

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету Адаптивная физическая культура разработана в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);
- Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития МБОУ «Средняя школа п. Крылово»;
- Учебный план АООП (вариант 2) МБОУ «Средняя школа п. Крылово» обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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

Актуальность программы обусловлена созданием условий для занятий физической культурой и спортом, формированием у детей потребности в этих занятиях, привлечением детей с ТМНР к регулярным занятиям физической культурой и спортом, что влечет за собой восстановление утраченных контактов с окружающим миром, создает необходимые условия для интеграции в общество и реабилитации своего здоровья. Физкультурно-оздоровительная активность является действенным средством поддержания качества жизни, который необходим, например, инвалиду для того, чтобы он мог пользоваться коляской или протезом.

Целью адаптивной физической культуры является повышение двигательной активности детей с ТМНР и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков, сохранение здоровья детей с тяжелыми и множественными нарушениями, профилактика возникновения вторичных заболеваний.

«Адаптивная физическая культура» как систематический курс представлен разделом «Коррекционные подвижные игры», который содержит *задачи* на формирование умения взаимодействовать в процессе игры и соблюдать правила игры.

Цель программы: коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся.

Задачи программы:

- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать;
- учить упражнениям на различные группы мышц (мышцы шеи, рук, пальцев);
- прививать навыки координации движения, толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Основной формой обучения является индивидуальное сопровождение развития ребёнка, направленное на преодоление проблем, связанных с двигательной функцией организма.

В организации занятий по программе «Адаптивная физкультура» основными формами работы являются: индивидуальные теоретические занятия в виде бесед, практические занятия в соответствии с требованиями программы, индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, участие в восстановительных мероприятиях, просмотр учебных видеофильмов, возможно участие ребенка с ОВЗ в спортивных соревнованиях.

На практических занятиях применяются следующие методы обучения спортивной технике и совершенствования в ней: словесный, наглядный, практический.

Общая характеристика учебного предмета:

Занятия физической культурой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков.

Строевые упражнения: построение с помощью учителя в круг, по одному, повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); ходьба на пятках, ходьба на носках (ноги прямые), на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь).

Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики: упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

Координационные упражнения: смыкание, размыкание; построение в колонну, шеренгу, повороты на месте; основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища со одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновесие.

Особенности курса:

1. Занятия не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата
2. Нагрузки должны соответствовать индивидуальным функциональным возможностям организма
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья
4. Надёжной основой успеха является приобретённый фонд умений и навыков, выявление функциональных возможностей организма.

Интеллектуальное развитие детей с ТМНР различно. Степень умственной отсталости колеблется от умеренной до глубокой. Развитие тех детей, у которых менее выражено интеллектуальное недоразвитие, благоприятствует формированию представлений, умений и навыков, значимых для их социальной адаптации. Так, у обучающегося проявляется интерес к общению и взаимодействию, что является предпосылкой для его обучения, использованию невербальных средств коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.). Способность ребенка выполнять отдельные двигательные действия (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.) создаёт предпосылки для обучения.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

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. В годовом учебном плане АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 (дополнительный) – 4 классы для первого класса предусмотрено 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся в классе.

Особенности психофизического развития детей в классе определяют специфику их образовательных потребностей. Исходя из этого, класс целесообразно поделить на две группы:

1 группа учащихся для, которых характерна умственная отсталость в умеренной степени, она сочетается с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени и сочетающимися в разных вариантах. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их развитие и обучение.

Часть детей, отнесенных к данной группе категории, имеют тяжёлые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза (сложные формы ДЦП, спастический тетрапарез, гиперкинез и т.д.), вследствие которых они полностью или почти полностью зависимы от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании, предметной деятельности и коммуникации. 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 парезами органов речи.

Развитие детей данной группы, у которых менее выражено интеллектуальное недоразвитие, благоприятствует формированию представлений, умений и навыков, значимых для их социальной адаптации. Так, у большинства детей проявляется интерес к общению и взаимодействию, что является предпосылкой для обучения использованию невербальных средств коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.). Способность ребенка выполнять отдельные двигательные действия (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.) создаёт предпосылки для обучения отдельным операциям по самообслуживанию и предметно-практической деятельности.

2 группа учащихся для, которых характерна умственная отсталость в тяжелой степени, она так же сочетается с нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени и сочетающимися в разных вариантах. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их развитие и обучение.

Часть детей, отнесенных к данной группе категории, имеют тяжёлые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза (сложные формы ДЦП, спастический тетрапарез, гиперкинез и т.д.), вследствие которых они полностью или почти полностью зависимы от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании, предметной деятельности и коммуникации. 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 парезами органов речи.

Разделение на группы в данном случае носит условный характер и ни в коем случае не предполагает реальное разделение детей в образовательной организации. Смешанная комплектация классов создает условия, в которых дети могут учиться подражать и помогать друг другу.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью имеют конкретное негибкое мышление, образование отвлеченных понятий значительно затруднено или невозможно. Ограниченно формируется понимание и использование речи, которая часто сопровождается косноязычием и аграмматизмами. Внимание у обучающихся с трудом привлекается, отличается неустойчивостью и отвлекаемостью.

У детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью запас сведений и представлений об окружающем мире существенно сужен. Отмечается значительное недоразвитие восприятия и памяти. Вместе с тем, при целенаправленной планомерной коррекционно-педагогической работе у обучающихся формируются элементарные представления об окружающей действительности и о себе. Перенос освоенных действий и

применение представлений в новых ситуациях часто затруднены, требуются дополнительные в них упражнения, либо формирование заново.

Общесомоторное развитие, как правило, нарушено. Имеются отклонения в координации, точности и темпе движений. Движения замедлены, неуклюжи. У обучающихся возникают большие сложности при переключении движений, быстрой смене поз и действий. Часть детей с умеренной, умственной отсталостью имеет замедленный темп, вялость, неловкость движений. У других наблюдается повышенная подвижность, сочетающаяся с не целенаправленностью, беспорядочностью, не скоординированностью движений.

Характер развития детей зависит от ряда факторов: этиологии, патогенеза нарушений, времени возникновения и сроков выявления отклонений, характера и степени выраженности каждого из первичных расстройств, специфики их сочетания, а также от сроков начала, объема и качества коррекционной помощи.

В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти непродуктивным оказываются подходы, требующие абстрактного мышления, задействование процессов анализа и синтеза. Вследствие чего возникают серьезные трудности в усвоении «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. Специфика эмоциональной сферы определяется ее неустойчивостью, часто гиперсензитивностью. В связи с неразвитостью волевых процессов дети оказываются не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в процессе деятельности, что не редко вызывает проблемы поведения. Кроме всего перечисленного, трудности в обучении вызваны недоразвитием мотивационно-потребностной сферы обучающихся с умственной отсталостью и ТМНР. Интерес к какой-либо деятельности, если возникает, то, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

2. Планируемые результаты освоения адаптированной программы

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Возможные личностные результаты освоения программы по адаптивной физкультуре во 2 классе включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

1. Основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я» - обучающий (ая)ся.
2. Социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности
3. Проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость).
4. Осознание обучающегося важности безопасного поведения.
5. Овладение начальными навыками адаптации в образовательной организации, в классном коллективе.

Личностные результаты обучения осуществляются в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий.

Баллы:

- 7-«выполняет действие самостоятельно»,
- 6- «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной),
- 5- «выполняет действие по образцу»,
- 4- «выполняет действие с частичной физической помощью»,
- 3- «выполняет действие со значительной физической помощью»,
- 2 «узнаёт объект», действие не выполняет
- 1- «не всегда узнаёт объект», действие не выполняет
- 0- « не узнаёт объект», действие не выполняет

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Оценка выявления предметных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

- 0 – не выполняет/ не понимает не узнаёт объект
- 1 – выполняет с помощью учителя/ не всегда понимает, не всегда узнает объект.
- 2 – выполняет по инструкции по образцу;
- 3 – выполняет самостоятельно/ понимает, узнаёт объект.

Возможные предметные результаты освоение АООП:

знать/понимать

- важность, необходимость занятий физической культурой для укрепления и поддержания здоровья.
- выполнять упражнения на выработку правильного дыхания (по показу учителя);
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- выполнять простейшие упражнения на равновесие;
- выполнять простейшие упражнения на броски и ловлю с мячом и гимнастической палкой;
- выполнять простейшие упражнения на лазание, подлезание, перелезание;
- выполнять простейшие упражнения, связанные с ходьбой, бегом, прыжками;
- играть в игры по инструкции педагога.

Требования к результатам освоения АООП:

Основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП (вариант 2) является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР каждого ребёнка с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

3. Система оценки достижений

Итоговая оценка качества освоения обучающимися с умственной отсталостью адаптированной основной образовательной программы общего образования (2 вариант) осуществляется образовательным учреждением.

Обучение ребенка с умеренной, выраженной умственной отсталостью или тяжелыми и множественными нарушениями в развитии не предполагает использования оценочной системы.

Перевод обучающегося в следующий класс (ступень) осуществляется по возрасту.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) является достижение результатов освоения специальной индивидуальной программы развития последнего года обучения и развития жизненной компетенции обучающихся.

Итоговая аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении отдельных предметов (курсов) и даже образовательных областей, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка. Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект». Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для

корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированное™ действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

Для организации аттестации обучающихся применяется метод экспертной группы (на междисциплинарной основе). Она объединяет разных специалистов, осуществляющих процесс образования и развития ребенка из состава совместного психолого-медико-педагогического консилиума (ПМПк). К процессу аттестации обучающегося желательно (по возможности) привлекать членов его семьи. Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребёнка в сфере жизненных компетенций. Основой служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа представляются в удобной и понятной всем членам группы форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции. По итогам освоения отраженных в СИПР задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Контрольно-измерительные материалы, используемые для организации текущей, промежуточной и итоговой оценки достижения обучающимися планируемых (предметных) результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант2).

При оценке необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка, например:

- «выполняет действие самостоятельно» **(с)**,
- «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной)**(и)**

1.	«выполняет действие по образцу»	(о)
2.	«выполняет действие с частичной физической помощью»	(п)
3.	«выполняет действие со значительной физической помощью»	(пп)
4.	«действие не выполняет»	(!)
5.	«узнает объект»	(у)
6.	«не всегда узнает объект»	(нву)
7.	«не узнает объект»	(н)

II. Содержательный раздел

1.Содержание

В учебном плане предмет представлен на каждой ступени обучения. Вместе с тем, в рамках курсов «Двигательное развитие», «Сенсорное развитие» и «Коррекционно-развивающие занятия» также возможно проведение занятий по развитию двигательных навыков обучающихся, которые нуждаются в дополнительной индивидуальной работе.

Основные принципы занятий физической культурой. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма. Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, массаж. Основы дыхания при выполнении физических упражнений. Упражнения для растягивания мышц. Упражнения для укрепления ведущих групп мышц. Упражнения на выносливость. Упражнения для улучшения равновесия и двигательной силы. Упражнения на мышцы ног. Упражнения на мышцы груди. Упражнения на мышцы спины. Упражнения на мышцы плечевого пояса. Упражнения на мышцы рук. Упражнения на

мышцы брюшного пресса. Упражнения на мышцы шеи. Упражнения для развития чувствительности мышц. Упражнения для укрепления ведущих групп мышц. Тренировка на расслабление. Упражнения для улучшения равновесия и двигательной силы. Упражнения для улучшения функционального состояния нервной системы.

Коррекционные подвижные игры. Двигательное развитие. Сенсорное развитие. Коррекционно-развивающие игры. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Умение узнавать мяч, передавать мяч (без отскока от пола, с отскоком от пола), ловить мяч. Играть в паре. Останавливать катящийся мяч ногой. Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдать последовательность действий в игре- эстафете «Собери пирамидку» (бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты). Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре- эстафете «Строим дом» из кубиков.

2. Основные направления коррекционной работы

1. Развитие зрительного восприятия и зрительной памяти:

- развитие зрительного восприятия при выполнении упражнений с гимнастическими палками, большими мячами.
- коррекция устойчивости внимания;

2. Развитие слухового восприятия и слуховой памяти:

- развитие слухового восприятия на задания со слов учителя;

3. Развитие импрессивной речи:

- формирование умений слушать речь учителя;
- развитие умения выполнять определенные задания, упражнения;

4. Развитие пластичности и гибкости:

- через общеразвивающие упражнения;

5. Коррекция мышления.

- совершенствовать навыки и умения полученные ранее;
- соблюдения правил техники безопасности;

7. Коррекция и развитие двигательной активности:

- бег и ходьба;
- чередование бега с ходьбой.

3. Тематическое планирование

№	Тематика	Кол-во часов
1.	Упражнения на дыхание.	6
2.	Основные положения и движения	8
3.	Упражнения на формирование правильной осанки	4
4.	Ритмичные упражнения	10
5.	Ходьба и бег	8
6.	Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов	8
7.	Лазание, перелезание, подлезание	4
8.	Упражнения на равновесие	4
9.	Игровые упражнения	8
10.	Упражнения для ног, брюшного пресса	5
11.	Упражнения с обручем	5
12.	Коррекционные игры	6
	ИТОГО:	68

III. Организационный раздел

1. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса; дидактического материала коррекционно-развивающего характера.

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2);

2. учебно-методическая литература

- **Креминская М.М.** Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
- **Уроки физической культуры** в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

3. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

**3. Календарно - тематическое планирование по предмету
«Адаптивная физкультура»
2 ч в неделю (68 ч в год)**

№ урока	Разделы, темы программы	Ко-во часов	Дата
1.	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох. «Самолет» – у, у, у – выдох. «Жук» – ж – ж – ж – выдох.	2	
2.	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: из положения стоя: «Гуси», «Дровосеки», «Косари».	2	
3.	Глубокий вдох через нос и выдох через рот: «Сдуваем шарик», «Насос».	2	
4.	Вращение головой – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой.	2	
5.	Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам – движение рук из данных положений.	2	
6.	Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – «Насос».	2	
7.	Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	2	
8.	Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек.	2	
9.	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину	2	
10.	Прохлопывание простого ритмического рисунка.	1	
11.	Выполнение упражнения в медленном темпе.	1	
12.	Протопывание заданного ритмического рисунка.	1	
13.	Прохлопывание ритмического рисунка знакомой попевкой.	1	
14.	Прохлопывание и протопывание заданного ритмического рисунка.	2	
15.	Передача ритмического рисунка на барабане.	2	
16.	Выполнение имитационных упражнений. Повадки животных.	2	
17.	Ходьба по кругу. Ходьба на носках.	2	
18.	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	2	
19.	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	2	
20.	Выполнение имитационных упражнений. Повадки животных.	2	
21.	Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку .	2	
22.	Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны	2	

	туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол.		
23.	Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне.	2	
24.	Ходьба по начерченной линии.	2	
25.	Ходьба по доске, положенной на пол.	2	
26.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	2	
27.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	2	
28.	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп.	2	
29.	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении.	2	
30.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	2	
31.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	
32.	Повторение пройденного.	2	
	Итого:	68 ч.	