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

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

Данная программа будет реализовываться в 1 классе 8 вида 2 варианта

В классе 5 детей. Все дети с диагнозом: тяжёлая умственная отсталость. У всех детей недостаточно развита перцептивная (сенсорная) сфера, вследствие этого они испытывают значительные трудности в усвоении учебного материала. У детей также отмечается скованность, неполный объём движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. На уроках дети быстро устают, отличаются пониженной работоспособностью. Все психические процессы развиты слабо. Внимание непроизвольное, крайне рассеянное, неустойчивое. Нарушена как логическая, так и механическая память. Мышление как  самостоятельный процесс отсутствует, оно опирается на восприятие и включение в него. Экспрессивная речь: могут издавать лишь отдельные звуки.

Физическое воспитание отличается от других видов вос­питания тем, что в его основе лежит обучение упорядо­ченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культу­ра» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклоне­ниями в состоянии здоровья, включая школьников с вы­раженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна сти­мулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направ­ленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В соответствии с этим целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способ­ностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и со­вершенствование его организма. Обучение организуется с уче­том климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о без­опасности движений во время занятий физической культу­рой и т. п.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Цели программы:**

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

**Задачи программы:**

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

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;

-  Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двига­тельной деятельности знаний, умений, навыков и воспита­ние сознательного отношения к их использованию;

- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

- Создание условий для  воспитания нравственных качеств, приучения к дис­циплинированности, организованности, ответственности, эле­ментарной самостоятельности.

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

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние дви­гательных функций и координационных способностей, уро­вень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упраж­нениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических при­емов обучения двигательным действиям, развитие физиче­ских качеств, коррекция психомоторных нарушений и фи­зической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием зани­мающихся.

**К психологическим требованиям относятся**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Организационная структура программы:**

         Программа рассчитана на учащихся 1 класса. Согласно учебному плану школы 3 часа в неделю, 27 часов – 1 четверть, 21 час – вторая четверть, 28 часа – третья четверть и 23 часa– четвертая четверть. Общее количество часов в год 99 часов. Продолжительность одного урока –  35 минут.

**Организационная структура уроков:**

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

**Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:**

-постепенное повышение нагрузки и переход к успо­коительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и раз­витию учащихся.

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

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

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

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

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

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

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

- в разнообразной двигательной деятельности осознанно относиться к выполнению движений;

- согласовывать двигательные, интеллектуальные, во­левые и эмоциональные усилия для закрепления форми­руемых навыков;

- дисциплинированности, организованности, ответствен­ности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта.

**В процессе обучения адаптивной физической культуре учащихся:**

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);

- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. п.), а также правилам безопасности при этом;

- учат адекватно вести себя во время занятий физиче­скими упражнениями с элементами спортивных;

- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время уроков.

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

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

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

- Создание условий для подготовки к уроку физкультуры;

- Создание условий для обучения правильному построению и знанию своего места в строю;

- Создание условий для обучения правильному  передвижению из класса на урок физкуль­туры;

- Создание условий для обучения ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

-        Создание условий для обучения  простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

- Создание условий для обучения  овладению приемами правильного дыхания (по показу учителя);

- Создание условий для обучения  выполнению простейших заданий по словесной ин­струкции учителя;

- Создание условий для обучения  выполнению ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;

- Создание условий для обучения  овладению навыками координации толчка двумя но­гами в различных видах прыжков и умению мягко призем­ляться в прыжках;

- Создание условий для   формирования умений прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);

- Создание условий для овладения навыками правильного захвата различных предметов, передачи и переноски их;

- Создание условий для   формирования  умений метать, бросать и ловить мяч;

- Создание условий для   формирования умений ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;

- Создание условий для   формирования умений выполнять простейшие упраж­нения в определенном ритме;

- Создание условий для   формирования умений сохранять равновесие в про­цессе движения по гимнастической скамейке и сенсорным тропам и дорожкам;

- Создание условий для   формирования умений преодолевать различные пре­пятствия;

- Создание условий для   обучения переноске различных грузов и коллективным действиям при переноске тяжелых вещей;

- Создание условий для   формирования  целенаправленных действий под руко­водством учителя в подвижных играх.

Обучение предмету «Адаптивная физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственно­го, речевого, трудового, эстетического и физического вос­питания учащихся.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| …*№*… | ………………*Тема****…***………………………. | *Кол-во часов* |
|  | **1 ЧЕТВЕРТЬ.** |  |
|  | Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. | 5 ч. |
| 2. | Построение и перестроение | 4 ч. |
| 3. | Ходьба и упражнения в равновесии | 4 ч. |
| 4. | Бег | 4 ч. |
| 5. | Прыжки | 3 ч. |
| 6. | Катание, бросание, ловля округлых предметов. | 4 ч. |
| 7. | Ползание и лазание | 3 ч. |
|  | *ИТОГО* | 27 *часов* |
|  | **2 ЧЕТВЕРТЬ.** |  |
| 1. | Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. | 3 ч. |
| 2. | Построение и перестроение | 3 ч. |
| 3. | Ходьба и упражнения в равновесии | 3 ч. |
| 4. | Бег | 3 ч. |
| 5. | Прыжки | 3 ч. |
| 6. | Катание, бросание, ловля округлых предметов. | 3 ч. |
| 7. | Ползание и лазание | 3 ч. |
|  | *ИТОГО* | *21 час* |
|  | **3 ЧЕТВЕРТЬ.** |  |
| 1. | Построение и перестроение | 4 ч. |
| 2. | Ходьба и упражнения в равновесии | 4 ч. |
| 3. | Бег | 3 ч. |
| 4. | Прыжки | 3 ч. |
| 5. | Ползание и лазание | 3 ч. |
| 6. | Подготовка к спортивным играм | 5 ч. |
| 7. | Игры на улице | 6 ч. |
|  | *ИТОГО* | *28 часов* |
|  | **4 ЧЕТВРТЬ.** |  |
| 1. | Построение и перестроение | 4 ч. |
| 2. | Ходьба и упражнения в равновесии | 4 ч. |
| 3. | Бег | 3 ч. |
| 4. | Прыжки | 3 ч. |
| 5. | Ползание и лазание | 3 ч. |
| 6. | Подготовка к спортивным играм | 2 ч. |
| 7. | Игры на улице | 4 ч. |
|  | *ИТОГО* | 23 *часа* |
| *ИТОГО ЗА ГОД* | | 99 часов |

**СОДЕРЖАНИЕ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ….№… | *…………………..Тема урока……………* | *Кол-во*  *часов* | *Примечание.* |
|  | ***1 четверть.*** |  |  |
| **1.** | **Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.** | **5 ч.** |  |
|  | Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале | 1 ч. |  |
|  | Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий. | 1 ч. |  |
|  | Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала. | 1 ч. |  |
|  | Совместные с каждым учащимся игры с мячом. | 1 ч. |  |
|  | Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами. | 1 ч. |  |
| **2.** | **Построение и перестроение** | **4 ч.** |  |
|  | Упражнение в построении парами. | 1 ч. |  |
|  | Упражнение в построении по одному в ряд. | 1 ч. |  |
|  | Упражнение в построении в колонну друг за другом. | 1 ч. |  |
|  | Упражнение в построении в круг. | 1 ч. |  |
| **3.** | **Ходьба и упражнения в равновесии** | **4 ч.** |  |
|  | Ходьба стайкой за учителем. | 1 ч. |  |
|  | Ходьба стайкой за учителем, держась за руки. | 1 ч. |  |
|  | Ходьба в заданном направлении (к игрушке). | 1 ч. |  |
|  | Ходьба между предметами. | 1 ч. |  |
| **4.** | **Бег** | **4 ч.** |  |
|  | Бег вслед за учителем. | 1 ч. |  |
|  | Бег по сигналу вслед за направляющим. | 1 ч. |  |
|  | Бег в направлении к учителю. | 1 ч. |  |
|  | Бег в разных направлениях. | 1 ч. |  |
| **5.** | **Прыжки** | **3 ч.** |  |
|  | Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки. | 1 ч |  |
|  | Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу. | 1ч. |  |
|  | Подскоки на мячах – фитболах. | 1ч. |  |
| **6.** | **Катание, бросание, ловля округлых предметов.** | **4 ч.** |  |
|  | Учить прокатывать мяч  двумя руками учителю. | 1 ч. |  |
|  | Прокатывание мяча под дугу. | 1ч. |  |
|  | Прокатывание мяча между предметами. | 1ч. |  |
|  | Ловля мяча, брошенного учителем. | 1ч. |  |
| **7.** | **Ползание и лазание** | **3 ч.** |  |
|  | Ползание на животе по прямой. | 1ч. |  |
|  | Ползание на четвереньках в заданном направлении. | 1ч. |  |
|  | Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении. | 1ч. |  |
|  | ***2 четверть.*** |  |  |
| **1.** | **Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.** | **3 ч.** |  |
|  | Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале. | 1 ч. |  |
|  | Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий. | 1 ч. |  |
|  | Организация пассивного участия учащихся в спортивных праздниках и рекреативных играх. | 1 ч. |  |
| **2.** | **Построение и перестроение** | **3 ч.** |  |
|  | Совершенствование построения в ряд | 1 ч. |  |
|  | Совершенствование построения парами | 1 ч. |  |
|  | Совершенствование построения в колонну друг за другом | 1 ч. |  |
| **3.** | **Ходьба и упражнения в равновесии** | **3 ч.** |  |
|  | Ходьба по дорожке в заданном направлении | 1 ч. |  |
|  | Ходьба с предметом в руке | 1 ч. |  |
|  | Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия | 1 ч. |  |
| **4.** | **Бег** | **3 ч.** |  |
|  | Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках | 1 ч. |  |
|  | Бег за учителем с ленточкой в руках | 1 ч. |  |
|  | Бег по сигналу врассыпную | 1 ч. |  |
| **5.** | **Прыжки** | **3 ч.** |  |
|  | Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку. | 1 ч |  |
|  | Подскоки на мячах- прыгунах | 1ч. |  |
|  | Прыжки на мягком модуле- лошадка | 1ч. |  |
| **6.** | **Катание, бросание, ловля округлых предметов.** | **3 ч.** |  |
|  | Учить прокатывать мяч  двумя руками друг другу. | 1 ч. |  |
|  | Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов « Собери пирамидку». | 1ч. |  |
|  | Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне. | 1ч. |  |
| **7.** | **Ползание и лазание** | **3 ч.** |  |
|  | Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой. | 1ч. |  |
|  | Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей. | 1ч. |  |
|  | Упражнения и игры в сухом бассейне. | 1ч. |  |
|  | ***3 четверть.*** |  |  |
| **1.** | **Построение и перестроение** | **4 ч.** |  |
|  | Упражнение в построения в ряд по сигналу | 1 ч. |  |
|  | Упражнение в построения парами по сигналу | 1 ч. |  |
|  | Совершенствование построения в колонну друг за другом | 1 ч. |  |
|  | Совершенствование построения в шеренгу по сигналу | 1 ч. |  |
| **2.** | **Ходьба и упражнения в равновесии** | **4 ч.** |  |
|  | Закрепление умения ходить стайкой за учителем. | 1 ч. |  |
|  | Ходьба по сенсорной тропе. | 1 ч. |  |
|  | Ходьба по коврику « ГОФР» | 1 ч. |  |
|  | Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу. | 1 ч. |  |
| **3.** | **Бег** | **3 ч.** |  |
|  | Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу. | 1 ч. |  |
|  | Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке. | 1 ч. |  |
|  | Обучение бегу в медленном и быстром темпе. | 1 ч. |  |
| **4.** | **Прыжки** | **3 ч.** |  |
|  | Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно. | 1ч. |  |
|  | Прыжки, слегка продвигаясь вперед. | 1 ч. |  |
|  | Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед. | 1 ч. |  |
| **5.** | **Ползание и лазание** | **3 ч.** |  |
|  | Закрепление умения ползать на животе по прямой. | 1ч. |  |
|  | Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции. | 1 ч. |  |
|  | Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой. | 1 ч. |  |
| **6.** | **Подготовка к спортивным играм** | **5 ч.** |  |
|  | Коррекционные подвижные игры: « Стой прямо» | 1 ч. |  |
|  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений:  « Мы солдаты» | 1 ч. |  |
|  | Игры с бегом:  « Веселая эстафета». | 1 ч. |  |
|  | Игры с прыжками: « Мячик кверху». | 1 ч. |  |
|  | Игры с метанием, ловлей: « Метко в цель». | 1 ч. |  |
| **7.** | **Игры на улице** | **6 ч.** |  |
|  | Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период времени для занятий физкультурой. | 1 ч. |  |
|  | Построение с санками в шеренгу. | 1 ч. |  |
|  | Катание на санках друг за другом. | 1 ч. |  |
|  | Катание друг друга на санках. | 1 ч. |  |
|  | Катание на санках- ледянках с небольшой горки. | 1 ч. |  |
|  | Катание на санках по двое. | 1 ч. |  |
|  | ***4 четверть*** |  |  |
| **1.** | **Построение и перестроение** | **4 ч.** |  |
|  | Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу | 1 ч. |  |
|  | Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два. | 1 ч. |  |
|  | Обучение простейшим перестроениям из колонны по два в колонну по одному. | 1 ч. |  |
|  | Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну. | 1 ч. |  |
| **2.** | **Ходьба и упражнения в равновесии** | **4 ч.** |  |
|  | Ходьба по дорожкам из ковролина. | 1 ч. |  |
|  | Ходьба по кругу, взявшись за руки. | 1 ч. |  |
|  | Перешагивание через незначительные препятствия. | 1 ч. |  |
|  | Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием. | 1 ч. |  |
| **3.** | **Бег** | **3 ч.** |  |
|  | Бег в заданном направлении с предметом в руках. | 1 ч. |  |
|  | Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении. | 1 ч. |  |
|  | Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении. | 1 ч. |  |
| **4.** | **Прыжки** | **3 ч.** |  |
|  | Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед. | 1ч. |  |
|  | Прыжки на игрушках- прыгунах со страховкой. | 1 ч. |  |
|  | Подпрыгивание на надувном мяче - фитболе. | 1 ч. |  |
| **5.** | **Ползание и лазание** | **3 ч.** |  |
|  | Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя. | 1ч. |  |
|  | Упражнение в лазании по лестнице- стремянке. | 1 ч. |  |
|  | Ползание по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них. | 1 ч. |  |
| **6.** | **Подготовка к спортивным играм** | **2 ч.** |  |
|  | Коррекционные подвижные игры: « По канату» | 1 ч. |  |
|  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений:  «  Слушай сигнал» | 1 ч. |  |
| **7.** | **Игры на улице** | **4 ч.** |  |
|  | Подвижная игра « Метко в цель». | 1 ч. |  |
|  | Подвижная игра « Кого назвали, тот и ловит». | 1 ч. |  |
|  | Подвижная игра « Мыши и кот». | 1 ч. |  |
|  | Подвижная игра « Догони мяч». | 1 ч. |  |

**ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО ДАННОМУ ПРЕДМЕТУ.**

**Предполагается то, что учащиеся будут знать:**

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

**Предполагается то, что учащиеся будут  уметь:**

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

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

Бубны.

Флажки.

Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 ***м,*** диаметр каната 6 ***см),***

Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).

Зонтики разных размеров.

Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягуш­ки) с магнитами.

Игрушки со съемными деталями.

Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.

Игрушки музыкальные.

Игрушки сборно-разборные: матрешки (трех-четырех-составные), пирамидки с одинаковыми и разными кольцами, брусками разных размеров, одного цвета и разноцветные и др.

Картинки с изображением различных предметов и игру­шек, которые учащиеся используют в своих играх-заня­тиях.

Колокольчики.

Коляски с рукоятками.

Контейнер для хранения мячей передвижной.

Кубики, кегли и шары пластмассовые.

Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материа­лов.

Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 ***см,*** 12 х 3 ***см,***8 х 25 ***см,*** 2 х 25 ***см).***

Магнитофон, аудиокассеты и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен; а также музыкально-ритмических комплексов для гимнастики.

Массажные кольца, валики, мячи (диаметр 5, 6, 7, 8, 9, 10, 55, 65, 75 ***см).***

Материалы и приспособления для постановки правиль­ного дыхания.

Маты: детские напольные.

Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 ***г).***

Мячи разного размера и цвета (большие, средние и ма­ленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсор­ные) трех размеров).

Набор для бадминтона.

Обручи разных цветов и размеров.

Полифункциональное игровое оборудование (Наименование оборудования указано по каталогу ООО «ПКФ АЛЬМА», СПб): «Дидакти­ческая черепаха» с пятью чехлами, змейка, игровая до­рожка, «Пирамида», набор «Набрось колечко»; коврики «Гофр», «Топ-топ», со следочками; напольная дорожка «Гу­сеница», детская сенсорная дорожка, сухой бассейн, полифункциональный модульный набор «Гномик» («Радуга и др.), игровое панно «Ежик», игровой набор «Бросайка», «Лента- гусеница» (красная, желтая, синяя, зеленая), «Часики», «Весы напольные» и др.

Многофункциональные тренажеры.

Батут детский.

Многофункциональный набор спортивного оборудования « Кузнечик» Фирмы « Альма».

Шведская стенка.

Лавочки.

Детские стулья.

Набор для игры в « Бочче».

Мягкие крупные модули.

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, мож­но использовать любое другое оборудование и материалы.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

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