

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОХОМСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»
(ОГКОУ Кохомская КШИ»)**

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГКОУ «Кохомская КШИ»

Приказ № 41-ОД от 31.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ВАРИАНТ 6.4)
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
(для подготовительного и 1–4 классов)**

г.Кохма
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» АООП НОО (вариант 6.4) составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания.

Рабочая программа для обучающихся с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР, по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (предметная область «Физическая культура») включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по предмету «Адаптивная физическая культура» Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения данного предмета, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и планируемым результатам с учетом особенностей обучающихся с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.

Планируемые результаты освоения программы по предмету «Адаптивная физическая культура» включают возможные личностные и предметные результаты за период обучения, а также возможные предметные достижения обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР, на уровне начального общего образования.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма.

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у обучающихся с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР, (интеллектуальными нарушениями) необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР, в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР, к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.

Особые потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

-обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание в образовательной области «Адаптивная физическая культура», так и в процессе индивидуальной работы;

-введение в содержание обучения специального раздела, направленного на коррекцию первичных и вторичных отклонений как опорно-двигательного аппарата, так и других систем организма обучающегося с НОДА, а так же развитие двигательной активности, личностных характеристик, которые не присутствуют в образовательной программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;

-использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию "обходных путей" обучения;

-наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;

-специальное обучение "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

-специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации при взаимодействии со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, выполнения групповых, парных упражнений;

-коррекция произносительной стороны речи; освоение умения использовать речь по всему спектру коммуникативных ситуаций, в том числе при занятиях физическими упражнениями;

-обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды во время выполнения физических упражнений.

Таким образом, учет психофизических особенностей, выраженности двигательных нарушений, особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА позволит реализовать требования, предъявляемые ФГОС НОО ОВЗ для обучающихся с НОДА (вариант 6.4) и построить эффективное обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в абилитации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), их социализации и интеграции в современное общество, снижении нагрузки на медицинские и социальные органы, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью адаптивной физической культуры является повышение двигательной активности детей с ТМНР и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Важнейшими задачами в начальной школе являются:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам выполнения физических упражнений.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» реализуется в рамках учебного плана в части предметной области «Физическая культура» в количестве: в подготовительном классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю); в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю); во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю); в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю); в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

ВОЗМОЖНЫЕ ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ВОЗМОЖНЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР, возможно будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление положительного отношения к физической культуре;
- формирование норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

ВОЗМОЖНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);

освоение двигательных навыков, координации движений.

2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью,

самостоятельностью и независимостью:

умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой: усталость после активной деятельности, болевые ощущения в мышцах после физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической

сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР. направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Виды упражнений для обучающихся с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР:

Содержание	Легкая степень двигательных нарушений	Средняя степень двигательных нарушений	Тяжелая степень двигательных нарушений
<p>Двигательная активность и ее влияние на здоровье. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями на стадионе и в спортивном зале.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения стоя и в ходьбе. Махи руками, повороты, наклоны, выпады, приседания. Ходьба и бег в своем темпе с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения в доступном исходном положении: стоя у опоры, в коляске. Махи руками, повороты, наклоны, выпады с уменьшением амплитуды движений. Передвижение в доступном виде по стадиону, спортивному залу в своем темпе с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.</p>	<p>Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР. Передвижение с одноклассниками при помощи тьютора.</p>
Общеразвивающие	Упражнения из	Упражнения	Упражнения

<p>упражнения, доступные для обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.</p>	<p>исходного положения стоя: наклоны, повороты, движения головой (медленные наклоны, повороты); движения руками (сгибание, разгибание, отведение прямых рук в сторону, круговые движения в плечевом суставе, рывки руками в сторону) движения ногами: поочередное поднятие ног у опоры, согнутых/прямых, в стороны, вперед, назад, приседания. Упражнения из положения сидя, стоя в коленно-кистевом положении, лежа на животе, на боку, на спине: поднятие верхнего плечевого пояса, попеременное или одновременное нижних конечностей; Упражнения для спины и брюшного пресса.</p>	<p>выполняются из доступных исходных положений, например, стоя у опоры или сидя, с доступной для обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР. амплитудой и рычагом, например, движения прямыми ногами заменяются на согнутыми, движения поднятие руки заменяется на поднятие плеч и т.д. в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося.</p>	<p>выполняются из доступных исходных положений, например, сидя в инвалидной коляске, лежа на коврик, с доступной для обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР. амплитудой и рычагом; максимальная стимуляция самостоятельного выполнения движений, но при не возможности с самопомощью, с пассивные и пассивно-активные с помощью с тьютора, в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.</p>
<p><i>Дыхательная гимнастика</i> выполняется с учетом медицинских показаний и психофизических</p>	<p>Упражнения выполняются самостоятельно, в игровой форме. Статические дыхательные</p>	<p>Статические дыхательные упражнения выполняются самостоятельно, динамические с ограничением амплитуды движений в суставах, общеразвивающие упражнения проводятся в модификации, описанной выше.</p>	

<p>особенностей обучающихся</p>	<p>упражнения: сдуть перышко, надуть пузырь. Динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох с движениями в плечевом поясе. Сочетание дыхания с общеразвивающими упражнениями, описанными выше (например, выдох при опускании ноги, вдох при ее поднимании и т.д.)</p>		
<p><i>Глазодвигательная гимнастика</i></p>	<p>Зрительная гимнастика на укрепление глазодвигательных мышц: «Горизонтали», «Вертикали», «Пострелять глазами», «Жмурки». Упражнения на улучшение и укрепление аккомодации: «Метка на стекле», «Большой палец», «Слежение» (упражнения выполняются с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся) Разученные общеразвивающие упражнения в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.</p>		
<p><i>Артикуляционная гимнастика</i></p>	<p>Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и раскрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»).</p> <p>Проговаривание при выполнении разученных ранее общеразвивающих упражнений в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.</p>		
<p><i>Пальчиковые игры</i></p>	<p>Игры-манипуляции: «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять». Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.</p>		
<p><i>Нейрогенная гимнастика</i></p>	<p>Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».</p>	<p>Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».</p> <p>Упражнения для нижних конечностей:</p>	<p>Упражнения нейрогенной гимнастики выполняются из положения сидя Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних</p>

	<p>Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец» «Перекрёстные шаги» «катание мячей стопами разноименно в различном направлении». Упражнения нейрогенной гимнастики могут выполняться из исходных положений стоя и сидя, а так же со сменой положений, в шеренге, в индивидуальной рассадке или в парах.</p>	<p>«Катание мячей стопами разноименно в различном направлении». Упражнения нейрогенной гимнастики выполняются из положения сидя в парах или индивидуальной рассадке с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.</p>	<p>конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Змейка», «Ладонь-локоть». Упражнения нейрогенной гимнастики для нижних конечностей можно заменить на пассивные с помощью тьютора с проговариванием выполняемого движения</p>
<p><i>Режим дня и физические упражнения</i></p>	<p>Комплексы упражнений, сочетающие в себе общеразвивающие, дыхательные и глазодвигательные упражнения с учетом медицинских показаний и психофизических особенностей обучающихся</p>		
	<p>Из исходного положения стоя упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты, приседания, выпады вперед и в сторону, динамические дыхательные упражнения с акцентом на выдох; упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами»)</p>	<p>Из исходного положения сидя активные упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты с допустимо комфортной амплитудой в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.</p> <p>Разгибание ног</p>	<p>Из исходного положения сидя активно-пассивные и пассивные упражнения для плечевого пояса (руки вверх, вперед, в стороны, круговые движения), наклоны, повороты, поочередное разгибание и поднимание ног; статические дыхательные упражнения с акцентом на выдох. Упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами»)</p>

		<p>поочередное и одновременное, поднятие ног поочередное и одновременное.</p> <p>Статические и динамические с малой и средней амплитудой дыхательные упражнения с акцентом на выдох; упражнения для глазодвигательных мышц («жмурки», «перестрелка глазами»)</p>	
<p>Физические упражнения как активный отдых. Усталость и ее оценка.</p>	<p>Из исходного положения сидя и лежа, упражнения на расслабления изометрического характера для мышц шеи, верхних и нижних конечностей.</p> <p>Сочетание общеразвивающих упражнений с упражнениями на расслабление дыхательными упражнениями (подобранные в соответствии с психофизическими особенностями обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.).</p> <p>Игры на расслабление на основе нервно-мышечной релаксации («Поймай бабочку», «Мороженое», «Холодно - жарко»)</p>		
<p>Формирование правильного положения тела Осанка - важный компонент здоровья.</p>	<p>Упражнения для формирования навыка правильной осанки в исходном положении сидя: сведение плеч, руки в стороны, наклоны, повороты.</p> <p>Упражнения в исходном положении лежа на животе: «Лодочка», «Рыбка», «Самолетик», «Крылышки», диагональные подъемы рук и ног, поочередные подъемы прямых ног</p> <p>Упражнения для стоп: сгибание /разгибание, катание массажного мяча стопами, удержание мяча стопами.</p> <p>Упражнение на</p>	<p>Упражнения выполняются с доступной амплитудой, возможно без движения с изометрическим напряжением мышц (попыткой выполнить движение). Положение правильной осанки, контроль головы в положениях сидя, стоя с помощью технических средств, вертикализатора.</p> <p>Пассивная укладка конечности в правильное физиологическое положение</p>	

	<p>статическое равновесие с удержанием правильного положения тела и головы.</p> <p>равновесие на каждой ноге попеременно;</p> <p>прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны</p>		
<p>Основные виды передвижения</p> <p><u>Лазание, ползание, перелезание</u></p>	<p>Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, по гимнастической скамейке, в коленно-кистевом положении, перелезание через мягкие модули</p>	<p>Доступные виды ползания, при не возможности выполнить движения, выполняется пассивная отработка соответствующего двигательного действия (например, сгибание-разгибание ноги, вынос руки), постановка с помощью специальных ортопедических средств в коленно-кистевое положение. Пассивно-активные упражнения с выносом руки/ноги при выполнении имитации ползания.</p>	
<p><u>Ходьба и бег</u></p>	<p>Ходьба и бег по прямой, по кругу, по диагонали в своем темпе</p>	<p>Передвижение с помощью технических средств (в инвалидной коляске, ходунках, костылях и т.д.) по прямой, по кругу, по диагонали в своем темпе</p>	<p>Упражнения для обучения ползания.</p>
<p><u>Броски</u></p>	<p>Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения стоя</p>	<p>Броски среднего и малого мяча на дальность и точность, одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске</p>	<p>Броски малого мяча одной, двумя руками из исходного положения сидя на стуле или в коляске</p>

<p>Знакомство с лыжной подготовкой.</p>	<p>Узнавать, различать лыжный инвентарь .Чистить лыжи от снега. Стоять на параллельно лежащих лыжах. Выполнять ступающий шаг (шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом). Подниматься после падения из положения «лежа на боку». Выполнять скользящий шаг без палок (одно скольжение, несколько скольжений). Выполнять попеременный двухшажный ход. Выполнять бесшажный ход.</p>	<p>Доступные простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания с комфортной для обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР. амплитудой. Надевание лыжной экипировки. Стойка на лыжах с помощью дополнительных, вспомогательных средств или тьютора. одновременное отталкивание руками с лыжными палками. Скольжение по лыжне с помощью вспомогательных средств или тьютора</p>	<p>Пассивные и пассивно-активные доступные упражнения на свежем воздухе в зимнее время, выполняются с помощью тьютора. Передвижение в специализированном оборудовании по лыжне (боб с креплениями лыж, сани) с помощью тьютора</p>
<p>Коррекционные подвижные игры.</p>	<p>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол: узнавать баскетбольный мяч. Передавать баскетбольный мяч (без отскока от пола, с отскоком от пола). Ловить баскетбольный мяч (без отскока от пола, с отскоком от пола). Отбивать баскетбольный мяч от пола одной рукой. Вести баскетбольный мяч (по прямой, с обходом препятствия). Бросать мяч в кольцо двумя руками. Волейбол: узнавать волейбольный мяч. Подавать волейбольный мяч (сверху, снизу). Принимать волейбольный мяч (сверху, снизу). Играть в паре (без сетки, через сетку). Футбол: узнавать футбольный мяч. Выполнять удар в пустые ворота, в ворота с вратарем (с места, с 2-х шагов, с разбега). Принимать мяч, стоя в воротах (ловить мяч руками, отбивать мяч ногой/руками). Вести мяч. Выполнять передачу мяча партнеру. Останавливать катящийся мяч ногой. Бадминтон: узнавать, различать инвентарь для бадминтона. Ударять по волану (нижняя подача, верхняя подача). Отбивать волан (снизу, сверху). Играть в паре. Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдать правила игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдать правила игры «Болото». Игры с использованием бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Ручей», «Вызов номеров», Игры, способствующие формированию мышечного корсета, коррекции деформаций позвоночника, расслаблению спастических мышц: «Горячий мяч», «Два барана» .Подвижные игры</p>		

	для детей с проблемами интеллекта: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись». Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Пойми меня», «Запомни место». Речетативно – игровые композиции: «Город - угадайка».		
Физические упражнения и передвижение на свежем воздухе	Ходьба и бег в своем темпе. Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе	Передвижение в доступном виде по стадиону, спортивному залу в своем темпе. Расстояние определяется индивидуально в соответствии с медицинскими противопоказаниями и психофизическим состоянием обучающегося с НОДА Доступные общеразвивающие упражнения на свежем воздухе	Пассивно-активные общеразвивающие упражнения в инвалидной коляске: сгибание/разгибание верхних и нижних конечностей, доступные повороты и наклоны головы и туловища с комфортной для обучающегося с НОДА амплитудой, Передвижение с одноклассниками при помощи тьютора.

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Подготовительный класс (99 часов)

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Общеразвивающие упражнения. 33час	
Общеразвивающие упражнения, доступные для обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.	Выполнять общеразвивающие упражнения, доступные для обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.
Лыжная подготовка час. 33час	
Узнавать, различать лыжный инвентарь.	Узнавать лыжи, лыжные палки, среди другого инвентаря.
Коррекционные подвижные игры. 33 час	

Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдать правила игры.	Игры с использованием бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Ручей», «Вызов номеров», Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись». Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Пойми меня», «Запомни место».
---	--

1 класс (99 часов)

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Общеразвивающие упражнения.. 33час	
Общеразвивающие упражнения, доступные для обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.	Выполнять общеразвивающие упражнения, доступные для обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.
Лыжная подготовка. 33час	
Чистить лыжи от снега. Стоять на параллельно лежащих лыжах.	Уметь очищать лыжи от снега. Стоять устойчиво на лыжах.
Коррекционные подвижные игры. 33час	
Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдать правила игры.	Игры с использованием бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Ручей», «Вызов номеров», Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись». Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Пойми меня», «Запомни место».

2 класс (102 часа)

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Общеразвивающие упражнения.34 час	
Общеразвивающие упражнения, доступные для обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.	Выполнять общеразвивающие упражнения, доступные для обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.

Лыжная подготовка. 34 час	
Выполнять ступающий шаг (шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом).	Уметь стоять устойчиво на лыжах, выполнять шаговые движения в разных направлениях.
Коррекционные подвижные игры. 34 час	
Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдать правила игры.	Игры с использованием бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Ручей», «Вызов номеров», Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись». Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Пойми меня», «Запомни место».

3 класс (102 часа)

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Общеразвивающие упражнения. 34 час	
Общеразвивающие упражнения, доступные для обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.	Выполнять общеразвивающие упражнения, доступные для обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.
Лыжная подготовка. 34 час	
Выполнять ступающий шаг (шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом). Подниматься после падения из положения «лежа на боку».	Учить выполнять шаговые движения. Учить вставать при падении.
Коррекционные подвижные игры. 34 час	
Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдать правила игры.	Игры с использованием бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Ручей», «Вызов номеров», Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись». Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Пойми меня», «Запомни место».

4 класс (102 часа)

Тематическое планирование	Характеристика деятельности обучающихся
Общеразвивающие упражнения.. 34 час	
Общеразвивающие упражнения, доступные для обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.	Выполнять общеразвивающие упражнения, доступные для обучающегося с НОДА с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР.
Лыжная подготовка. 34 час	
Выполнять скользящий шаг без палок (одно скольжение, несколько скольжений).	Учить выполнять скользящий шаг без палок.
Коррекционные подвижные игры. 34 час	
Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдать правила игры.	Игры с использованием бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Ручей», «Вызов номеров», Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись». Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Пойми меня», «Запомни место».

