

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ажиновская средняя общеобразовательная школа

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

РАССМОТРЕНА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Руководитель ШМО

Зам по УВР

Директор школы

Пужель Т.И..
[Приказ №1] от «28» 08.26
г.

Козлова Е.Н..
[Приказ №1] от «28» 08.26
г.

Огнищев В.И..
230 от «31» 08.26 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**АООП НОО ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМИ ОПОРНО ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕНСИВНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) ВОП 6.3**

По предмету «Физическая культура»

(указать учебный предмет, курс)

Общее среднее образование 9 класс

Количество часов: 68 часов

Учитель Лазарева Людмила Фёдоровна

2026 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

9 класс

(68 ч, 2 ч в неделю)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа для индивидуального обучения на дому по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями и на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении 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»;
- приказа от 8 июня 2015 г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253;
- приказа по школе от ----- № ---- «Об организации индивидуального обучения на дому учащейся 8 класса_Ракитиной Валерии

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. / А.К. Аксёнова, Т.Н. Бугаева, И.А. Буравлёва и др.; под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2011. – 239 с.

Краткая характеристика знаний и умений обучающейся по предмету

Данная программа адресована обучающейся 9 класса Ракитиной Валерии, имеющей двигательные нарушения.

Общий темп деятельности средний. Ситуации успеха, похвала вызывают у ребёнка положительные эмоции и являются стимулом в учебно-познавательной мотивации. Преобладает наглядно – образное мышление. Восприятие и осмысление

нового материала замедленное. Девочке требуется постоянная организующая помощь учителя в виде наводящих вопросов, подсказок, опор на наглядный материал. Способность к концентрации внимания и логическому мышлению нуждаются в постоянном побуждении, стимулировании и контроле. Самооценка и самоконтроль в учебной деятельности на среднем уровне.

Из-за данных нарушений девочке требуется специализированный комплекс физических упражнений.

В силу психофизиологических и физических особенностей, обучающаяся может усвоить минимально необходимый уровень знаний, умений и навыков, предъявляемых к программе восьмого класса. Данная программа построена с учетом индивидуальных особенностей и возможностей обучающейся и является адаптированной индивидуальной программой.

Цели и задачи образования

Цель: формирование двигательных навыков и умений, содействие коррекции недостатков физического развития и моторики обучающейся.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости и т. д.);
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с ограниченными возможностями здоровья. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи. Занятия по физической культуре способствуют улучшению физического состояния, коррекции нарушений двигательной сферы и в целом социализации личности детей с ОВЗ, направлены на коррекцию физического развития обучающихся, отклонений соматического состояния и моторики, а также на укрепление здоровья и закаливание детского организма, содействуют правильному развитию, обучают двигательным умениям и навыкам.

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 тяжёлыми и множественными нарушениями следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» включен в учебный план, реализующий адаптированные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся на дому, рассчитан на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Требования к уровню подготовки обучающейся по данной программе

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающаяся должна иметь представления:

- о технике безопасности при выполнении упражнений;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах поведения на занятиях физической культуры;
- о технике выполнения физических упражнений.

Предполагается то, что обучающаяся будет знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма.

Предполагается то, что обучающаяся будет уметь выполнять:

- инструкции и команды учителя;
- дыхательные упражнения;
- изолированные движения головы, рук, ног, туловища;
- выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приемы самомассажа.

Содержание тем учебного предмета «Физическая культура»

В I раздел программы вошли:

- «Основы знаний» - общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного материала.

- «Общеразвивающие упражнения» - упражнения без предметов и с предметами: г/палкой, с малым мячом, со средним-большим мячом, с г/обручем, с набивным мячом.

- «Корригирующие упражнения» специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию тех или иных отклонений в физическом развитии: упражнения на осанку; упражнения на дыхание, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для развития общей и мелкой моторики, упражнения для развития точности и координации движений.

Во II раздел программы вошли основные двигательные умения и навыки:

- различные виды построений и перестроений;

- прыжки;

- упражнения в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов;

- упражнения в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании;

- элементы художественной гимнастики с предметами (г/мячом, г/обручем, г/лентой);

- упражнения на тренажерах, которые направлены для тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем, для профилактики кардиореспираторных заболеваний и гармоничного физического развития обучающейся.

III важнейшим разделом программы являются игры, включающие в себя, как подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, игры, направленные на совершенствование функции дыхания, а также элементы спортивных игр.

Упражнения для расслабления рук:

- Исходное положение ноги на ширине плеч, поднимите руки вверх, напрягите плечи и мышцы рук, затем уроните руки вперед, выполняя резкий наклон, расслабляя мышцы рук Вернитесь в исходное положение.

- В положении стоя, поднимите руки вверх, сожмите кулаки и усиленно напрягите мышцы рук, уроните руки вниз, расслабляя полностью руки

- В положении стоя выполните наклон вперед, затем вытянете одну руку вперед, а другую назад и сильно сожмите руки в кулаки, напрягая мышцы рук, затем уронить руки, расслабив мышцы, принять исходное положение.

- Стоя, выставите ногу вперед (положение шага), выполняйте движение руками как во время бега, с широкой амплитудой, добиваясь ощущения свободы и легкости движений, постепенно увеличивая темп

Примерный комплекс упражнений с малым (теннисным) мячом (упражнения выполняются в положении сидя)

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1. – Поднять руки вверх, прогнуться. 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи. 3. – Выпрямить руки вверх, присесть. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
2. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.
3. И. п. – лежа на животе, мяч в обеих рукахверху. 1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
4. И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять левую ногу вперед. 2. – Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо. 3. – Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
5. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую. 2. – Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке). 3 – 4. – То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.
6. И. п. – ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке. 1. – Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола. 2. – Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.
7. И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками. 1. – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх. 2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
8. И. п. – основная стойка, мяч в обеих рукахвнизу. 1. – Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону. 2. – Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони. 3. – Встать, удерживая мяч на ладони. 4. – И. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
9. И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями. 1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками. 2. – И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.
10. И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках. 1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться. 2. – Руки на грудь. 3. – Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

Примерный комплекс упражнений сидя и лежа на полу

1. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх — в стороны, прогнуться; 2 – и. п.
2. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – 2 – прогнуться вперед; 3 – 4 – и. п.
3. И. п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны – наклониться вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и. п.
4. И. п. – сесть, руки на поясе. 1 – 3 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и. п.
5. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 – разгибая руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться; 3 – 4 – и. п.
6. И. п. – сесть, ноги врозь, левую руку на пояс, правую руку за голову. 1 – 3 пружинящих наклона, стараясь коснуться локтем колена левой ноги; 4 – и. п.

7. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – прогибаясь вперед, согнуть левую ногу вперед; 2 – и. п. То же, сгибая правую ногу.
8. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять левую ногу и сделать хлопок под ногой; 2 – и. п. То же правой ногой.
9. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять обе ноги и сделать хлопок под ногами; 2 – и. п.
10. И. п. – сесть, ноги врозь, опереться руками сзади. 1 – 2 – опираясь на правую руку, прогнуться поворотом туловища направо, левую руку вверх; 3 – 4 – и. п. То же с поворотом влево.
11. И. п. – сесть и опереться сзади на предплечья. 1 – поднять ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – и. п.
12. И. п. – встать на колени, руки впереди. 1 – 2 – без помощи рук сесть на коврик слева; 3 – 4 – без помощи рук в и. п. То же вправо.
13. И. п. – сесть на пятки (стоя на коленях), руки на коврик подальше вперед. 1 – 2 – разгибая ноги, лечь, пригибая голову к коврику; 3 – 4 – разгибая руки, прогнуться и сесть в и. п. Кисти рук не отрывать и не скользить ими по коврику («волна»).
14. И. п. – встать на четвереньки. 1 – опуская голову, сделать круглую спину; 2 – прогибаясь в пояснице, голову вверх («кошка»).
15. И. п. — встать на четвереньки. 1 – 3 – 3 маховых движения левой ногой назад — вверх; 4 – и. п. То же правой ногой.
16. И. п. — упор лежа лицом вниз, левая нога согнута, правую ногу назад на носок. 1 – прыжком переменить положение ног (правую вперед, левую назад); 2 – прыжком в и. п.
17. И. п. – то же, но лицом вверх. Прыжком менять положение ног.
18. И. п. – упор присев. 1 – прыжком упор лежа; 2 – прыжком и. п.
19. И. п. – лечь на спину. 1 – поднять ноги вперед; 2 – и. п.
20. И. п. – лечь на спину, руки вверх. 1 – 3 – мах руками вперед, сесть и 3 пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками носков ног; 4 – и. п.
21. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу, ноги вперед. 1 – опустить ноги влево; 2 – и. п. («маятник»). То же опуская ноги вправо.
22. И. п. – лечь на спину. 1 – 3 – поднимая левую ногу вперед, обхватить её руками за голень и, слегка приподнимаясь, коснуться 3 раза головой колена; 4 – и. п. То же другой ногой.
23. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу. 1 – 4 – движением влево сделать круг ногами в лицевой плоскости. То же с кругом вправо.
24. И. п. – лечь на спину, руки вверх. 1 – 3 – махом рук и сгибая ноги, обхватить руками голени прижать голову к коленям («группировка»); 4 – и. п.
25. И. п. – лечь на спину, руки вниз в стороны ладонями книзу. 1 – ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – опустить в и. п.

Упражнения корригирующей гимнастики

1. «Самовытяжение». И.п. – лежа на спине, руки вверх. На три счета потянуться вверх, вытягивая позвоночный столб, носки на себя; и.п., отдохнуть. 2. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Поднять правую ногу и левую руку, коснуться рукой ноги; и. п.; повторить с другой ноги и руки.

3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки под головой. Поднять плечевой пояс, отрывая лопатки от пола; и. п., сделать вдох.
4. И.п. – лежа на спине, ноги врозь, согнуты в коленях, руки вверх ладонь на ладонь. Выполнить сед, руки вперед, не размыкая их (спина прямая); и.п., сделать вдох.
5. И.п. – лежа на спине, руки под поясницей. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу; не поднимая высоко ноги, выпрямить их, но пола не касаться.
6. И.п. – лежа на спине. Выполнить дыхательные упражнения.
7. И.п. – упор лежа, колени на полу, ноги вместе – «полуотжимания».
8. И.п. – лежа на животе, руки вверх ладонь на ладонь. «Лодочка»; удерживать 30 сек. положение «лодочка»

Тематическое планирование

Раздел и темы учебного предмета, курса	Кол-во часов	Количество контрольных, практических (лабораторных работ), экскурсии
Раздел 1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях.	2	-
Раздел 2. Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения. Корректирующие упражнения. Упражнения на расслабление мышц рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на шведской стенке: лазание и спуск произвольным способом. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Колечко», «Мостик», «Кошечка». Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок». Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц». Дыхательная гимнастика	26	-

Упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук. Упражнения для стоп: катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Упражнения для развития точности и координации движений: несколько поворотов подряд по показу. Упражнения корригирующей гимнастики Упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук. Упражнения для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.		
Раздел 3. Ходьба, упражнения в равновесии. ОРУ. Ходьба в медленном темпе. Дыхательная гимнастика. ОРУ. Ходьба в медленном и среднем темпе. Дыхательная гимнастика. Ходьба по сенсорной дорожке. Дыхательная гимнастика. Ходьба по намеченной линии с предметом в руке. Ходьба по намеченной линии с опусканием на одно колено. Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу.	12	-
Раздел 4. Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки на месте стоя у гимнастической стенки. Прыжки на месте стоя у гимнастической стенки.	6	-
Раздел 5. Катание, бросание, ловля округлых предметов. Метание малого мяча из различных И.П. ОРУ с мячами. Подвижные игры с предметами.	4	-
Раздел 6. Упражнения для укрепления мышц. Упражнения у гимнастической стенки (поднятие на носочках). Приседы у гимнастической стенки. Упражнения у гимнастической стенки (поднятие на носочках, приседы) Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса. Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	10	-
Раздел 7. Подвижные игры и игровые упражнения. Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили». Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков».	6	-
Итого:	68	-

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Спортивный учебный инвентарь:

- Мячи.
- Кегли.
- Гимнастические палки.
- Обручи.

Дидактический материал:

- Комплекты заданий на развитие психических процессов.
- Комплект «Загадки – отгадки».
- Комплекты гимнастических упражнений.
- Комплекс физминуток.

Учебные пособия:

- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. / А.К. Аксёнова, Т.Н Бугаева, И.А. Буравлёва и др.; под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2011. – 239 с.

Система контроля

Оценка успеваемости осуществляется в форме текущего учета. **Нормативов нет.** При оценке успехов обучающейся учитываются двигательные возможности и характер дефекта.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как обучающаяся овладела основами двигательных навыков;
- как проявила себя при выполнении, старается ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию.

**Календарно- тематическое планирование
по предмету
«Физическая культура»**

68 часов (2 часа в неделю)

1 четверть	16 часов	01.09.- 23.10
2 четверть	16 часов	05.10.- 30.12.
3 четверть	22 часов	11.01.- 26.03.
4 четверть	12 часов	05.04.- 26.05.

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема урока	Количество часов	Требования к ЗУН обучающейся	Словарь
			Основы знаний	1 ч		
1.	01.09		Техника безопасности на занятиях.	1		
			Общеразвивающие и коррекционно-развивающие упражнения.	26 ч		
2 3	4.09 8.09		Корригирующие упражнения. Упражнения на расслабление мышц рук.	2	Должна уметь: выполнять последовательность упражнений.	

4 5.	11.09 15.09		Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на шведской стенке: лазание и спуск произвольным способом.	2	Должна уметь: выполнять словесные инструкции учителя.	
6 7	18.09 22.09		Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса путем прогиба назад: «Колечко», «Мостик», «Кошечка».	2		Кошечка Мостик
8 9	25.09 29.09		Упражнения для развития стоп: «Ходьба», «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок».	2	Должна уметь: принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе, сохранять равновесия при движении.	Лошадка Медвежонок
10 11.	2.10 6.10		Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны.	2	Должна уметь: последовательно выполнять упражнения.	
12 13	9.10 13.10		Упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц».	2		Ёжик, звезда, месяц.
14 15	16.10 20.10		Дыхательная гимнастика	2	Должна уметь: правильно дышать носом, ртом	
16 17	23.10 6.11		Упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук.	2	Должна уметь: выполнять упражнения с мелким инвентарем	Флажок
18 19	10.11 13.11		Упражнения для стоп: катание мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.	2	Должна знать: правильное выполнение ОРУ Уметь: выполнять упражнения на сенсорной дорожке	Сенсорные мячи
20 21	17.11 20.11		Упражнения для развития точности и координации движений: несколько поворотов подряд по показу.	2	Должна уметь: последовательно выполнять упражнения.	

22 23	24.11 27.11		Упражнения корригирующей гимнастики	2	Должна уметь: выполнять упражнения с мелким инвентарем	
24 25	1.12 4.12		Упражнения для коррекции и развития мелкой моторики рук.	2		
26 27	8.12 11.12		Упражнения для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии	2		
			Ходьба, упражнения в равновесии	12 ч		
28 29	15.12 18.12		ОРУ. Ходьба в медленном темпе. Дыхательная гимнастика.	2	Должна уметь: -правильно дышать носом, ртом; -выполнять упражнения, повторяя действия учителя; ходить в медленном и среднем темпе с поддержкой учителя.	Ходьба, медленный темп
30 31	22.12 25.12		ОРУ. Ходьба в медленном и среднем темпе. Дыхательная гимнастика.	2		Средний темп
32 33	29.12 12.01		Ходьба по сенсорной дорожке. Дыхательная гимнастика.	2	Должна уметь: -правильно дышать носом, ртом; - выполнять упражнения, повторяя действия учителя; ходить по намеченной линии с предметом в руке; опускаясь на одно колено, при поддержке учителя.	
34 35.	15.01 19.01		Ходьба по намеченной линии с предметом в руке.	2		
36 37.	22.01 26.01		Ходьба по намеченной линии с опусканием на одно колено.	2		
38 39.	29.01. 2.02		Равновесие: «Петушок», «Ласточка» на полу.	2		Петушок
			Прыжки	6 ч		
40 41	5.02 9.02		Прыжковые упражнения.	2	Должна знать: понятие «прыжки» Уметь: выполнять приземление и отталкивание при выполнении прыжков при поддержке учителя.	Прыжки

42 43	12.02 16.02		Прыжки на месте стоя у гимнастической стенки.	2	Должна уметь: -подпрыгивать на месте стоя у гимнастической стенки	
44 45.	19.02 26.02		Прыжки на месте стоя у гимнастической стенки.	2		Прыжки на месте стоя у гимнастической стенки.
			Катание, бросание, ловля округлых предметов	4 ч		
46 47	2.03		Метание малого мяча из различных И.П.	2	Должна уметь: -держат и метать мячи на дальность.	Метание мяча на дальность
48 49	5.03 9.03		ОРУ с мячами. Подвижные игры с предметами	2	Должна знать: мячи разного размера и материала Должна уметь: -удерживать мяч при выполнении упражнений	
			Упражнения для укрепления мышц	10 ч		
50 51	12.03 16.03		Упражнения у гимнастической стенки (поднятие на носочках).	2	Должна уметь: -подниматься на носочках, держась за гимнастическую стенку; -выполнять приседы, держась за гимнастическую стенку; - выполнять различные комплексы; упражнений с вовлечением в работу большой мышечной массы.	
52 53	19.03 23.03		Приседы у гимнастической стенки.	2		Приседы
54 55	26.03 6.04		Упражнения у гимнастической стенки (поднятие на носочках, приседы)	2		
56 57	9.04 13.04		Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшногопресса.	2		
58 59	16.04 20.04		Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшногопресса.	2		Мышцы
60 61	23.04 27.04		Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшногопресса.	2		
			Подвижные игры и игровые	6 ч		

			упражнения			
62	30.04		Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили».	1	Должна знать: упрощенные правила игры. Должна уметь: -выполнять ряд упражнений по словесному указанию; -длительно выполнять различные комплексы упражнений с вовлечением в работу большой мышечной массы.	
63 64	4.05 7.05		Игры с бросанием, ловлей и метанием	2		Броски, метание
65 66	11.05 14.05		Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»	2		
67 68	18.05 21.05		Игры на свежем воздухе	1		

Список используемой литературы

Основная:	Дополнительная:	Информационные ресурсы:
Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы / А.К. Аксёнова, Т.Н Бугаева, И.А. Буравлёва и др.; под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2011. – 239 с.	- 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. СПб., 2003. - Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007. - Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999 - Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.:	http://festival.1september.ru/ http://www.uchportal.ru/ http://www.pedsovet.su/forum http://www.rusedi.ru/ http://www.uroki.net/ http://www.nachalka.com http://school-collection.edu.ru/ – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. http://fcior.edu.ru/card/3267/priznak-i-i-svoystva-parallelnyh-pryamyh-k1.html

	Наука-Питер, 2005. 5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002 6. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000. 7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002 10.Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.	
--	--	--