

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Майская средняя общеобразовательная школа № 15»**

<p align="center">Согласовано: на заседании ПС</p> <p align="center">Протокол № 4 от 29.03.2024 г.</p>	<p align="center">Рассмотрено на заседании МО:</p> <p align="center">Протокол № 5 от 27.03.2024 г.</p>	<p align="center">Утверждаю: Директор МБОУ Майская СОШ №15 Ильин В.С. Приказ № 03-02-114/Б от 02.05.2024 г.</p> 
--	--	---

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Внеурочной деятельности  
«Двигательное развитие»  
для детей с ОВЗ  
3 класс  
Вариант 2  
на 2024 – 2025 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие» 3 года обучения для обучающихся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой степени составлена на основе:

1. Адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2)
2. «Программой образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под редакцией Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой (СПб, 2011);
3. Программно-методическим материалом «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией профессора И.М. Бгажноковой (Москва, 2007).

Рабочая программа по дисциплине двигательное развитие составлена с учётом интеллектуальных и психологических особенностей обучающихся данной категории детей.

### **Целью программы является:**

- ✓ коррекционно-развивающее обучение,
- ✓ улучшение состояния здоровья,
- ✓ повышение функциональных возможностей организма.

### **Коррекционный курс направлен на решение основных задач:**

- ✓ коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- ✓ мотивация двигательной активности;
- ✓ формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- ✓ расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.

### **Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся заключается в следующем:**

- коррекция наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
- развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т. д.);
- коррекция нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т. д.);
- устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т. д.);
- формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

### **Специфика предмета**

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций человека (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов).

У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного

опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью данного коррекционного курса.

Суть программы по двигательному развитию заключается в том, чтобы учесть все возможные подходы для компенсации, коррекции отклонений в физическом развитии младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья с тем, чтобы приблизить его телесные, духовные, нравственные возможности к полноценной социокультурной жизни.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа по коррекционным занятиям на развитие физических качеств и возможностей «Двигательное развитие» учитывает особенности психических, физических и двигательных данных обучающихся, способствует физическому развитию, формирует основы изучаемых двигательных умений и навыков, определяет оптимальный объем знаний и умений по коррекционным занятиям, который доступен большинству обучающихся.

Обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Программа учитывает особенности физического и психического развития и деятельности учащихся, способствует их физическому и умственному развитию.

Коррекционные занятия помогают учителю обучать учащихся таким жизненно важным двигательным навыкам, как ходьба, бег, прыжки и метания и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных подводящих упражнений.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач:

- ✓ учить правильному построению на уроках и знанию своего места в строю;
- ✓ учить правильному передвижению детей из класса на урок;

- ✓ учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- ✓ учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- ✓ учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- ✓ учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- ✓ учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- ✓ прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- ✓ обучать мягкому приземлению в прыжках;
- ✓ учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- ✓ учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- ✓ учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- ✓ учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- ✓ учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- ✓ учить преодолению простейших препятствий;
- ✓ учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Целенаправленное двигательное развитие в рамках курса происходит на специально организованных занятиях. При обучении учитывается неоднородность состава класса (группы) и осуществляется индивидуальный подход к учащимся.

Формы организации деятельности учащихся: индивидуальные, групповые, коллективные (фронтальные).

В образовании детей с ОВЗ особое значение придается практической стороне специального образования - развитию жизненной компетенции. Компонент жизненной компетенции рассматривается как овладение знаниями и навыками, уже

сейчас необходимыми обучающимся в обыденной жизни. Формируемая жизненная компетенция обеспечивает развитие отношений с окружением в настоящем.

Применяются следующие приёмы и методы обучения: беседа, объяснение, сравнение, упражнение, демонстрация, наблюдение. В силу разнородности состава класса освоение содержания осуществляется на доступном для каждого ребёнка уровне.

Этапы мониторинга:

1. Стартовая диагностика: проводится в начале учебного года, для выявления уровня актуального развития ребёнка, его потенциальные возможности.
2. Итоговая диагностика: проводится в конце учебного года, определяет характер динамики развития и позволяет составить дальнейший образовательный маршрут ребёнка или класса.

### **Место коррекционного курса «Двигательное развитие» в учебном плане**

Коррекционный курс «Двигательное развитие» входит в часть учебного плана «Коррекционно-развивающие занятия». Реализация рабочей программы коррекционного курса «Двигательное развитие» (3 класс) рассчитана на 34 часа (34 учебные недели, по 1 часу в неделю.) Занятия проводятся по подгруппам, продолжительность занятия 20 - 30 минут.

В процессе занятий учитель может использовать различные виды деятельности: игровую (сюжетно-ролевую, дидактическую, театрализованную, подвижную игру).

Индивидуальные формы работы на занятиях органически сочетаются с фронтальными и групповыми.

Дидактический материал подобран в соответствии с содержанием и задачами урока-занятия, с учетом уровня развития речи детей.

## **Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»**

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Содержание программного материала занятий состоит из базовых и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений:

- ✓ упражнения для развития мелкой моторики рук;
- ✓ упражнения для формирования правильной осанки;
- ✓ комплекс упражнений для профилактики плоскостопия;
- ✓ комплекс упражнений дыхательной гимнастики;
- ✓ упражнения для развития координации;
- ✓ упражнения для развития функции координации и вестибулярного аппарата.

Объем программного материала по коррекционным занятиям предполагает наращивание знаний и умений в сравнении с ранее полученными знаниями.

В разделы включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

### **Оценка результативности учебной деятельности**

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися адаптированной основной образовательной программы общего образования должно быть достижение предметных и метапредметных результатов освоения адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

*Предметные результаты* связаны с овладением обучающимися содержанием образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Контроль предметных ЗУН предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета обучающимся и не подразумевает его сравнение с другими детьми.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной образовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

### **Предполагаемые результаты освоения программы в 3 классе**

1. Развитие элементарных пространственных понятий.
2. Знание частей тела человека.
3. Знание элементарных видов движений.
4. Умение выполнять исходные положения.
5. Умение бросать, перекладывать, перекатывать мячи.
6. Умение управлять дыханием.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Цель и задачи	Предметные результаты	Основные виды деятельности учащихся	Инвентарь	Сроки проведения
1	Построения, перестроения	1	Сформировать навык элементарных строевых упражнений	Научится слушать учителя, соблюдать правила поведения. Ориентироваться в пространстве зала	Теоретические сведения. <i>Основные упражнения:</i> - Построение в одну шеренгу, в колонну по одному. - Перестроение из колонны по одному в круг, взявшись за руки. - Ходьба; ходьба по кругу, взявшись за руки. - ОРУ без предмета. <i>Корректирующие упражнения:</i> Сведение и разведение пальцев		03.09
2	Тестирование	1	Оценить состояние опорно-двигательного аппарата у каждого ученика на начало учебного года	Проверить сохранность полученных умений и навыков	<i>Подготовительные упражнения:</i> - Ходьба, бег, ОРУ без предмета. <i>Основные упражнения:</i> - Приседания за 10 сек. - Прыжок с места в заданную зону <i>Корректирующие упражнения:</i> Свободное дыхание: вдох (через нос) – выдох (через	Секундомер, рулетка	05.09

					рот)		
3	ОРУ без предмета	1	Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных во 2-м кл., с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения.	Правильно выполнять упражнения по примеру учителя	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам.</li> <li>- Наклоны и повороты головы.</li> <li>- Наклоны и повороты туловища.</li> <li>- Приседания.</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Сгибание-разгибание пальцев в кулак</p>		10.09
4	Основные положения и движения	1	Формирование основных двигательных навыков	Уметь самостоятельно выполнять основные двигательные действия	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Руки через стороны вверх.</li> <li>- Наклоны туловища вправо-влево.</li> <li>- Повороты туловища направо-налево.</li> <li>- Поочередное сгибание ног в коленных суставах.</li> <li>- Полуприсед, руки вперед.</li> <li>- Ходьба с хлопками.</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Сгибание – разгибание ног в голеностопных суставах</p>		12.09
5	Захват предметов	1	Формирование	Уметь выполнять	<i>Основные упражнения:</i>	Мячи разных	17.09

			<p>навыка выполнения прикладных упражнений. Стимуляция захвата предмета и развитие зрительной координации</p>	<p>захват предметов и удерживать их некоторое время</p>	<p>- Захват и удержание мячей разного размера.          - Захват различных предметов одной и двумя руками и переноска их из одного обруча в другой.          - И,П, - кубики справа. Левой (правой) рукой переложить кубики слева от себя (и наоборот).          - Захват 1-й, 2-х, 3-х кеглей одновременно.  <i>Корректирующие упражнения:</i>          Стибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа</p>	<p>размеров, кегли, кубики</p>	
6 7	Броски и ловля большого мяча	2	<p>Обучить броскам и ловле большого мяча, развивать точность движения, меткость.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками при выполнении упражнений</p>	<p><i>Основные упражнения:</i>          В парах:          - Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).          - Броски мяча двумя руками над собой и ловля после отскока от пола.          - Поочередная ловля мячей разного размера.  <i>Корректирующие упражнения:</i>          Помахивание руками, отведенными в стороны: «птицы летят, машут крыльями»</p>	<p>Волейбольные и баскетбольные мячи</p>	<p>19.09 24.09</p>

8	Упражнения с массажными мячами	1	Обучить упражнениям с массажными мячами. Развивать тактильную чувствительность	Уметь выполнять упражнения по показу и словесной инструкции учителя	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- И,П, - мяч внизу. 1 – мяч вперед, 2 – мяч вверх, 3 - мяч вперед, 4 – и.п..</li> <li>- И,П, - сед на полу. Прокатывать мяч вдоль ног.</li> <li>- Наклоны, мячом коснуться пола.</li> <li>- И,П, - мяч вперед. Мах правой (левой), стараться коснуться мяча.</li> <li>- Приседания, мяч в руках.</li> <li>- Игра «Передай мяч».</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой</p>	Массажные мячи	26.09
9	Имитационные упражнения	1	Стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений	Уметь выполнять упражнения по подражанию. Уметь принимать помощь учителя	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Пингвин»: ходьба с развернутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии. Семенящий шаг.</li> <li>- «Лиса»: ходьба мягкая, плавная, с носка на всю ступню.</li> <li>- «Собачка»: бег с остановками и резкими поворотами головы и туловища в стороны.</li> </ul>		01.10.

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Крокодил»: ползание с опорой рук.</li> <li>- «Колобок»: перекаты.</li> <li>- «Разведчик»: ползание по-пластунски</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Пальчиковая гимнастика</p>		
10	ОРУ с кубиками	1	Развитие мелкой моторики. Развитие координационных способностей	Уметь различать цвета; понимать порядок действий при выполнении задания	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переложить кубик из одной руки в другую;</li> <li>- Разложить 3 кубика по цветным кружкам (согласно цвету кубика);</li> <li>- Последовательно перенести кубики на расстояние 3-4 м и построить пирамиду из трех кубиков.</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой</p>	Разноцветные кубики, разноцветные кружки	03.10
11	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Формирование навыка прикладных упражнений.	Уметь сохранять равновесие при передвижении по гимнастической скамейке. Уметь выполнять упражнения по	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передвижение в упоре стоя на коленях с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо).</li> <li>- Лазанье по г/скамейке, лежа на животе и</li> </ul>	Г/скамейка, кирпичики, кубики, резиновое кольцо	08.10

				словесной инструкции учителя	<p>подтягиваясь на руках.</p> <p>- Перешагивание через гимнастическую скамейку с продвижением вперед лицом к скамейке, боком к скамейке).</p> <p>- Приставными шагами, перешагивая через предметы (можно с помощью учителя)</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Сгибание-разгибание в голеностопных суставах.</p>		
12	Коррекция и развитие мелкой моторики	1	Координация движений кисти, концентрация внимания	<p>Уметь различать цвета.</p> <p>Согласованные движения рук.</p>	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>- И.П. – ленточки внизу. имитируя полет птиц, ленточки вверх; затем через стороны руки вниз.</p> <p>- И.П. - ленточки к плечам. Повороты туловища направо-налево;</p> <p>- И,П, - наклон вперед.</p> <p>Движения ленточками вправо-влево.</p> <p>- И.П. – ленточки внизу. Полуприсед, ленточки вперед.</p> <p>Игра «Собери шишки»</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Сгибание – разгибание ног в голеностопных</p>	Ленточки разных цветов, гимнастический мат, футляры от «Киндер-сюрприза»	10.10

					суставах		
13	Равновесие	1	Тренировка динамического равновесия. Развитие координации и ловкости движений	Выполнять задания по показу и словесной инструкции учителя	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пройти по начерченному коридору шириной 20 – 30 см.</li> <li>- Ходьба вдоль гимна/скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу.</li> <li>- Ходьба по гимна/скамейке, руки за спину.</li> <li>- Ходьба по г/скамейке приставными шагами правым и левым боком.</li> <li>- Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Глубокий вдох через нос и выдох через рот.</p>	Гимнастическая скамейка	15.10
14	Перекатывание мяча	1	Развивать точность движений. Обучить перекатыванию мяча двумя руками из различных исходных положений	Уметь взаимодействовать с партнером	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перекатывание мяча партнеру, стоя на расстоянии 3 м.</li> <li>- Перекатывание мяча партнеру, сидя ноги врозь.</li> <li>- Перекатывание мяча партнеру через коридор из гимнастических палок из положения сидя, присев,</li> </ul>	Резиновые или волейбольные мячи, г/скамейка	17.10

					<p>стоя.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Катание мяча вдоль гимнастической скамейки.</li> <li>- Перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами.</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Расслабление мышц рук из положения легкого наклона вперед, руки внизу, потряхивание руками.</li> </ul>		
15	Формирование навыка правильной осанки	1	Формирование знаний о положении тела при правильной осанке	Принятие исходного положения для правильной осанки у гимнастической стенки	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы.</li> <li>- Принятие и.п. для правильной осанки у гимнастической стенки.</li> <li>- Отойти от г/стенки, вернуться и принять правильную осанку.</li> <li>- Полуприсед, не отрывая спину от г/стенки.</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Расслабление кисти - «стряхнули воду».</p>	Гимн/стенка	22.10
16	Эстафеты с ходьбой	1	Развивать двигательную память и внимание	Уметь взаимодействовать в группе. Уметь двигаться по	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба, перешагивая через гимнастические палки.</li> </ul>	Фишки, гимн/палки, флажки двух цветов	24.10

				заданному направлению (вперед, назад, в сторону)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба, обходя фишки справа налево.</li> <li>- Ходьба, наступая внутрь обруча, лежащего на полу.</li> <li>- Подвижная игра «К своим флажкам»</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой.</p>		
17 18	Передача мяча в парах	2	Обучить навыку передачи мяча двумя руками Развитие ловкости.	Уметь взаимодействовать с партнером. Уметь удерживать мяч двумя руками перед грудью.	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски мяча двумя руками над собой и ловля.</li> <li>- Передача мяча в стену и ловля (S=1-1,5 м).</li> <li>- Передача мяча в парах из рук в руки.</li> <li>- Передача в парах (S=2-2,5 м).</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Упражнение по подражанию «птица машет крыльями»</p>	Волейбольные мячи	29.10 31.10
19 20	Метание в горизонтальную цель	2	Формирование навыка метания в цель	Уметь метать теннисный мяч в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Метание мяча снизу одной рукой в круг, нарисованный на стене.</li> <li>- Метание мяча в круг одной рукой сверху.</li> <li>- Метание мяча в</li> </ul>	Теннисные мячи, обруч	12.11 14.11

					<p>подвешенный обруч.  <i>Корректирующие упражнения:</i>          Глубокий вдох через нос и выдох через рот</p>		
21 22	Лазанье и перелезание	2	<p>Коррекция недостатков психической деятельности: страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях</p>	<p>Уметь принимать помощь учителя.          Уметь выполнять упражнения по словесной инструкции учителя</p>	<p><i>Основные упражнения:</i>          - Лазание по наклонной г/скамейке произвольным способом вверх и под уклон.          - Лазанье по гимна/стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше.          - Лазанье по гимна/стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами.  <i>Корректирующие упражнения:</i>          «Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника</p>	<p>Наклонная г/скамейка, гимна/стенка</p>	<p>19.11 21.11</p>
23	Упражнения с гимнастической палкой	1	<p>Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений.</p>	<p>Уметь удерживать предметы одной и двумя руками при выполнении</p>	<p><i>Основные упражнения:</i>          - И.п. – г/палка внизу.          Г/палку вперед, вверх, вперед, и.п.</p>	<p>Гимна/палки</p>	<p>26.11</p>

			Коррекция внимания.	упражнений	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук.</li> <li>- И.п. – палка перед грудью. Наклоны вправо-влево.</li> <li>- Стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми руками. Два – три пружинистых покачивания вверх – вниз.</li> <li>- И.п. – палка вертикально, удерживая двумя руками. Перехватывая руки, присесть, затем вернуться в и.п.</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Игровой самомассаж «Ладочки»</p>		
24	Дыхательные упражнения	1	Сформировать навык правильного дыхания	Выполнять упражнения по показу и подражанию	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вдох – выдох по показу учителя.</li> <li>- И.п. лежа на животе. Руками «сгребать песок к себе».</li> <li>- «Согреть руки» - ХО-ХО-ХО – выдох через рот.</li> <li>- «Остудить воду» - Ф-Ф-ФУ – выдох.</li> <li>- Упражнение «Ветерок»: поднять голову вверх,</li> </ul>	Шарики для настольного тенниса (по кол-ву учащихся)	28.11

					<p>вдох. Опустить голову на грудь, выдох.</p> <p>- Игра «Кто дальше?»: в и.п. – на четвереньках, дуть на шарик для настольного тенниса и прокатить его как можно дальше.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Поочередные круговые движения кистью</p>		
25	Упражнения с кеглями	1	Формирование умения бросать мяч в горизонтальную цель. Концентрация внимания.	Уметь удерживать предмет при выполнении упражнений	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача кегли из одной руки в другую.</li> <li>- То же, но передача за спиной.</li> <li>- Последовательно перенести и поставить кегли на линию (S=3-4 м);</li> <li>- Сбить кегли волейбольным мячом с расстояния 3 м.</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Глубокий вдох через нос и выдох через рот</p>	Кегли, волейбольные мячи	03.12
26 27	Прыжки на месте на двух ногах, поочередно на одной ноге.	2	Формирование двигательных навыков. Ориентировка в пространстве.	Уметь удерживать равновесие при приземлении	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки на месте с ноги на ногу.</li> <li>- Прыжки на двух ногах на месте.</li> <li>- Прыжки на одной ноге</li> </ul>	Обручи	05.12 10.12

					(поочередно на правой и левой). - Прыжки на двух и одной ноге, стоя в обруче. <i>Корректирующие упражнения:</i> Упражнение пальчиковой гимнастики		
28	ОРУ с теннисными мячами	1	Коррекция мелкой моторики. Развитие координационных способностей.	Выполнять упражнения по показу и инструкции учителя	<i>Основные упражнения:</i> - Катать мяч на ладони. - Перекладывать мяч из одной руки в другую. - Сидя на полу, передавать мяч под ногой. - Бросок мяча вверх перед собой и ловля двумя руками после отскока от пола. - Перекатывание мяча одной рукой в парах. <i>Корректирующие упражнения:</i> Упражнение «Солнышко»	Теннисные мячи	12.12
29	Переноска предметов	1	Сформировать навык выполнения элементарных упражнений	Бережно относится к инвентарю и оборудованию	<i>Основные упражнения:</i> - Переноска теннисных мячей из одного обруча в другой. - Переноска 3-4 г/палок. - 2 мячей и других мелких предметов. - Переноска набивного мяча 1 кг с одной г/скамейки на другую	Гимн/палки, теннисные и резиновые мячи, обручи, наб/мячи, г/скамейки	17.12

					(S=4-5 м) <i>Корректирующие упражнения:</i> Круговые движения кистью		
30	Преодоление простейших препятствий	1	Координация и ритм движений, ориентировка в пространстве	Уметь преодолевать препятствия удобным способом	<i>Основные упражнения:</i> - Ходьба по кирпичикам. - Перелезание через гимна/скамейку в упоре стоя на коленях. - Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°. - Перешагивание через натянутый шнур. <i>Корректирующие упражнения:</i> Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	Кирпичики, гимна/скамейки, гимна/мат, резиновый шнур	19.12
31 32	Метание мяча в вертикальную цель	2	Формирование навыка метания теннисного мяча. Развитие внимания	Уметь правильно удерживать мяч при метании	<i>Основные упражнения:</i> - Передача теннисного мяча из правой руки в левую и наоборот. - Бросок теннисного мяча вверх перед собой и ловля двумя руками. - Броски теннисного в стену одной рукой. - Метание теннисного мяча в подвешенный	Теннисные мячи, обручи	24.12 26.12

					<p>обруч.  <i>Корректирующие упражнения:</i>  Дыхательное упражнение «Понюхать цветок» - вдох через нос.</p>		
33	ОРУ с фитболами	2	Развивать координационные способности	Уметь правильно и бережно обращаться со спортивным инвентарем	<p><i>Основные упражнения:</i>  - И.п.- сидя на фитболе, руки к плечам. 1- руки на фитбол, 2- вернуться в и.п.  - Поднимать фитбол от пола перед собой.  - Перекатывание фитбола вперед двумя руками.  - И.п. – сидя на фитболе. Повороты направо-налево.  - И.п. – лежа на животе фитболе. Поочередное отведение прямых ног назад.  - И.п. – лежа на животе фитболе. Перекаты вперед-назад с опорой на руки.  - Подпрыгивания, сидя на фитболе.  <i>Корректирующие упражнения:</i>  Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с</p>	Фитболы	

					изменением темпа		
34	Пролезание сквозь предметы	1	Формирование прикладных навыков	Обращаться за помощью и принимать помощь	<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пролезание через обруч, стоящий вертикально.</li> <li>- Пролезание сквозь обруч сверху вниз.</li> <li>- Пролезание сквозь тоннель.</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.</p>	Обруч, «тоннель», г/маты	

## Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса

### Оборудование:

1. Спортивный зал.
2. Коврики (для упражнений сидя и лежа).
3. Гимнастические стенки.
4. Мячи: для тенниса, настольного тенниса, большие резиновые, массажные, волейбольные.
5. Обручи.
6. Скакалки.
7. Секундомер.
8. Ленточки разных цветов.
9. Лесенка координации.
10. Массажные коврики.
11. Гимнастические скамейки.
12. Гимнастические маты.
13. Тоннели.

### *Приложение 1*

#### Подвижные игры

**«Пузырь».** Перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки.

**«Найди свой цвет».** Дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета.

**«Веревочный круг» («Береги руки»).** Учащиеся держатся за веревку. Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревку.

**«Сделай фигуру» («Вот так поза»).** Во время бега по команде замереть в различных позах.

**«Поймай комара».** У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой, ученик пытается поймать комара, выполняя подскоки.

## *Приложение 2*

### **Пальчиковая гимнастика**

#### **1. «РУКИ В СТОРОНЫ»**

Руки в стороны, в кулачок,

Разожми и на бочок.

Руки вверх, в кулачок,

Разожми и на бочок.

Руки вниз, в кулачок,

Разожми и на бочок.

*(Выполнять движения согласно тексту стихотворения)*

#### **2. «МОЯ СЕМЬЯ»**

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я,

Вот и вся моя семья!

*(Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого)*

#### **3. "ОВОЩИ"**

Раз, два, три, четыре, пять

Будем овощи считать.

Раз - капуста,

Два - лучок,

Три - румяный кабачок.

Четыре - свекла,

Репа - пять.

Все успели посчитать!

#### **4. «ПАЛЬЧИК – МАЛЬЧИК»**

- Пальчик-мальчик, где ты был?

*(показать большой палец)*

- С этим братцем в лес ходил,

*(поочередно соединять его с*

С этим братцем щи варил,

*остальными пальцами одной руки)*

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

#### **5. «КОМПОТ»**

Будем мы варить компот,  
Фруктов нужно много. Вот:

*(Левую ладошку держат «ковшиком»,  
указательным пальцем правой руки  
«мешают».)*

Будем яблоки крошить, *(Загибают пальчики по одному, начиная с большого.)*

Грушу будем мы рубить.

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот.

*(Опять «варят» и «мешают».)*

Угостим честной народ.

## **6. «ГНОМИКИ - ПРАЧКИ»**

Жили-были в домике

*(Дети сжимают и разжимают  
кулачки)*

Маленькие гномики:

Токи, Пики, Лики, Чики, Мики.

*(Загибают пальчики, начиная  
с больших)*

Раз, два, три, четыре, пять,

*(Разгибают пальчики, начиная с мизинцев)*

Стали гномики стирать:

*(Трут кулачки друг о друга.)*

Токи — рубашки,

*(Загибают пальчики, начиная с больших.)*

Пики — платочки,

Лики — штанишки,

Чики — носочки.

Мики умница был,

Всем водичку носил.

## **7. «КУЛАЧОК – ВАНЮША»**

Ванька-встанька,

*(спрятать большой палец в кулак)*

Ванька-встанька

*(постучать по кулаку пальчиком ребёнка)*

Просыпайся, улыбайся.

Тук-тук, тук-тук.

Ванька-встанька тут как тут!

*(большой палец выскакивает из кулака)*

## **8. «СПИТЕ ПАЛЬЧИКИ МОИ»**

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лёг в кровать,

Этот пальчик лишь вздремнул,

Этот пальчик уж заснул.

Этот крепко, крепко спит.

Тише! Тише, не шумите!

Солнце красное взойдёт,

Утро ясное придёт.

Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать!

*Загибаем и разгибаем пальчики.*

## **9. «УЛЕЙ»**

Вот маленький улей где пчёлы спрятались,  
Никто их не видит.  
Вот они показались из улья.  
Одна, две, три, четыре, пять!

Ззззззз!

*Пальцы сжаты в кулак, затем отгибают по одному. На последнюю строчку руку поднимают вверх с растопыренными пальцами имитирую полёт пчелок.*

### **10. «КАПУСТА»**

Это, что еще за скрип? *(пальцы сжаты в «замок», поднимаем и опускаем их)*

Это, что ещё за хруст?

Это, что ещё за куст? *(растопыриваем пальцы, имитируя куст)*

Как же быть без хруста, если я капуста.

Мы капусту рубим – рубим, *(прямые ладони вверх вниз)*

Мы капусту трем-трем-трем, *(потираем кулачок о кулачок)*

Мы капусту солим – солим, *(поглаживание подушечек пальцев)*

Мы капусту жмём – жмём – жмём. *(сжимаем и разжимаем кулачки)*

### **11. «ЗАГОТАВЛИВАЕМ КАПУСТУ»**

*Руками имитируем соответствующие действия.*

– Мы капусту рубим, рубим!

– Мы морковку трем, трем!

– Мы капусту солим, солим!

– Мы капусту жмем, жмем!

### **12. «ДОМИК»**

*Исходное положение: пальцы сжать в кулачок. Поочередно разгибать пальчики, начиная с большого.*

– Раз, два, три, четыре, пять, *(Разгибаем пальцы.)*

– Вышли пальчики гулять. *(Ритмично сжимаем и разжимаем пальцы.)*

– Раз, два, три, четыре, пять – *(Сгибаем все пальцы в кулак по очереди, начиная с мизинца.)*

– В домик спрятались опять. *(Ритмично разжимаем и сжимаем пальцы в кулак.)*

## **Методические и учебные пособия**

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.

2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
3. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
5. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья ( для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.:Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
6. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб. - Союз художников, 2007.
7. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
8. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, СибГАФК, 1999.