тяжелыми множественными нарушениями развития) (вариант 3.4).
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).
3. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида по адаптивной физической культуре 1-9 классы А. Н. Асикритова;
4. Программы по адаптивному физическому воспитанию учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребёнок» М. М. Креминской;
5. Программы по адаптивному физическому воспитанию детей с множественными нарушениями в развитии (1-4 классы) Л. Н. Ростомашвили;

Программа в соответствии с учебным планом Сергиево – Посадского детского дома слепоглохих на 2019-2020 учебный год рассчитана на 102 часа (исходя из 34 учебных недель в году).

Содержание программы направлено на поддержание и укрепление общего физического и психического состояния детей, коррекцию физических недостатков организма. Цель программы заключается в специальной адаптации и преломлении требований стандартной программы для здоровых детей, к детям с ТМНР.

Цели:

-Обеспечение всестороннего и гармоничного развития, повышение двигательной активности и мобильности детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры, обеспечение безопасности на занятиях физическими упражнениями, способствующими достижению независимости детей с множественными нарушениями в развитии.

-Активизация процесса социальной адаптации учащихся с умеренной умственной отсталостью, обеспечение комплексного подхода к решению образовательных проблем, развитие их способностей (моторных, умственных), социально-бытовых навыков средствами адаптивной физической культуры.

Задачи:

Образовательные:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного формирования двигательных умений и навыков, использование их в повседневной жизни, повышение двигательной активности.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
3. Формирование навыка пространственной ориентировки в процессе адаптивного физического воспитания.
4. Формирование представлений о приемах самоконтроля, регуляции поведения на занятиях физическими упражнениями.

Воспитательные:

1. Воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Преодоление страха пространства и высоты, скованности движения.
3. Воспитание смелости, волевых качеств и навыков осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Коррекционные:

1. Коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие.
2. Коррекция патологических установок ОДА, улучшение подвижности в суставах.
3. Коррекция нарушения психических процессов (регулирование психоэмоционального состояния, коррекция восприятия учебного материала, самооценки, поведения, внимания, памяти, мышления с использованием средств АФК, игротерапии, элементов сказкотерапии).
4. Коррекция согласованности движений.
5. Коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями.
6. Формирование стойкой мотивации в занятиях физическими упражнениями.

Оздоровительные:

1. Укрепление и сохранение здоровья.
2. Закаливание организма занимающихся. Все закаливающие процедуры осуществляются по согласованию с врачом.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Активизация и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
5. Исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями.
6. Обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специального (коррекционного) учреждения.

Основные принципы программы:

1. Принцип занимательности - формирования у детей желания выполнять предъявленные требования и стремление к достижению конечного результата.
 2. Принцип сотрудничества - позволяет создать в ходе учебной деятельности, доброжелательное отношение друг к другу и помощь ребёнку со стороны педагога.
 3. Систематичности и последовательности – предполагает, что знания и умения неразрывно связаны между собой и образуют целостную систему, то есть учебный материал усваивается в результате постоянных упражнений и тренировок.
 4. Системность: задания располагаются в определенном порядке.
 5. Принцип «от простого - к сложному», задания постепенно усложняются.
 6. Увеличение объема материала.
 7. Нарастание темпа выполнения заданий.
 8. Смена разных видов деятельности.
- Программа разрабатывается на один год.

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

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого

обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

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 координационных способностей. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Виды и формы проведения учебного процесса:

- индивидуальная работа;
- групповая (из 2-х, 4-х учеников).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с выраженными нарушениями зрения, слуха и с тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития.

Для детей с выраженными нарушениями зрения, слуха и с ТМНР характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями 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. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи.

Внимание обучающихся с нарушениями зрения, слуха и с ТМНР 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, вычленив 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, отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей нарушениями зрения, слуха и с ТМНР наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела. 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.

Значительная часть детей с выраженными нарушениями зрения и слуха 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.

Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно-потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Особенности и своеобразие психофизического развития детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР определяют специфику их образовательных потребностей. Сочетанные нарушения обучающихся данной категории, как правило, в той или иной форме осложнены нарушениями опорно-двигательных функций, сенсорными, соматическими нарушениями, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы или другими нарушениями, различное сочетание которых определяет особые образовательные потребности детей.

Аутистические проявления данной категории обучающихся затрудняют установление контакта с окружающими. У детей названной группы нет интереса к деятельности окружающих, они не проявляют ответных реакций на попытки учителя (родителя) организовать их взаимодействие со сверстниками. Эти дети не откликаются на просьбы, обращения в случаях, запрещающих то или иное действие, проявляют агрессию или самоагрессию, бросают игрушки, предметы, демонстрируют деструктивные действия. Такие реакции наблюдаются при смене привычной для ребенка обстановки, наличии рядом незнакомых людей, в шумных местах. Особенности физического и эмоционально-волевого развития детей с выраженными нарушениями зрения с аутистическими проявлениями затрудняют их обучение в условиях группы,

поэтому на начальном этапе обучения они нуждаются в индивидуальной программе и индивидуальном сопровождении специалистов.

Дети разделены на три уровня:

Детям первого уровня свойственна заторможенность, вялость или наоборот агрессивность, неадекватность поведения. Речевое развитие не сформировано, отсутствует потребность в общении. Игнорируют любой вид деятельности, низкую психическую активность с быстрой истощаемостью.

Дети второго уровня выполняют действия в совместно-разделённой деятельности. Проявляют интерес, откликаются на имя, хотя внимание не устойчиво, что связано с повышенной утомляемостью. Они способны подражать, энергичны в своих действиях, проявляют адекватность.

Дети третьего уровня способны выполнить действия самостоятельно или с постоянным побуждением. Они активны, способны частично или полностью запомнить и выполнять комплекс упражнений, могут освоить спортивную игру.

Содержание программы учебного предмета

Основы знаний.

Правила поведения и техника безопасности на уроках АФК.

Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие. Осанка.

Требования к выполнению утренней гимнастики.

Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.

Дыхательные упражнения: упражнения на формирование правильного дыхания; ходьба руки на поясе с различными видами дыхания; дыхание через нос в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях; стоя, руки на пояс, глубокий вдох и выдох через рот; дыхательная гимнастика

Основные положения и движения: положения рук: на поясе, вперед, вверх, в стороны, к плечам, согнутые перед грудью, за головой, за спиной; положения ног: вместе, в стороны, широкая стойка ноги врозь; исходные положения: упор лежа, упор сидя, основная стойка, полуприсед, полный присед, наклон вперед прогнувшись; ознакомление с правильным положением тела в и.п. лежа на полу на спине, на животе; движения головой, туловищем, руками и ногами в заданных исходных положениях по инструкции учителя; движения плечами вперед (назад, вверх, вниз); движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения; поднятие 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.

Упражнения на формирование правильной осанки: сохранение правильной осанки в различных исходных положениях; контроль положения правильной осанки, стоя спиной к гимнастической стенке, с помощью педагога; стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке; движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднятие вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднятие ног вперед, отведение в стороны; отход от стены с сохранением правильной осанки; из стойки носки вместе руки на поясе прыжки с поворотом на 45-90гр; упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.

Двигательные умения и навыки

Построения и перестроения: построения в шеренгу, перестроение из шеренги в круг; закрепление ранее пройденных строевых приемов (повороты, выполнение команд); 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: 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; ходьба парами, взявшись за руки (с учителем, партнером); ходьба друг за другом «Паровозик» в медленном, обычном темпе; ходьба по ориентирам, по следовой дорожке, по канату; ходьба с остановками; ходьба с

«грузиком» на голове; имитирующая ходьба (на носках «как лисичка», переступание с ноги на ногу «как медведь» и пр.).

Бег: бег с преодолением препятствий; смена направлений в беге по ориентирам и инструкции учителя; эстафеты с бегом (парами); 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: прыжок в глубину с высоты 50-60см.; прыжок в длину с места толчком двух ног; 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.

Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов: удары мяча об пол левой, правой, двумя руками на месте; метание мяча в цель; броски мяча на дальность; перебрасывание палки, мяча из одной руки в другую; подбрасывание мяча, палки, обруча вверх и ловля двумя руками; поднимание большого гимнастического мяча вперед, вверх, опускание вниз; 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); перенос груза.

Лазание, подлезание, перелезание: лазание на четвереньках; лазание по наклонной гимнастической скамейке; пролезание через обруч; движение приставными шагами вправо, влево на гимнастической стенке, скамейке; подлезание под препятствие; перелезание через препятствие (на четвереньках); подлезание под препятствие лежа на животе, на четвереньках; 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.

Развитие координационных способностей и навыков пространственной ориентировки: повороты, перекаты; 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; 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»; ходьба по следовой дорожке, по мягким модулям; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола наклоном и в приседе; ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по наклонной гимнастической скамейке; приседание в парах; равновесие на одной ноге (на гимнастической скамейке «Ласточка») с помощью; повороты направо, налево, передача мяча направо, налево; упражнения, игры, направленные на формирование умения ориентироваться в спортивном зале, на спортивной площадке; игры на развитие пространственной ориентировки: «Где звенит?», «Доползи до погремушки», «Удар об пол слева, справа от себя», «Где звонят?»; «Сбей кеглю», «Найди такой же предмет».

Коррекционные подвижные игры с элементами основных движений и спортивных игр.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности: игры, направленные на развитие наглядно-образного словесно-логического мышления, на развитие слухового внимания и памяти; игровые задания на формирование умения соблюдать общепринятые правила в учебной и игровой деятельности: построение в шеренгу, колонну, по росту, по

ориентирам; подводящие упражнения, формирующие представления о правильном выполнении жеста, обозначающего начало или конец занятия (действия).

Подвижные игры на развитие основных движений: ходьбы, бега, лазания, перелазания: «Кошки и мышки»; «Совушка»; «Мой веселый звонкий мяч»; «Строим дом»; «Каравай»; «Хоровод вокруг елки»; «Болото»; «Полоса препятствий»; «Пятнашки»; «Рыбаки и рыбки»; «Собери пирамидку».

Игры на развитие точности движений: перекатывание мяча в парах; «Сбей кеглю»; «Мяч по кругу»; «Бросай-ка».

Место учебного предмета в учебном плане.

№№ группы	Часы в неделю	Часы в уч. году	Недели в уч. году
11	3	102	34
12	3	102	34
13	2	68	34
14	2	68	34
15	3	102	34
16	3	102	34
17	2	68	34
18	2	68	34
19	2	68	34
20	2	68	34
21	3	102	34
22	3	102	34
23	3	102	34

Календарно-тематическое планирование

(3 уровень)

I четверть

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов (27)
1	- Формирование понятий названия частей тела.	2
2	- Формирование понятий: названия спортивного инвентаря, игрушек.	2
3	- Лазание по наклонной гимнастической скамейке. - Подлезание под препятствие.	2
4	- Дыхательная гимнастика.	3
5	- Метание мяча в цель. - Ловля среднего мяча двумя руками.	1
6	- Упражнения на формирование правильной осанки.	2
7	- Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе.	1
8	- Игры, направленные на развитие наглядно-образного словесно-логического мышления, на развитие слухового внимания и памяти.	2
9	- Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	3
10	- Удары мяча о пол и о стену.	1
11	- Упражнения, направленные на формирование умения ориентироваться в спортивном зале, работа на тренажерах.	2
12	- Подвижные игры на развитие основных движений.	2
13	- Броски мяча на дальность.	1
14	- Подбрасывание мяча, палки, обруча вверх и ловля двумя руками.	1
15	- Прыжок в глубину с высоты 30-50см.	1
16	- Игры на развитие пространственной ориентировки: «Где звенит?», «Доползи до погремушки».	1

II четверть

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов (21)
17	-Закрепление ранее пройденных строевых приемов (повороты, выполнение команд).	2
18	- Дыхательная гимнастика.	3
19	- Развитие координационных способностей и навыков пространственной ориентировки.	2
20	- Поднимание большого гимнастического мяча вперед, опускание вниз. - Удары мяча о пол и о стену.	1
21	- Упражнения на формирование правильной осанки.	2
22	- Игры, направленные на развитие наглядно-образного словесно-логического мышления, на развитие слухового внимания и памяти.	1
23	- Игры на развитие точности движений.	2
24	- Переноска предметов различной формы и размера.	2
25	- Перелезание через гимнастическую скамейку (стоя с опорой на руках). - Перелезание через препятствие (на четвереньках).	1
26	- Подвижные игры на развитие основных движений.	2
27	- 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.	2
28	Работа на тренажерах.	1

III четверть

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов (30)
29	- Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	2
30	- Развитие координационных способностей и навыков пространственной ориентировки.	2
31	- Игры, направленные на развитие наглядно-образного словесно-логического мышления, на развитие слухового внимания и памяти.	2
32	- Упражнения на формирование правильной осанки.	3
33	- Подвижные игры на развитие основных движений.	3
34	- Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1
35	- Дыхательная гимнастика.	2
36	- Подлезание под препятствие лежа на животе, на четвереньках. - Ползание на животе, на четвереньках.	2
37	- Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	2
38	- Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
39	- Ходьба с изменением темпа, направления движения. - Ходьба по ориентирам, по следовой дорожке, по канату.	3
40	- Подвижные игры на развитие основных движений.	
41	- Ходьба с «грузиком» на голове.	2
42	- Прыжок в глубину с высоты 30-50см.	1
43	- Броски мяча на дальность.	1
44	- Игры на развитие точности движений.	2
45	- Равновесие на одной ноге (на гимнастической скамейке «Ласточка») с помощью.	1

IV четверть

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов (24)
46	- Упражнения на формирование правильной осанки.	2
47	- Ходьба парами, взявшись за руки (с учителем, партнером). - Ходьба друг за другом «Паровозик» в медленном, обычном темпе.	2
48	- Повороты направо, налево, передача мяча направо, налево.	1
49	- Игры, направленные на развитие наглядно-образного словесно-логического мышления, на развитие слухового внимания и памяти.	1
50	- Дыхательная гимнастика.	3
51	- Игры на развитие пространственной ориентировки: «Где звенит?», «Доползи до погремушки».	2
52	- Подвижные игры на развитие основных движений.	2
53	- Перебрасывание палки, мяча из одной руки в другую. - Подбрасывание мяча, палки, обруча вверх и ловля двумя руками.	2
54	- Ходьба по следовой дорожке, по мягким модулям.	2
55	- Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	1
56	- Подбрасывание мяча, палки, обруча вверх и ловля двумя руками.	1
57	- Работа на тренажерах.	3
58	- Развитие координационных способностей и навыков пространственной ориентировки.	2
59	- Полоса препятствий.	3
60	- Сбивание предметов большим мячом.	2
61	- Повторение пройденного материала. Двигательный диктант.	1

Учебно-тематическое планирование

(2 уровень)

I четверть

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов (27)
1	- Формирование понятий названия частей тела.	2
2	- Формирование понятий: названия спортивного инвентаря, игрушек.	2
3	- Лазание по наклонной гимнастической скамейке. - Подлезание под препятствие.	2
4	- Дыхательная гимнастика.	3
5	- Метание мяча в цель. - Ловля среднего мяча двумя руками.	1
6	- Упражнения на формирование правильной осанки.	2
7	- Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе.	1
8	- Игры, направленные на развитие наглядно-образного словесно-логического мышления, на развитие слухового внимания и памяти.	2
9	- Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	3
10	- Удары мяча о пол и о стену.	1
11	- Упражнения, направленные на формирование умения ориентироваться в спортивном зале, работа на тренажерах.	2
12	- Подвижные игры на развитие основных движений.	2
13	- Броски мяча на дальность.	1
14	- Подбрасывание мяча, палки, обруча вверх и ловля двумя руками.	1
15	- Прыжок в глубину с высоты 30-50см.	1
16	- Игры на развитие пространственной ориентировки: «Где звенит?», «Доползи до погремушки».	1

II четверть

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов (21)
17	-Закрепление ранее пройденных строевых приемов (повороты, выполнение команд).	2
18	- Дыхательная гимнастика.	3
19	- Развитие координационных способностей и навыков пространственной ориентировки.	2
20	- Поднимание большого гимнастического мяча вперед, опускание вниз. - Удары мяча о пол и о стену.	1
21	- Упражнения на формирование правильной осанки.	2
22	- Игры, направленные на развитие наглядно-образного словесно-логического мышления, на развитие слухового внимания и памяти.	1
23	- Игры на развитие точности движений.	2
24	- Переноска предметов различной формы и размера.	2
25	- Перелезание через гимнастическую скамейку (стоя с опорой на руках). - Перелезание через препятствие (на четвереньках).	1
26	- Подвижные игры на развитие основных движений.	2
27	- 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.	2
28	Работа на тренажерах.	1

III четверть

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов (30)
29	- Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	2
30	- Развитие координационных способностей и навыков пространственной ориентировки.	2
31	- Игры, направленные на развитие наглядно-образного словесно-логического мышления, на развитие слухового внимания и памяти.	2
32	- Упражнения на формирование правильной осанки.	3
33	- Подвижные игры на развитие основных движений.	2
34	- Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	1
35	- Дыхательная гимнастика.	2
36	- Подлезание под препятствие лежа на животе, на четвереньках. - Ползание на животе, на четвереньках.	2
37	- Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	2
38	- Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1
39	- Равновесие на одной ноге.	1
40	- Подвижные игры на развитие основных движений.	1
41	- Ходьба с «грузиком» на голове.	2
42	- Прыжок в глубину с высоты 30-50см.	1
43	- Броски мяча на дальность.	1
44	- Игры на развитие точности движений.	2
45	- Ходьба с изменением темпа, направления движения. - Ходьба по ориентирам, по следовой дорожке, по канату.	3

IV четверть

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов (24)
46	- Упражнения на формирование правильной осанки.	2
47	- Ходьба парами, взявшись за руки (с учителем, партнером). - Ходьба друг за другом «Паровозик» в медленном, обычном темпе.	2
48	- Повороты направо, налево, передача мяча направо, налево.	1
49	- Игры, направленные на развитие наглядно-образного словесно-логического мышления, на развитие слухового внимания и памяти.	1
50	- Дыхательная гимнастика.	3
51	- Игры на развитие пространственной ориентировки: «Где звенит?», «Доползи до погремушки».	2
52	- Подвижные игры на развитие основных движений.	2
53	- Перебрасывание палки, мяча из одной руки в другую. - Подбрасывание мяча, палки, обруча вверх и ловля двумя руками.	2
54	- Ходьба по следовой дорожке, по мягким модулям.	2
55	- Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	1
56	- Подбрасывание мяча, палки, обруча вверх и ловля двумя руками.	1
57	- Работа на тренажерах.	3
58	- Развитие координационных способностей и навыков пространственной ориентировки.	2
59	- Полоса препятствий.	3
60	- Сбивание предметов большим мячом.	2
61	- Повторение пройденного материала. Двигательный диктант.	1

Спортивный инвентарь, необходимый для занятий:

Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, мячи «фитбол», мячи для метания, набор мягких модулей различных форм, гимнастические обручи, мешочки с наполнителями, батут для прыжков, скакалки, гимнастические палки, велотренажер, набивные мячи, массажные дорожки, фишки-ограничители, альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, самокаты.

Основная литература:

1. Программа Обучения детей с тяжелым недоразвитием под редакцией И.М.Бгажнокова, М.; Владос 2011 г
2. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида по адаптивной физической культуре 1-9 классы А. Н. Асикритова;
3. Программы по адаптивному физическому воспитанию учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребёнок» М. М. Креминской;
4. Программы по адаптивному физическому воспитанию детей с множественными нарушениями в развитии (1-4 классы) Л. Н. Ростомашвили;
5. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слепых обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой и тяжелыми множественными нарушениями развития).
6. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития.