**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Оренбургской области‌‌**

**‌****Администрация г. Медногорска‌**​

**МБОУ " Средняя общеобразовательная школа №7 г.Медногорска "**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Рожкова Е.В.  Приказ № 1 от «30» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Загоруйко О.А.  Приказ № 1 от «30» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Токмаков И.А.  Приказ № 1 от «30» августа 2024 г. |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (Вариант 2)**

**учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

для обучающейся 7 класса

2024

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптивная физическая культура рассматривается, как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что адаптивная физическая культура, как новая учебная дисциплина представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей.

Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для детей с нарушениями, и в данном случае для детей с умеренной, тяжелой умственной отсталостью, множественными нарушениями. 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, направ- ленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленныеаномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик

адаптивной физической культуры.

# Актуальность программы:

Определяется ее направленностью на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

# Цель программы:

Оптимизации физического состояния и развития ребенка.

# Задачи:

1. Образовательные:
   * развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению);
   * формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. Воспитательные:
   * общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов;
   * воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. Коррекционно-компенсаторные:
   * преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. Лечебно-оздоровительные и профилактические:

охранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

1. Развивающие:
   * повышение толерантности к нагрузке;
   * развитие физических способностей;
   * расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной

памяти.

# Учёт воспитательного потенциала уроков

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

* + - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
    - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
    - применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
    - применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
    - выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
    - инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий;
    - установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

# Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Особенности психофизического развития детей определяют специфику их потребностей. Исходя из этого, обучающихся целесообразно поделитьна три группы:

1. **группа** обучающихся 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 ДЦ, гиперкинез и т.д.), вследствие которых они полностью или почти полностью зависимы от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании, предметной деятельности и коммуникации. 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. 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.

1. **группа** обучающихся, 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. Обще моторное развитие, как правило,

нарушено. Имеются отклонения в координации, точности и темпе движений. Движения замедленны, неуклюжи. У обучающихся возникают большие сложности при переключении движений, быстрой смене поз и действий.

1. **группа** часть детей, отнесенных к данной группе категории, имеют тяжёлые опорно- двигательные нарушения неврологического генеза (сложные формы ДЦП, спастический тетра парез, гиперкинез и т.д.), вследствие которых они полностью или почти полностью зависимы от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании, предметной деятельности и коммуникации. Спастичность конечностей часто осложнена гиперкинезами. Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и парезами органов речи.

В связи с неразвитостью волевых процессов дети оказываются не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в процессе деятельности, что не редко вызывает проблемы поведения.

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. Организация уроков по адаптивной физической культуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

|  |  |
| --- | --- |
| **Медицинская**  **группа** | **Характеристика групп** |
| Основная группа | К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие  от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности |
| Подготовительная группа | К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по  возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5лет |
| Специальная группа «А» | К специальной группе А относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного  характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. |
| Специальная группа «Б» | К специальной группе Б относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных  нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятийв общеобразовательных учреждениях. |

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
2. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» в 7 классе осваивают обучающиеся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии). Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

# Обучающимися с умеренной умственной отсталостью (1 группа)

*Личностные:*

* + - проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своихобразовательных потребностей;
    - положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.
    - владение алгоритмом действий и правилам поведения в учебной ситуации13

*Предметные:*

* + - выполнение движений и действий по речевой инструкции, или по показу взрослогосамостоятельно или с помощью взрослого;
    - выполнение действий с мячом: броски мячей разного размера; прокатывание мячаодной, двумя руками;
    - ходьба по ровной дорожке (или по скамейке), друг за другом, в паре, с руками напоясе;
    - умение стоять друг за другом, стоять взявшись за руки, строиться в круг;
    - умение ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены,потолок, пол, углы);
    - умение выполнения простейших исходных положений при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственныхнаправлениях;
    - овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя;
    - овладение навыками ходьбы и бега в строю, в колонне по одному;
    - овладение навыками координации толчка двумя ногами в различных видах прыжков и умение мягко приземлятся в прыжке;
    - умение прыгать, навыков правильного захвата различных предметов, передача ипереноски их;
    - умение преодолевать различные препятствия.

# Обучающиеся с тяжелой умственной отсталостью и некоторые дети смножественными нарушениями в развитии (2 группа) *Личностные:*

* + - проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своихобразовательных потребностей;
    - положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

*Предметные:*

* + - выполнение движений и действий по показу взрослого самостоятельно или спомощью взрослого;
    - выполнение действий с мячом: броски партнеру и умение ловить мячи среднегоразмера;
    - ходьба по ровной дорожке (или по скамейке) друг за другом;
    - умение стоять друг за другом, стоять, взявшись за руки; строиться в круг, взявшисьза руки;
    - прыгать на двух, на одной ноге на месте, взявшись за руки с учителем;
    - ползать, подползать, переползать через препятствие;
    - выполнение доступных разминочных упражнений;
    - умение пользоваться спортивными снарядами или орудиями (мячами, кеглями,кольцами и пр.).
    - навык правильного захвата различных предметов, передача и переноска их

# Обучающимися с глубокой умственной отсталостью и большинство детей смножественными нарушениями в развитии (3 группа)

*Личностные:*

* + - проявлять интерес к адаптивным ситуациям для реализации своих двигательныхпотребностей;
    - положительно взаимодействовать с близкими взрослыми в разных адаптивныхситуациях.

14

*Предметные:*

* + - выполнять действия с мячом: бросать (удерживать или отдавать) в руки взрослому мячи разного размера;
    - ходить или стоять с помощью взрослого, удерживая игрушку в руке; отдавать ее в руки взрослому; или поворачиваться в сторону взрослого, эмоционально или двигательно реагируя на тактильное воздействие игрушкой;
    - стоять, или сидеть, или лежать на боку, пользуясь поддержкой взрослого, или вспомогательным средством (поручнем, подлокотником);
    - эмоционально и двигательно реагировать на совместные доступные разминочные упражнения

# Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемых результатов

Обучение двигательным умениям является лишь необходимой базовой основой повышения двигательной активности для обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Главная задача состоит в том, чтобы результаты этой деятельности нашли применение в жизни, быту, спорте, стали потребностью человека. Для этого процесс обучения должен быть эмоционально насыщенным, разнообразным, мобилизующим адаптационные

резервы организма и личностные качества занимающихся.

В практической деятельности это может быть достигнуто следующими методами и методическими приемами:

* + - сочетанием различных физических упражнений:
    - стандартных, упрощенных и усложненных;
    - упражнений-образов с ориентировочной основой действий, дробного выполнения упражнений, имитационных, подводящих, на тренажерах и др.;
    - вариативностью техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, усилий, скорости, направления, амплитуды и т. п.;
    - разнообразием вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, медитации, психотренингов, активизирующих все органы чувств.

# Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

Учащиеся, имеющий особые образовательные возможности здоровья, не похожи друг на друга, и даже дети с одним и тем же диагнозом имеют различные степени тяжести заболевания. В силу индивидуальных особенностей (уровня психического, психологического и физического развития) такие дети — особенные, у них слабая память, недостаточная полнота и точность восприятия, неустойчивое внимание. В связи с этим цели, задачи, организационные формы, предполагаемые результаты должны быть адаптируемы, исходя из особенностей ученика. Темы проектов должны основываться на воспроизведении ближайшего окружения детей (семья, дом, друзья, изученный материал).

Таким образом, при проектной деятельности в работе с обучающимися (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью) необходим индивидуальный подход и постоянная корректирующая помощь учителя.

# Система оценки достижения планируемых результатов

## Система оценки личностных результатов

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями. Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. Во время обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

15

Оценивание проводится по результату наличия динамики в развитии обучающегося, при этом заполняется «Лист наблюдений за развитием учащегося» с помощью следующих критериев: положительная динамика, незначительная динамика, отсутствие динамики. Результаты анализа представляются в форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции.

# Система оценки предметных результатов.

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

* + - как ученик овладел основами двигательных навыков;
    - как проявил себя при выполнении, старался 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;
    - как относится к урокам;
    - каков его внешний вид;
    - соблюдает ли дисциплину.

# Динамика усвоения знаний по предмету

Критерии оценки динамики усвоения программы:

1. – отсутствие динамики или регресс;
2. – динамика в освоении минимум одной операции, действия;
3. – минимальная динамика;
4. – средняя динамика;
5. – выраженная динамика;
6. – полное освоение действия

Отметки во 2 классе не выставляются. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

**Примечание:** В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его другие возможные личностные результаты

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока**  **п/п** | **Перечень разделов, тем** | **Количество часов** | **Тип урока** | **Практические и творческие задания** |
| **1** | Вводный урок. | 1 | Вводный | Инструкция по ТБ в спортивном зале. ИОТ по легкой атлетике. |
| 2 | **Легкая атлетика** Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения | 1 | Комбинированный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |
| 3 | Бег на результат (30 м). | 1 | Комбинированный | Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств |
| 4 | Высокий старт. Специально беговые упражнения. | 1 | Комбинированный | Высокий старт 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. |
| 5 | Высокий старт 30 м на результат П | 1 | Комбинированный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. |
| 6 | Прыжок в длину с места | 1 | Комбинированный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 7 | Метание мяча на дальность с разбега | 1 | Комбинированный | Прыжок в длину на результат. Метание мяча  на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 8 | Прыжок в длину на результат. | 1 | Комбинированный | Прыжок в длину с разбега, тройной прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 10 | **Спортивные игры**  ТБ по спортивным играм. Стойки и передвижения игрока. | 1 | Комбинированный | Бег (1500м-м. и 1000м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости |
| 11 | Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра. | 1 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола |
| 12 | Учебная игра. | 1 | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |
| 13 | **Лыжная подготовка**  ТБ по лыжам.  Температурный режим. | 1 | Комбинированный | ИОТ по лыжам. Температурный режим. Попеременный четырехшажный ход |
| 14 | Попеременный четырехшажный ход. Температурный режим. | 1 | Комбинированный | Температурный режим. Попеременный четырехшажный ход |
| 15 | Техника выполнения конькового хода | 1 | Комбинированный | Температурный режим. Попеременный четырехшажный ход. Техника выполнения конькового хода |
| 16 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 | Комбинированный | Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. |
| 17 | Бег на снегоступах. | 1 | Комбинированный | Инструкция по ТБ. Пробегание отрезков до 200 м. Развитие скоростно - силовых качеств. Бег по кругу. |
| 18 | **Гимнастические упражнения.**  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. | 1 | Комбинированный | Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Выход силой (м.) Подтягивание из виса лежа (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. |
| 19 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре | 1 | Комбинированный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Выход силой (м.) Подтягивание из виса лежа (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям |
| 20 | Строевые упражнения | 1 | Комбинированный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Выход силой (м.) Подтягивание из виса лежа (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |
| 21 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | Комбинированный |  |
| 22 | ОФП | 1 | Комбинированный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 23 | Упражнения на гибкость | 1 | Комбинированный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 24 | Упражнения на ковриках | 1 | Комбинированный | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |
| 25 | Упражнения на координацию | 1 | Комбинированный | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |
| 26 | ОФП | 1 | Комбинированный | Акробатическая комбинация |
| 27 | Учебная игра | 1 | Комбинированный | Акробатическая комбинация |
| 28 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к сетке. | 1 | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей |
| 29 | Игра в волейбол | 1 | Комбинированный | Учебная игра |
| 30 | **Баскетбол**  Учебная игра. Правила баскетбола | 1 | Комбинированный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность. |
| 31 | Сочетание приемов передвижений и остановок. | 1 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 хЗ). Учебная игра |
| 32 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2x2). | 1 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков: Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях {2х2, 4 хЗ). Учебная игра |
| 33 | Бросок одной рукой от плеча с места. | 1 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков: Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х2, 4 хЗ). Учебная игра |
| 34 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | 1 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 хЗ). Учебная игра |
| ИТОГО | | 34 |

**Список литературы для учителя:**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией И.М. Бгажноковой, авторы А.К.Аксенова, М.Ю.Рау, А. М. Щербакова, Москва,

«Просвещение», 2013г.

1. 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.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классов, (допущенной Министерством образования и науки
4. Видякин М.В. Физкультура - система лыжной подготовки детей и подростков. В., ―Учитель‖, 2008
5. Виненко В.И. ―Физкультура 1-11 классы‖ Календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программе. В., ―Учитель‖, 2010
6. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. М., ―Просвещение‖, 2011
7. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., ―ВАКО‖, 2007
8. Матвеев А.П. Академический школьный учебник ―Физическая культура 1‖. М., ―Просвещение‖, 2011

# Интернет- ресурсы:

* 1. Федеральные государственные образовательные стандарты <http://standart.edu.ru/>;
  2. Примерные программы по учебным предметам [http://standart.edu.ru/;](http://standart.edu.ru/%3B)
  3. Российский образовательный портал. [http://www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)
  4. Официальный сайт УМК ―Перспектива‖ <http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/>info.aspx?ob\_no=12371;

Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.<http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>