Казённое общеобразовательное учреждение Орловской области

«Орловская общеобразовательная школа для обучающихся с

Ограниченными возможностями здоровья»

Приложение №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

К АООП образования обучающихся с

умственной отсталостью, вариант 2.

**Рабочая программа**

**по адаптивной физической культуре**

**3 класс**

**Содержание**

1. Пояснительная записка ……………………………….3
2. Содержание программы ……………………………...7
3. Учебно – тематический планирование …………… 14
4. Планируемые результаты …………………………27
5. Материально – техническое обеспечение …………..32

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа физического воспитания для учащихся со сложным дефектом развития (сильной умственной отсталостью, детским церебральным параличом, другими множественными нарушениями развития) составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью, утверждённым приказом Минобрнауки России 19.12.14г №1599, вступившего в силу с 01.09.16г; и на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью, разработанной в соответствии с требованиями федерального стандарта; с использованием программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, для учащихся 1-4 классов под редакцией В.В. Воронковой; и программы, разработанной НИИ Дефектологии РФ.

 Программа учитывает особенности психического и физического развития детей, обусловленные органическим поражением центральной нервной системы.

 Являясь составной частью всей системы работы с учащимися со сложным дефектом, уроки физической культуры способствуют обеспечению правильного физического развития, обучению двигательным умениям и навыкам, укреплению здоровья, коррекции недостатков физического развития и нарушений моторики у таких детей.

**Общая характеристика программы**

 Нарушение интеллекта у учащихся существенно изменяет ход их психофизического развития. Одним ученикам свойственна импульсивность, они не способны в должной мере управлять своими действиями. Другие отличаются малоподвижностью, инертностью. Им свойственно плохое включение в движения, низкая скоординированность тонких движений, затруднения при выполнении действий по словесной инструкции. Они с трудом меняют быстроту, темп, ритм движений, испытывают трудности при выполнении противоположных движений. Чтобы выработать и закрепить навык им требуется долгое время и большое количество повторений в различных условиях.

 Детский церебральный паралич – это заболевание ЦНС при ведущем поражении двигательных зон и проводящих путей головного мозга. Для учащихся с таким заболеванием типичны спазмы мышц нижних конечностей, двигательные нарушения. Отмечается повышение сухожильных рефлексов, мышечного тонуса, понижение мышечной силы, нарушение координации движений, стояния и ходьбы, наличие непроизвольных движений. Нередко при этом заболевании нарушается психика, появляются расстройства со стороны черепно-мозговых нервов (косоглазие, ухудшение зрения, слуха), имеются нарушения речи, памяти, внимания.

 Поэтому коррекция движений, учащихся со сложным дефектом развития является важным условием их успешного обучения и подготовки к трудовой деятельности.

 Основываясь на особенностях развития, учащихся со сложными дефектами развития, программа включает в себя систему простых общеразвивающих, гимнастических, легкоатлетических и корригирующих упражнений, дыхательные упражнения и игры, которые направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики,

укрепление основных групп мышц, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Так как многие учащиеся часто имеют сопутствующие заболевания, учитель должен быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения урока.

Основные задачи физического развития, воспитания и коррекции учащихся:

1. Охрана и укрепление здоровья учащихся.
2. Обучение выполнению общеразвивающих упражнений из различных положений.
3. Обучение основным видам движений.
4. Усвоение основных знаний по физической культуре.
5. Обучение техники правильного дыхания.
6. Развитие мышечной силы, ловкости, гибкости.
7. Развитие мышления, речи, памяти, внимания.
8. Коррекция и формирование правильной осанки.
9. Обогащение двигательного опыта
10. Целенаправленное преодоление недостатков моторики.
11. Развитие умения двигаться активно, естественно, не напряжённо.
12. Формирование представлений о схеме собственного тела, собственной позиции среди окружающих предметов пространстве.
13. Социально – бытовая адаптация, подготовка к трудовой деятельности.
14. Воспитание дисциплинированности, аккуратности.
15. Воспитание интереса и желания заниматься.
16. Развитие и поддержание интереса к занятиям физкультурой.
17. Содействие патриотическому воспитанию и укреплению дружеских отношений.

 Основой для организации деятельности на уроке для учащихся со сложными дефектами развития является ориентация на зону их ближайшего развития: оптимизм, принятие их такими, каковы они есть, со всеми их трудностями, готовность прийти на помощь, поощрение самостоятельности.

Необходимо соблюдать постепенное нарастание сложности упражнений, использовать повторно – кольцевой метод выполнения заданий.

При организации уроков физической культуры для учащихся со сложными дефектами развития обязательно учитываются результаты диагностики физической подготовленности, уровень развития моторики и психических процессов.

 На базе этих данных осуществляется индивидуальный подход. На каждого ученика заводится «Паспорт здоровья», в котором фиксируются результаты диагностики и разрабатывается индивидуальная программа обучения, оздоровления и развития.

 Основными принципами организации учебной деятельности на уроках являются регулярность, систематичность, индивидуальный

подход, постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки.

Физкультурно – оздоровительная работа с учащимися проводится по трём направлениям:

1. Образовательно-воспитательное.

Улучшение показателей физического развития, техники движений на уроках физкультуры и на основных уроках (физкультминутки, утренняя зарядка, пешие прогулки). Формирование основных умений и навыков по гимнастике и легкой атлетике.

2. Лечебно – профилактическое.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся в зависимости от их индивидуальных потребностей на уроках АФК.

3. Коррекционно – развивающее.

Коррекция недостатков развития моторики, осанки, координации движений; социально-бытовая адаптация на уроках физкультуры и АФК путем подбора корригирующих игр и упражнений.

 Содержание программного материала состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

 В программу включены элементы следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, игры.

 Для детей с ДЦП в 1-3 классах необходимо ограничить занятия на тренажерах (не дольше 4-8 минут), упражнения с гантелями, а также прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции с ускорением, с выполнением дополнительных движений, так как они ведут к еще большему повышению мышечного тонуса. Необходимо широко использовать упражнения на расслабление, равновесие, на сопротивление, координацию.

 Структура программы.

 Каждый урок состоит из трёх частей: вводной, основной, заключительной. Части имеют свои специфические задачи и соответствующее содержание.

 Вводная часть обеспечивает постепенное включение учащихся в двигательную деятельность.

Основная часть способствует поддержанию оптимального уровня работоспособности в соответствии с образовательно-воспитательными и коррекционно-развивающими задачами урока.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма для последующих занятий или отдыха. Здесь выполняются упражнения для укрепления мышц спины, верхних и нижних конечностей, упражнения на развитие ловкости и гибкости, упражнения с элементами самомассажа.

 При проведении уроков физической культуры используются общепринятые способы организации:

- фронтальный (все ученики выполняют одно и тоже упражнение одновременно; применяется при обучении ходьбе, бегу, общеразвивающих упражнениях, в упражнениях с мячом);

- поточный (дети друг за другом с небольшим интервалом передвигаются, выполняя задания; применяется при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке);

- групповой (учащиеся разбиваются на группы, выполняют определенное задание);

- индивидуальный (кто-либо из учащихся выполняет упражнение, а остальные наблюдают; применяется при усвоении нового учебного материала).

ИГРА (подвижная, коррекционно-развивающая) - обязательный компонент каждого урока физической культуры. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, развитию ловкости, быстроты, координации движений, способствует развитию воображения, творческой активности, благоприятно влияет на эмоциональное состояние детей, что помогает успешнее освоить программный материал.

 Важное место в данной программе занимают специальные дыхательные упражнения. Они способствуют оздоровлению учащихся, профилактике простудных заболеваний, развитию внимания и памяти, формируют умение заботиться о своём организме. Дыхательные упражнения рекомендуется включать в разминку и во время заключительной части урока.

 Двигательные упражнения с речевым сопровождением являются одной из форм развития двигательной активности, учащихся на уроке, улучшают эмоциональный настрой, способствуют развитию памяти, внимания, речи учащихся, способствуют повышению активности. Такие упражнения необходимо включать в основную или заключительную части урока.

 Одним из важнейших направлений работы с учеником, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по физической культуре. Цельюзанятий пофизической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; играть в подвижные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает такие разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные инвентарь для подвижных и спортивных игр, дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, самокаты, кольца.

**Место коррекционного 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». Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане 3 класса составляет 2 часа в неделю, 68 часов в год. Продолжительность учебного года составляет 34 недели. Продолжительность урока 35 минут.

**Содержание программы**

**Основы знаний.**

Правила поведения и безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке.

 Спортивная форма, обувь.

 Название основных снарядов и гимнастических элементов.

 Формирование понятия «опрятность».

 Правильная осанка при выполнении всех упражнений.

 Значение физических упражнений для здоровья.

 **Строевые упражнения.**

Повторение за 2 класс.

 Повороты по ориентирам. Сдача рапорта.

 Выполнение команд по словесной инструкции: «Равняйся!», «Смирно!»,

 «Вольно!».

 Перестроение в колонну по два, взявшись за руки под контролем учителя.

 Построение в круг за учителем.

 Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!»,

 «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

 Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге, в колонне на

 вытянутые руки при помощи учителя.

 Размыкание и смыкание на вытянутые руки в колонне.

 **Коррегирующие и общеразвивающие упражнения.**

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, с флажками, с

 мячами, с гимнастической палкой.

 Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками.

 Сгибание рук с усилием - «силачи».

 Расслабление мышц рук из положения легкого наклона вперед, руки внизу,

 потряхивание руками.

 Поднимание прямой ноги вперед.

 Упор присев.

 В положении сидя на скамейке, сгибание и разгибание ног, поочередное и

 одновременное движения в голеностопных суставах.

 Упражнения для укрепления правильной осанки: из положения, стоя у

 вертикальной поверхности, отойдя от нее на 2-3 шага, сохраняя правильную осанку.

 Упражнения для стоп ног: движения пальцами ног, стопами. Подтягивание стопой предметов.

 **Ходьба.**

Ходьба с высоким подниманием бедра.

 Ходьба в различном темпе.

 Ходьба с выполнением упражнений для рук.

 Ходьба приставным шагом.

 **Бег.**

Бег с различной скоростью.

 Бег с захлестыванием ног назад.

 Семенящий бег.

 **Прыжки.**

Прыжки с ногу на ногу с продвижением вперед.

 Прыжки в глубину с мягким приземлением.

 Прыжок в длину с небольшого разбега (место отталкивания не обозначено).

 Прыжки в длину с места.

 **Броски, ловля, передача и переноска предметов.**

 Подбрасывание мяча вверх, и ловля его.

 Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удержанием

 мяча.

 Броски мяча в стену, ловля его.

 Сбивание большим мячом кегли.

 Передача большого мяча в колонне над головой.

 Перекладывание предметов из одной руки в другую.

 Круговые движения руками с предметами.

 Переноска до 6-7 гимнастических палок.

 Переноска гимнастической скамейки (4 человека) .

 **Лазание, перелезание, подлезание.**

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, не пропуская реек, не вставая на одну рейку двумя ногами.

 Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.

 Лазание на четвереньках, подталкивая мяч.

 Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом руками краев скамейки.

 Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, лежа на животе.

 Пролезание через 3-4 препятствия (обручи, дуги) на расстоянии 50 см.

 Перешагивание через бруски высотой 15-20 см.

 **Равновесие.**

Ходьба боком по гимнастической скамейке с предметом в руках.

 Ходьба вдоль гимнастической скамейке, одна нога на скамейке, другая на полу.

 Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны (2-3 сек.)

 **Игры.** Игры 2 класса.

 «Совушка», «Что пропало?», «К своим флажкам».

 Коррекционные игры 1-2 классов.

 **Дыхательные упражнения.**

Дыхательные упражнения, пройденные в 1-2 классах «Бабочка»: из исходного положения руки за голову, развести локти в стороны, слегка прогнуться – вдох, свести локти вперед, слегка наклониться вперед

**Календарно- тематическое планирование 68 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока** | **Кол-во****часов** |
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности в зале.Спортивная форма, переобувание.Построение в шеренгу. Осанка. Повороты на месте. П/И «Найди своё место». | 1 |
| 2 | Значение утренней зарядки. Комплекс ОУ без предметов. | 1 |
| 3 | Сдача рапорта. Ходьба в медленном темпе с выполнением упр. для рук. П/И «Запрещённое движение». | 1 |
| 4 | Ходьба с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений «Заряд бодрости» № 1.Название основных снарядов. | 1 |
| 5 | Бег с различной скоростью. Перебежки по залу с выполнением заданий. П/И «Бери – неси». | 1 |
| 6 | КДП: бег 30 м, прыжок в длину с места.Коррекционное упражнение «Бабочки». | 1 |
| 7 | КДП: броски набивного мяча вдаль, метание мяча вдаль.П/И «Кто дальше бросит?» | 1 |
| 8 | Комплекс упражнений с мячами.Упражнения для пальцев рук.Коррекционное упражнение «Силачи». | 1 |
| 9 | Катание мяча между предметами.Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» по словесной инструкции. | 1 |
| 10 | Передача мячей разного размера в колонне между ног.Выполнение команд: «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!» по словесной инструкции. | 1 |
| 11 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд.П/И «Кошка и мыши». | 1 |
| 12 | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.Коррекционное упражнение «Зеркало». | 1 |
| 13 | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз удобным способом.Коррекционное упражнение «Верно – неверно». | 1 |
| 14 | Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. |  |
| 15 | Подлезание под препятствие высотой до 1 м.П/И «Сбор урожая». | 1 |
| 16 | Наклоны вперёд из положения, сидя на полу.Коррекционное упражнение «Цапля». | 1 |
| 17 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине.Упор присев, упор лёжа. | 1 |
| 18 | Итоговое занятие.Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 2.19 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности в зале.Название снарядов и гимнастических элементов.Построение в колонну, шеренгу по одному. Повороты. | 1 |
| 20 | Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Перестроение в колонну по двое, взявшись за руки.Название основных элементов. | 1 |
| 21 | Ходьба в различном темпе Комплекс упр. «Заряд бодрости» № 2.П/И «Листопад». | 1 |
| 22 | Бег медленный до 3 мин.Коррекционное упражнение «Клоуны». | 1 |
| 23 | Прыжки в глубину с мягким приземлением. Упражнения для стоп. | 1 |
| 24 | Сбивание большим мячом кеглей.Коррекционное упражнение «Канатоходцы». | 1 |
| 25 | Передача большого мяча в колонне над головой.Перешагивание через несколько мячей, лежащих на полу. | 1 |
| 26 | Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставным шагом.П/И «К своим флажкам». | 1 |
| 27 | Комплекс упражнений с флажками.Коррекционное упражнение «Мы растём». | 1 |
| 28 | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.Расхождение вдвоём при встрече на скамейке. | 1 |
| 29 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке.Коррекционное упражнение «Трюкачи». | 1 |
| 30 | Перекладывание предметов из одной руки в другую.Перешагивание через гимнастическую скамейку. | 1 |
| 31 | Вращения кистями рук с предметами и без.Стойка на одной ноге на время.Коррекционное упражнение «Карандаш». | 1 |
| 32 | Итоговое занятие.Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 3.33 | Вводное занятие Правила поведения и безопасности в зале.Построение в шеренгу по линии, пересчёт, сдача рапорта.Коррекционное упражнение «Удержи». | 1 |
| 34 | Значение утренней зарядки. Комплекс ОУ без предметов.Поворот кругом переступанием.П/И «Что пропало?» | 1 |
| 35 | Размыкание на вытянутые руки приставными шагами в шеренге.Коррекционное упражнение «Препятствие». | 1 |
| 36 | Построение в колонну по одному, равнение в затылок.Размыкание на вытянутые руки. | 1 |
| 37 | Ходьба приставным шагом по полу и гимнастической скамейке.П/ И «Запрещенное движение». | 1 |
| 38 | Бег семенящий.Коррекционное упражнение «Донеси». | 1 |
| 39 | Чередование бега с ходьбой.Комплекс упражнений «Заряд бодрости» №3. | 1 |
| 40 | Прыжки в длину с небольшого разбега.Коррекционное упражнение «Близнецы». | 1 |
| 41 | Прыжки в длину с небольшого разбега.П/И «Быстро по местам». | 1 |
| 42 | Коррекционное упражнение «Цапля».Прыжки в глубину с двух ног на две. | 1 |
| 43 | Ползание по полу на четвереньках с выполнением заданий.Коррекционное упражнение «Качалочка». | 1 |
| 44 | Метание мяча через натянутую верёвку.Дыхательное упражнение «Часики». | 1 |
| 45 | Броски мяча в стену с 2-3 м разными руками из-за головы.П/И «Светофор». | 1 |
| 46 | Броски мяча вверх с выполнением хлопка.Коррекционное упражнение «Пингвины». | 1 |
| 47 | Броски мяча в корзину, стоящую на полу, с выполнением заданий.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 48 | Ходьба по гимнастической скамейке боком.Прыжки в длину (закрепление). | 1 |
| 49 | Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов.Коррекционное упражнение «Спортсмены». | 1 |
| 50 | Прыжки на одной ноге на месте.П/И «Льдинки, ветер, мороз». | 1 |
| 51 | Перешагивание через препятствие высотой 15 – 20 Ходьба в полуприседе.П/И «Что пропало?» | 1 |
| 52 | Итоговое занятие.Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 4.53 | Вводное занятие. Правила поведения в зале.Построение, пересчёт, сдача рапорта.П/И «Найди своё место». | 1 |
| 54 | Построение в колонну по одному. Размыкание и смыкание в колонне на вытянутые руки. Коррекционное упражнение «Пружинки».  | 1 |
| 55 | Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Дыхательное упражнение «Шар лопнул». Метание мешочка в цель. | 1 |
| 56 | Перестроение из колонны по одному в круг за учителем.Правильная осанка.Ходьба с остановкой по условному сигналу. | 1 |
| 57 | Прыжки в длину с места.Бег на месте до 10 сек.П/И «Бездомный заяц». | 1 |
| 58 | Расчёт на первый – второй.Комплекс упражнений «Заряд бодрости» №1.Прыжки в длину с места (закрепление). | 1 |
| 59 | Упражнения для ног, выполняемые сидя на скамейке. Коррекционное упражнение «Педали» | 1 |
| 60 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой.Упор присев.Выполнение команд: «Шаг вперёд! Шаг назад!». | 1 |
| 61 | Круговые движения руками с предметами.Коррекционное упражнение «Грибок».Ходьба «змейкой». | 1 |
| 62 | Перенос до 6 – 7 гимнастических палок.Ассиметричные движения рук.П/И «Совушка». | 1 |
| 63 | Перенос 3 – 5 различных предметов.КДП: бег 30 м.Коррекционное упражнение «Гусеница». | 1 |
| 64 | Отбивание мяча о пол обеими руками с выполнением хлопка.П/И «Мяч водящему». | 1 |
| 65 | КДП: метание набивного мяча, метание мяча в цель.Поворот кругом на гимнастической скамейке.Пролезание через 3 – 4 препятствия. | 1 |
| 66 | Ходьба с перешагиванием через 3 – 4 препятствия. Переноска скамейки, мата 4 учениками.П/И «Обгони мяч». | 1 |
| 67 | КДП: прыжки в длину с места.Бег с преодолением различных препятствий. | 1 |
| 68 | Итоговое занятие. Беседа о безопасных каникулах | 1 |

**Планируемые результаты освоения программы**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с ОВЗ будут достигнуты личностные и предметные результаты.

**Личностные**результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ОВЗ в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

**Предметные** результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты:

- строевые команды;

- положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний;

- правила поведения на занятиях, в играх.

- выполнять строевые команды;

- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;

- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз;

- согласовывать движения рук, ног в лазании по гимнастической стенке;

- выполнять разновидности бега;

- выполнять ОУ самостоятельно по примеру ученика;

- выполнять прыжок в длину с небольшого разбега (место отталкивания не обозначено);

- выполнять правила игры.

**Материально – техническое обеспечение реализации программы**

#### Гимнастическая стенка.

#### Гимнастическая скамейка.

#### Гимнастические маты.

#### Ковёр.

#### Гимнастические палки.

#### Мячи малые.

#### Мячи средние.

#### Мячи набивные.

#### Обручи.

####  Фитболы.

####  Тренажёр «Беговая дорожка».

####  Тренажёр «Велосипед».

####  Тренажёр роликовый.

####  Баскетбольное кольцо.

####  Кегли.

#### Литература:

1. Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 10.04.2002 года № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» .

2. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 1-4, под редакцией Воронковой В.В. по предмету «Физическое воспитание», издательство М.:

« Просвещение» 2008 г.

3. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для начальных классов под редакцией Бажноковой И.М. по предмету «Физическое воспитание», издательство М.: « Просвещение» 2010 г.

4. Программа специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей ( вспомогательная школа) под редакцией Заляловой Т.С. по предмету «Физическая культура». Москва «Просвещение» 1990 г.

5. А.А.Дмитриев. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. Москва «Советский спорт» 1991 г.

6. К.Р.Мамедов. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. Волгоград «Учитель» 2007 г.

7. Г.А. Халемского. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2004 г.

8. Г.В.Каштанова. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления…

Москва «АРКТИ» 2006 г.