

Приложение 12 к адаптированной основной
общеобразовательной программе образования обучающихся
с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными
нарушениями развития (вариант 2), утвержденной
приказом МАОУ «Сатисская СШ от 08.08.2023 № 131

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»
(2 вариант)**

р.п.Сатис,2023

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная программа (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Общая характеристика учебного предмета.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Цели и задачи.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, ходить на лыжах, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Сведения о программе

Программа разработана для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР) с 1 по 10 год обучения. Занятия по данной программе проводятся в форме урока. Курс 4 года обучения отводится по 3 часа в неделю, по 102 часа в год.

Описание места учебного предмета в учебном плане школы

Предметная область «Физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Программа по адаптивной физической культуре включает следующими разделами: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

По причине системных нарушений развития обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью и с ТМНР для данной категории обучающихся показан индивидуальный уровень итогового результата общего образования. Все обучающиеся, вне зависимости от тяжести состояния, включаются в образовательное пространство, где принципы организации предметно-развивающей среды, оборудование, технические средства, программы учебных предметов, коррекционных технологий, а также содержание и методы обучения и воспитания определяются индивидуальными возможностями и особыми образовательными потребностями обучающегося.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

– освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);

– освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

– совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

– умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

– умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры:

– интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

– умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры.

Формы организации образовательного процесса

В основе методики преподавания курса лежат личностно-ориентированные, здоровьесберегающие технологии, технология дифференцированного обучения, обеспечивающие реализацию развивающих задач учебного предмета. При этом используются разнообразные методы и формы обучения.

Типы уроков:

- урок с оздоровительной направленностью;

- развивающий урок;

- восстанавливающий урок;

- комбинированный урок;

- нестандартный урок.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция физических недостатков;

- коррекция движений, моторики, пространственной ориентировки;

- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы.

Методы:

-рассказ, описание, объяснение, разбор и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

-метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.;

-словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.;

-целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

Формы контроля:

- индивидуальные: освоение техники изучаемых двигательных действий;

- уровень физической подготовленности.

Содержание учебного предмета

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов
1.	Плавание	Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя прыгивать с бортика бассейна.
2.	Коррекционные подвижные	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача

	игры	<p>баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».</p>
3.	Велосипедная подготовка.	<p>Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на</p>

		<p>двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)</p>
4.	Лыжная подготовка	<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.</p> <p>Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).</p>
5.	Туризм	<p>Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей</p>

		<p>в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.</p>
6.	Физическая подготовка	<p>Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в</p>

		<p>колонне.</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения.</p> <p>Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).</p> <p>Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.</p> <p>Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках.</p> <p>Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).</p> <p>Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).</p> <p>Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное</p>
--	--	---

		<p>поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p> <p>Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.</p> <p>Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.</p> <p>Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.</p>

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки.

Календарно-тематическое планирование, 4 год обучения

№ п/п	Тема урока	Дата
1	Вводное занятие Диагностика уровня физического развития учащихся	
2	Принятие исходного положения для построения и перестроения.	
3	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка.	
4	Принятие исходного положения для построения и перестроения: стойка «ноги на ширине плеч».	
5	Принятие исходного положения для построения и перестроения: «ноги на ширине ступни».	
6	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук	
7	Бег в медленном темпе	
8	Развитие скоростно– силовых качеств.	
9	Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая бедро	
10	Бег с изменением темпа	
11	Развитие выносливости.	
12	Ходьба с изменением темпа и направления	
13	Прыжки в длину с места	
14	Ходьба в полуприседе, приседе	
15	Прыжки на двух ногах на месте	
16	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением	
17	Игры с мячом.	
18	Броски и ловля волейбольного мяча	
19	Броски и ловля волейбольного мяча	
20	Соблюдение действий в игре –эстафете «Полоса препятствий»	
21	Игра «Воробьи и вороны».	
22	Выполнение движений руками лежа на животе, на спине. Теория	
23	Выполнение движений ногами лежа на животе, на спине Теория.	
24	Выполнение движений ногами и руками лежа на гимнастических матах и гимнастической скамейке. Теория	
25	Чередование поворота головы с дыханием. Теория	
26	Сочетание движений ног с дыханием.	
27	Правила поведения и безопасности в бассейне.	

	Теория	
28	Построение и перестроение	
29	Упражнение в построении парами.	
30	Упражнение в построении по одному в ряд.	
31	Ходьба и упражнения в равновесии.	
32	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	
33	Развитие скоростно– силовых качеств.	
34	Подвижные игры.	
35	Общеразвивающие упражнения	
36	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз.	
37	Соблюдение правил игры «Болото».	
38	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».	
39	Соблюдение правил игры «Пятнашки».	
40	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	
41	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку.	
42	Соблюдение правил игры «Бросай-ка».	
43	Соблюдение правил игры «Быстрые санки».	
44	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	
45	Выполнение движений головой: в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя.	
46	Повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе).	
47	Выполнение движений головой: в положении стоя или сидя.	
48	Игры с бегом и прыжками.	
49	Лыжная подготовка. ТБ на занятиях	
50	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	
51	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте	
52	продвижение в сторону приставным шагом	
53	Выполнение поворота стоя на лыжах вокруг пяток лыж	
54	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений	
55	Выполнение попеременного двухшажного хода	
56	Выполнение бесшажного хода	
57	Преодоление подъемов ступающим шагом	
58	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок	
59	Дыхательные упражнения: произвольный вдох	

	(выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	
60	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	
61	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке	
62	Круговые движения кистью.	
63	Сгибание фаланг пальцев.	
64	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).	
65	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	
66	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	
67	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	
68	Выполнение прыжков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу. Поднимание головы в положении «лежа на животе».	
69	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость). Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	
70	Гимнастические упражнения. Повороты туловища вправо (влево).	
71	Формирование осанки. Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	
72	Двигательные действия и навыки. Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	
73	Общеразвивающие упражнения. Стояние на коленях.	
74	Катание округлых предметов. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой	
75	Бросание округлых предметов. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	
76	Ловля округлых предметов. Приседание	
77	Общеразвивающие упражнения (гибкость). Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	
78	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	
79	Подвижные игры.	
80	Соблюдение правил игры «Болото»	

	Упр для развития мышц ног	
81	Броски и ловля волейбольного мяча	
82	Соблюдение правил игры-эстафеты «Полоса препятствий»	
83	Соблюдение правил игры-эстафеты «Полоса препятствий»	
84	Ходьба с высоким подниманием колен.	
85	Ходьба по доске, лежащей на полу.	
86	Ходьба по гимнастической скамейке.	
87	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	
88	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх	
89	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	
90	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	
91	Ходьба с изменением темпа, направления движения.	
92	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	
93	Бег с изменением темпа и направления движения.	
94	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).	
95	Развитие скоростно– силовых качеств.	
96	Развитие выносливости.	
97	Упражнение в построении парами и по одному в ряд.	
98	Ходьба и упражнения в равновесии.	
99	Езда на двухколесном велосипеде по прямой. Торможение ручным (ножным) тормозом.	
100	Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий.	
101	Узнавание предметов туристического инвентаря (рюкзак, палатка, спальный мешок)	
102	Узнавание составных частей палатки Раскладывание палатки	

Материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, лыжи, палочки лыжные щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи.

Техническое оснащение:

Аудио магнитофон, интерактивная доска, наглядные пособия.

Учебно-методическое обеспечение

1. Учебная литература

Учебник: Лях В.И. «Мой друг – физкультура» Просвещение 2013г.

2. Научно - методическая литература

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Авторы программ: Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. под ред. И.М. Бгажноковой., 2013 г.

2. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г

3. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.

4. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно- оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности

5. Коррекционное обучение как основа личностного развития аномальных дошкольников. / Под ред. Л.П. Носковой – М.: Педагогика, 2007

6. Психологические вопросы коррекционной работы в коррекционной школе. / Под редакцией Ж.И. Шиф - М.: Педагогика, 2011.

7. Коррекционно – развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых детей. Сборник научных трудов. – М.: Изд-во МГПИ им. В.И. Ленина, 2003.

8. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников [Текст] / Н.Ф. Дик. – М.: Феникс, 2008. – 311 с.

9. Дмитриев А.А. Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ

VIII вида / А.А. Дмитриев, С.И. Веневцев // Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. - Красноярск: РИО КГПУ, 1999. - С. 30 - 44.

10. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.

11. Здоровье и образование [Электронный ресурс]: www.valeo.edu.ru

Литература для учащихся

1. Сиканова Н.С. Коррекционно-развивающие занятия, направленные на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни детей [Текст] / Н. С. Сиканова, Л. М. Тарасенко // Коррекционная педагогика. – 2010. - №5. - С. 82 - 86.

2. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости /Б.В. Сермеев// Здоровье нации: Сб. материалов Междунар. Науч. Конгр. - М., 1970. - С. 32.

3. Журнал физическая культура в школе. 2012 – 2013год.