

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное учреждение Калининградской области общеобразовательная
организация
для детей с ограниченными возможностями здоровья
«Багратионовская общеобразовательная школа-интернат № 5»
(ГБУ ОО «Школа-интернат № 5»)
238420 Калининградская область, г. Багратионовск, ул. Калининградская, д.20 тел.8 (401-
56)3-40-35; 3-31-74 (факс); 3-24-60
ОКПО 25829297 ОГРН 1023902215424 ИНН 3915009928 КПП 391501001

Согласовано
заместитель директора по
УР
Щекочихина Е.А

Принята
Педагогическим советом
Учреждения
протокол № 6 от 30.05.2024 г.

Утверждена
директор _____ Е.Т.Пуш
приказ № 53-ос от 31.05.2024г.

**Рабочая программа по предмету
«Адаптивная физическая культура »
для обучающегося 2 класса
Харченкова Максима
(2 вариант)**

Разработчик

Рогова А.Ю.

Рассмотрена на заседании
методического объединения учителей
начальных классов и учителей
предметников протокол № 4 от 30.05.2024 г.

г. Багратионовск
2024/2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 2 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2), которая является учебно- методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляют:

- ☐ Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 года N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- ☐ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- ☐ Ратифицированные Россией международные документы, гарантирующие права «особого» ребёнка:
 - ☐ Декларация прав ребенка от 20.11.1959 года;
 - ☐ Декларация о правах инвалидов от 09.11.1971года;
 - ☐ Декларация о правах умственно отсталых лиц от 20.12.1971года;
 - ☐ Конвенция о правах ребенка от 20.11.1989 год.
- ☐ Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г № 1599;
- ☐ Приказ Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г. № 72264)
- ☐ Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 289;
- ☐ Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 28 ;
- ☐ Устав ГБУ ОО «Школы-интерната №5»;

– Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБУ ОО «Школы-интерната №5» на текущий учебный год;
– Календарный учебный график ГБУ ОО «Школы-интерната №5» на текущий учебный год.

Цель:

- повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных
- навыков в повседневной жизни.
- 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:

- ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:
1. Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации обучающихся;
 2. Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
 3. Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
 6. Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к
 8. дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной
 9. самостоятельности.
 10. создать условия для развития физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
 11. формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
 13. умения играть в спортивные игры;
 15. укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Образование и воспитание обучающихся с интеллектуальными нарушениями направлено на нормализацию их жизни. Под нормализацией понимается такой образ жизни, который является привычным и необходимым для подавляющего большинства людей: жить в семье, решать вопросы повседневной жизнедеятельности, определять содержание своих увлечений и интересов, иметь возможность самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность. Максимально самостоятельно решать задачи, направленные на нормализацию его жизни.

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, Отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая воспитания в общеобразовательной организации - личностное развитие обучающихся.

Общим результатом образования такого обучающегося может стать набор компетенций, позволяющих соразмерно психическим и физическим возможностям:

- реализация процесса воспитания главным образом через создание в школе-интернате детско-взрослых общностей, которые бы объединяли детей и педагогов яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- организация основных совместных дел школьников и педагогов как предмета

совместной заботы и взрослых, и детей;

- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в образовательной организации являются следующие:

- стержнем годового цикла воспитательной работы школы-интерната являются ключевые общешкольные дела, через которые осуществляется интеграция воспитательных усилий педагогов;

- важной чертой каждого ключевого дела и большинства используемых для воспитания других совместных дел педагогов и школьников является коллективная разработка, коллективное планирование, коллективное проведение и коллективный анализ их результатов;

- в школе-интернате создаются такие условия, при которых по мере взросления ребенка, с учетом специфики заболевания, увеличивается и его роль в совместных делах (от пассивного наблюдателя до организатора);

- в проведении общешкольных дел отсутствует соревновательность между классами, поощряется конструктивное межклассное и межвозрастное взаимодействие школьников, а также их социальная активность;

- педагоги школы-интерната ориентированы на формирование коллективов в рамках школьных классов, кружков, студий, секций и иных детских объединений, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений;

- ключевыми фигурами воспитания в школе-интернате являются классный руководитель и воспитатель, реализующие по отношению к детям защитную, личностно развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с учетом особенностей освоения обучающимися

всех обучающихся недостаточно развита перцептивная (сенсорная) сфера, вследствие этого они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала.

детей также отмечается скованность, неполный объем 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 физкультура» 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.

Описание места учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в Учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть части учебного плана – предметную область «Физическая культура».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» (1 дополнительный класс) рассчитана на 66 часов, (33 учебные недели, по 2 часа в неделю.)

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты освоения программы: предполагается то, что обучающиеся будут знать:

- Как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
- Название предметов одежды;
- Правила поведения в спортивном зале;
- Что такое ходьба, бег, прыжки;
- Предполагается то, что обучающиеся будут уметь:
- Выполнять команду « стоп! »;
- Держать мячи,
- Ходить в колонне по одному
- Чередовать ходьбу с бегом;
- Подпрыгивать двух ногах;

Мониторинг базовых учебных действий

1. процессе обучения осуществляется **мониторинг**, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

Для оценки сформированности каждого действия используется система реально присутствующего опыта деятельности и его уровня.

- деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
- деятельность осуществляется по подражанию:
- деятельность осуществляется по образцу;
- деятельность осуществляется по последовательной инструкции;
- деятельность осуществляется с привлечением внимания ребенка взрослым к предмету деятельности;
- самостоятельная деятельность; умение исправить допущенные ошибки.

Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности используются условные обозначения:

- действие (операция) сформировано – «ДА»(двигательная активность);
- действие осуществляется при сотрудничестве взрослого – «ПОМОЩЬ»
- действие выполняется частично, даже с помощью взрослого – «ЧАСТИЧНО»
- действие (операция) пока недоступно для выполнения – «НЕТ».

Выявление уровня сформированности и доступности тех или иных видов деятельности, позволяет судить об уровне развития психических процессов, их

обеспечивающих, т. е. критерии доступности и сформированности тех или иных видов деятельности позволяют оценить зону актуального развития ребенка и выбрать содержание индивидуальной программы обучения.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

• 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. 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 обучающимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Кроме уроков, «Адаптивная физкультура» включает мероприятия по соблюдению режима дня, внеклассную и внешкольную физкультурную работу.

Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья обучающихся. Помещение, отведенное для занятий «Адаптивной физкультурой», 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 обучающиеся 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. Характерной особенностью обучающихся 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, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

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 физкультуре обучающихся:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами.), 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.

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. Содержание программы отражено в двух разделах: «Коррекционные подвижные игры», «физическая подготовка».

Коррекционные подвижные игры:

Цель: формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание посредством игр.

Планируемые результаты:

- Сформировать элементы спортивных игр и спортивных упражнений: Соблюдение последовательности действий в игре Соблюдение правил игры «Пятнашки».
- Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».
- Соблюдение последовательности действий в игре «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону. Соблюдение правил игры «Бросай - ка».

Физическая подготовка:

Цель: создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укреплении их здоровья повышение функциональных возможностей организма.

Планируемые результаты:

Предметные:

Сформировать навыки:

- ▲ Построение друг за другом,
- ▲ Умение встать в круг.
- ▲ Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.
- ▲ Повороты на месте в разные стороны.
- ▲ Ходьба в колонне по одному
- ▲ Бег в колонне.
- ▲ Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте
- ▲ Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте
- ▲ Ползание
- ▲ Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны),
- ▲ Вис на канате, рейке
- ▲ Бросание мяча на дальность.

Регулятивные:

- понимание ребенком системы общепринятых правил и требований
- умение устанавливать коммуникативные связи и соблюдение этической и дисциплинарной дистанции при взаимодействии с окружающими людьми;
- сформированное учебное поведение

Коммуникативные:

- умеет выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель.
- слушать и отвечать на вопросы взрослого
- **владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;**

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Раздел: легкая атлетика. Знакомство с залом.	1	Цель занятия: познакомить детей с предметом. Диагностика умений. Знакомство с названием предмета, что оно означает. Проверка умений двигаться по образцу учителя, по образцу на экране. Изучение движений под музыку: «танец маленьких утят»
2	Спортивный зал, спортивная площадка	1	Цель: Знакомство обучающихся с оборудованием для уроков физкультуры познакомить детей со спортивным залом. Привить интерес к занятиям спортом. Идем в спортивный зал: правило поведения в зале. Познакомить с названием спортивных снарядов. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
3	Мячи и их разнообразие.	1	Цель: формирование учебного поведения. Какая одежда предназначена для урока физкультуры. Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге. Ходьба, бег по кругу. Подвижная игра с мячом. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
4	Совместные игры с мячом.	1	Цель: обучение игры с мячом. Захват, ловля мяча. Построение. Разминка. Игры с мячом. Упражнение на растяжку мышц, на восстановление дыхания.
5	Что можно делать с мячом, обручем.	1	Цель занятия: вызвать интерес к работе на тренажёрах, показ возможных манипуляций со снарядами. Построение. Разминка. Игры с мячом. Упражнение со снарядами упражнения на расслабление мышц, на восстановление дыхания.
6	Интерактивные игры «Кидалки»	1	Обучение построения парами. Построение. Разминка. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
7	Интерактивные игры: «Скалодром»	1	Обучение построения по одному в ряд. Построение. Разминка. Подвижная игра. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания.
8	Интерактивные игры «Кидалки»	1	Цель: обучение построения в колонну друг за другом. Построение. Разминка. Упражнение на растяжку мышц, на восстановление дыхания.

9	Упражнение в построении в круг.	1	Обучение построения в круг. Построение, перестроение, разминка. Игра с мячом в кругу. Упражнения на восстановление дыхания
10	Ходьба стайкой за учителем	1	Обучение ходьбе друг за другом. Развивать двигательную активность, внимание.
11	Ходьба между предметами.	1	Обучение ходьбе друг за другом, между предметами. Развивать двигательную активность, внимание. Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Игры на ходьбу с препятствиями. восстановительные упражнения.
12	Бег вслед за учителем, в направлении к учителю.	1	Цель: Обучение бегу вслед за учителем, в направлении к учителю. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Игры на бег вслед за учителем, в направлении к учителю. восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
13	Бег по сигналу вслед за направляющим.	1	Цель: Обучение по сигналу вслед за направляющим Развивать двигательную активность, внимание. Умение правильно бегать, дышать во время бега. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Игры на бег по сигналу вслед за направляющим. восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
14	Интерактивные игры «Кидалки»	1	Цель: Обучение Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки. Развивать двигательную активность, внимание. Умение правильно бегать, дышать во время бега. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Игры на выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
15	Интерактивные игры	1	Цель: Обучение Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Игры на выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
16	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.	1	Цель: Обучение прокатывать мяч двумя руками учителю. Самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Дыхательная гимнастика. Игры на выполнение прокатывать мяч двумя руками учителю, Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика

17	Прокатывание мяча между предметами.	1	Цель: Обучение прокатыванию мяча между предметами. Развивать самостоятельность Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Упражнения: Прокатывание мяча между предметами. Восстановительные упражнения.
18	Ловля мяча, брошенного учителем.	1	Цель: Обучение Ловли мяча, брошенного учителем. Развивать самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Игры на ловлю мяча, брошенного учителем. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика.
19	Ползание на животе по прямой	1	Цель: Обучение ползанию на животе по прямой Развивать координацию, Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Дыхательная гимнастика. Упражнения Ползание на животе по прямой. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
20	Ползание по прямой линии в заданном направлении.	1	Цель: Обучение ползанию по прямой линии в заданном направлении. Развивать координацию движений. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Дыхательная гимнастика. Упражнения на растяжку. Ползание по прямой линии в заданном направлении. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
21	Ходьба по дорожке в заданном направлении	1	Цель: Обучение ходьбе по дорожке в заданном направлении Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Ходьба по дорожке в заданном направлении. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
22	Ходьба с предметом в руке	1	Цель: Обучение ходьбе с предметом в руке. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Упражнения на растяжку. Ходьба с предметом в руке. Дыхательная гимнастика.
23	Упражнение в перешагивании через незначительные	1	Цель: Обучение Упражнениям в перешагивании через незначительные препятствия самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Упражнение в

	препятствия		перешагивании через незначительные препятствия Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
24	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках	1	Цель: Обучение упражнениям в беге в заданном направлении с игрушкой в руках Ход урока: Построение. Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
25	Бег за учителем с ленточкой в руках	1	Цель: Обучение бегу за учителем с ленточкой в руках Развивать самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
26	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	1	Цель: Обучение выполнять подскоки на месте совместно с учителем, держась за одну руку. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку. Дыхательная гимнастика
27	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1	Цель: Обучение прокатывать мяч двумя руками друг другу Развивать самостоятельность Развивать двигательную активность, силу, внимание. Ход урока: Построение. прокатывать мяч двумя руками друг другу. Дыхательная гимнастика. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
28	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.	1	Цель: Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне. Дыхательная гимнастика
29	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1	Цель: Обучение в пролезании на четвереньках под дугой. Ход урока: Построение. Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой. Дыхательная гимнастика
30	Упражнение в построения в ряд по сигналу	1	Цель: Обучение построению в ряд по сигналу Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Упражнение в построения в ряд по сигналу
31	Упражнение в построения парами по сигналу	1	Цель: Обучение построению парами по сигналу Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Упражнение в построения парами по сигналу Восстановительные

			упражнения. Дыхательная гимнастика
32	Преодоление полосы препятствий.	1	Цель: Развивать тактильные ощущения. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Ходьба по сенсорной тропе. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
33	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу	1	Цель: Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Упражнения вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу Дыхательная гимнастика
34	Закрепление умения бегать в след за учителем по сигналу.	1	Цель: Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу. Развивать самостоятельность. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.
35	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.	1	Цель: Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.
36	Интерактивные игры.	1	Цель: Обучение бегу в медленном и быстром темпе. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Обучение бегу в медленном и быстром темпе. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
37	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1	Цель: Обучение самостоятельному выполнению подскоков на ногах попеременно Развивать самостоятельно по сигналу. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Упражнения на самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
38	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	1	Цель: Развивать прыжки слегка продвигаясь вперед. прыгать слегка продвигаясь вперед. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Прыжки, слегка продвигаясь вперед. Дыхательная гимнастика
39	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.	1	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед. Ход урока: Построение. Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
40	Обучение ползать	1	Цель: Обучение ползать на животе и на четвереньках по

	на животe и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.		прямой по словесной инструкции. Ход урока: Построение. Обучение ползать на животe и на четвереньках по прямой по словесной инструкции. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
41	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.	1	Цель: Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой. Ход урока: Построение. Перестроение. Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
42	Игры с бегом: «Веселая эстафета».	1	Цель: Обучение совместной игре Ход урока: Построение. Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой. Игры с бегом: «Веселая эстафета». Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
43	Игры с прыжками: «Мячик кверху».	1	Цель: Развивать выносливость, дружелюбное отношение, взаимопомощь. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Игры с прыжками: «Мячик кверху». Дыхательная гимнастика.
44	Интерактивные игры.	1	Цель: Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу Дыхательная гимнастика. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
45	Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два.	1	Цель: Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два. Ход урока: Построение. Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
46	Интерактивные игры	1	Цель: Развивать сенсорное восприятие. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Ходьба по дорожкам из ковролина. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
47	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1	Цель: Обучение ходьбе по кругу, взявшись за руки. Ход урока: Построение. Перестроение. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Подвижные игры с мячом Дыхательная гимнастика
48	Перешагивание через незначительные препятствия.	1	Цель: Обучение перешагиванию через незначительные препятствия. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перешагивание через незначительные препятствия. Упражнения на

			растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
49	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.	1	Цель: Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика Упражнения на растяжку. Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием. Дыхательная гимнастика
50	Бег в заданном направлении с предметом в руках.	1	Цель: обучение бегу в заданном направлении с предметом в руках. Ход урока: Построение. Перестроение. Бег в заданном направлении с предметом в руках. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
51	Упражнение в построения в ряд по сигналу	1	Цель: Обучение упражнению в построения в ряд по сигналу Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика Упражнение в построения в ряд по сигналу. Дыхательная гимнастика
52	Упражнение в построения парами по сигналу	1	Цель: Обучение упражнения в построения парами по сигналу развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Упражнение в построения парами по сигналу. Упражнения на растяжку.
53	Коррекционные игры	1	Цель: Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика Коррекционные игры. Дыхательная гимнастика
54	Дыхательная гимнастика	1	Цель: Обучение глубокому дыханию. Развивать внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
55	Бег с препятствиями	1	Цель: обучение бегу с препятствиями Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Бег с препятствиями. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
56	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	1	Цель: Обучение бегу в медленном темпе по сигналу в заданном направлении. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Бег в медленном темпе по

			сигналу в заданном направлении. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
57	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	1	Цель: Обучение бегу в быстром темпе по сигналу в заданном направлении. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении. Дыхательная гимнастика. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
58	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.	1	Цель: Обучение выполнению подскоков на двух ногах с продвижением вперед. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед. Упражнения на растяжку. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
59	Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.	1	Цель: Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя. Развивать двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Упражнения на растяжку. Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.
60	Упражнение в лазании по лестнице-стремянке.	1	Цель: Упражнение в лазании по лестнице-стремянке. Ход урока: Построение. Перестроение. Пальчиковая гимнастика. Упражнение в лазании по лестнице -стремянке. Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
61	Ползание по поверхности шариков в сухом бассейне.(в разных направлениях, стараясь не погружаться в них).	1	Цель: Ползание по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них. Ход урока: Построение. Ползание по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них. Дыхательная гимнастика.
62	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал»	1	Цель: Обучение совместной игре. Развивать дружеское отношение, коллективное движение, двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: « Слушай сигнал» Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
63	Подвижная игра «Метко в цель».	1	Цель: Обучение совместной игре. Развивать дружеское отношение, коллективное движение, двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Подвижная игра «Метко в цель».

			Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
64	Подвижная игра «Кого называли, тот и ловит»	1	Цель: Обучение совместной игре. Развивать дружеское отношение, коллективное движение, двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение. Подвижная игра «Кого называли, тот и ловит». Дыхательная гимнастика
65	Подвижная игра «Мыши и кот».	1	Цель: Обучение совместной игре. Развивать дружеское отношение, коллективное движение, двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Подвижная игра «Мыши и кот». Восстановительные упражнения. Дыхательная гимнастика
66	Подвижная игра на улице «Догони мяч».	1	Цель: Обучение совместной игре. Развивать дружеское отношение, коллективное движение, двигательную активность, внимание. Ход урока: Построение. Перестроение Подвижная игра на улице «Догони мяч». Дыхательная гимнастика

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса
Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.

№	Наименование	количество
▲	Мультимедийный компьютер	1
▲	Стенка гимнастическая	3
▲	Секундомер	
▲	Перекладина гимнастическая	2
▲	Скамейка гимнастическая жесткая	1
▲	Маты гимнастические	3
▲	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	2
▲	Мяч малый (теннисный)	10
▲	Скакалка гимнастическая	15
▲	Клюшка хоккейная	18
▲	Аудиозаписи	30
▲	Мяч футбольный	2
▲	Мяч волейбольный	2
▲	Мяч баскетбольный	2

**Описание материально-технического обеспечения
предмета «Физическая культура «Адаптивная физкультура»**

№	Наименование	
1.	Мат поролоновый	2
2.	Стенка гимнастическая(качели, канат, кольца)	1
3.	Строительный поролоновый комплект № 1	3 предмета
4.	Строительный поролоновый комплект № 2	4 предмета
5.	Полоса препятствий (обручи, поролоновые валики)	8 предметов
6.	Коврик резиновый с шипами	4
7.	Мяч резиновый	2
8.	Лента гимнастическая(1.5 м)	4
9.	Обруч резиновый	10
10.	«Паращют цветной	1
11.	Клюшка хоккейная(пластмассовая)	7

Дидактический материал.

№	Наименование
1	Игрушки мелкие, пластмассовые.

Раздаточный материал

№	Наименование	Количество
1.	Мячи в ассортименте	2
2.	Обручи	18
3.	Гимнастические ленты	5

Наглядные пособия

№	Наименование
1.	Стенды по различным направления: ГТО, видам спорта, прошедшим соревнованиям, спортивным достижениям и т. д.
2.	Изображения комплексов по различным направлениям физического воспитания.
3.	Фильмы о выступлении сборной школы на областных соревнованиях, спортивных праздниках, «Днях здоровья».

Учебно — методическая и справочная литература

№	Наименование	Автор	Издательство, год.	Количество экземпляров
16.	Физическая культура. 5-6 классы: учебник для общеобразоват.учреждений ;	А.П.Матвеев	Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.	1
17.	Авторская программа «Мой друг – физкультура»..	В. И. Ляха, А.А. Зданевич	Москва «Просвещение» 2013	1
18.	«Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)	Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора С.П. Евсеева	Москва «Просвещение» 2014	1
19.	Работаем по новым стандартам «Футбол»	Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов	Москва «Просвещение» 2011 г.	1
20.	«Психологические особенности младших школьников с задержкой психического развития»	Н.Ю. Борякова	Методический журнал «Воспитание и обучение детей с нарушениями развития»№ 1 2004 г	1
21.	«Воспитание и обучение детей с нарушениями развития»	Г.В.Алферова	Журнал «Дефектология №1 Москва «Просвещение» 2003 г.	1
22.	Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.:	Жукова М.Н.	Издательский центр «Академия», 2002	1

