

**Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Школа для детей с ограниченными возможностями здоровья №11»  
г. Димитровграда**

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_ И.Ш. Лютая

« 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГКОУ «Школа № 11» г.

Димитровграда

\_\_\_\_\_ С.Г. Скопцова

« 30 » августа 2024 г.

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
7г- 8г класса  
2024 - 2025 учебный год**

Учитель: Мазуренко О.А.

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_ г.

г. Димитровград  
2024 г

## Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599.
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 №1026).
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся ОГКОУ «Школа №11» с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (5-9 класс).
5. Учебный план ОГКОУ «Школа № 11» на 2024-2025 учебный год.
6. Годовой календарный учебный график школы на 2024-2025 учебный год.

**Цель учебного предмета** – освоение ребёнком системы двигательных координации, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

### Задачи обучения:

- 1) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- 2) формирование целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.
- 3) укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.
- 4) улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;
- 5) стимуляция появления новых движений;
- 6) формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- 7) обучение переходу из одной позы в другую;
- 8) развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;
- 9) приучение к дисциплинированности, организованности, элементарной самостоятельности.

### Коррекционно-развивающие задачи:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие основных мыслительных операций;
- развитие крупной моторики и координации;
- обогащение словаря.

**Воспитательные задачи:** получение удовольствия от занятий физкультурой, радость от достигнутых результатов.

## **Сведения о категории обучающихся**

Физическое развитие обучающихся 7г-8г класса соответствует возрасту. Тяжёлых двигательных нарушений нет, однако имеет место выраженная общая моторная неловкость, проявляющаяся в недостаточно сформированной технике основных видов движений, нарушении общей координации движений. Нарушено зрительное, слуховое, кинестетическое восприятие. Грубо нарушены все характеристики внимания (привлекательность, устойчивость, концентрация, объём, переключение). Внимание привлекается с большим трудом, требуются специальные усилия, чтобы привлечь внимание обучающихся и фиксируется на очень короткое время. Часто внимание не привлекается вообще и на игровом задании практически не концентрируется. Характерна повышенная рассеянность и отвлекаемость. Организующая и стимулирующая помощь неэффективна.

Память не продуктивна. Все мнемические процессы (запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение) нарушены в значительной степени. Характерна быстрая утеря полученной информации. Мышление конкретное, формирование основных мыслительных операций на элементарном уровне труднодоступно.

Речевое развитие обучающихся 8в класса характеризуется глубоким отставанием. Не сформированы такие предпосылки речевого развития, как предметно-практическая деятельность, фонематическое восприятие, артикуляционная моторика. Грубо нарушена смысловая сторона речи: плохо понимает обращённую речь даже в рамках обиходно-бытовой тематики. Знают названия некоторых предметов, но с их картинным изображением не соотносит. Активного словаря нет, пассивный накапливается очень медленно. Самостоятельно иногда произносят отдельные звуки или звукокомплексы, трудноразличимые на слух. Произносительные возможности крайне низкие. По подражанию не повторяют даже отдельные гласные звуки.

Своеобразные особенности в интеллектуальном и психическом развитии отчётливо проявляются в учебной деятельности. Учебную ситуацию не понимают. Учебные правила, просьбы и требования (действия по подражанию) не выполняют. Смысл заданий и инструкций не понимают. Затруднено понимание даже простейших односложных инструкций. Требуются дополнительные индивидуальные разъяснения, направляющие жесты и наглядно-действенная помощь. На занятиях неусидчивы, психо-моторно расторможены.

### **Общая характеристика предмета «Адаптивная физическая культура»**

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся с ТМНР (тяжелое множественное нарушение развития).

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащихся 7г-8г класса. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения. Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для обучающихся класса трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания учащихся класса.

Занятия по предмету «Адаптивная физическая культура» проводятся 3 раза в неделю. На них ведущая роль принадлежит учителю.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Учитель подбирает материал по объёму и компоует по степени сложности, исходя из особенностей развития ребенка.

### **Методы, формы обучения**

Успешность обучения обучающихся с умеренной умственной отсталостью зависит от методов и приёмов обучения. Их выбор зависит от содержания занятия, уровня возможностей детей. В процессе обучения используются игровые, наглядные, словесные, практические методы и приемы:

- подражание действиям взрослого;
- жестовая инструкция;
- собственные действия ребенка по вербальной инструкции взрослого;

**Поощрение:** словесное (похвала, признание, благодарность), наглядное, создание ситуации успеха.

#### **Формы обучения:**

- обучение ведется в игровой форме, используются элементы подражательности;
- процесс развития и обучения опирается на развитие у обучающегося базовых эмоций для привлечения их внимания и интереса, для повышения мотивации обучения, побуждения познавательных потребностей;
- детальное расчленение материала на простейшие элементы, обучение ведется по каждому элементу, и лишь затем они объединяются в целое;
- большая повторяемость материала, применение его в новой ситуации;
- обязательная фиксация и эмоциональная оценка малейших достижений обучающихся.

### **Интеграция содержания коррекционного курса с содержанием других предметов**

Занятия по предмету «Адаптивная физическая культура» помимо информационной нагрузки связаны непосредственно с жизнью ребенка, применением полученных знаний на практике. При изучении коррекционного курса широко используются межпредметные связи с учебными предметами: «Человек», «Двигательное развитие», «Речь и альтернативная коммуникация», «Музыка и движение».

### **Место предмета в учебном плане**

Рабочая программа по «Адаптивной физической культуре» в соответствии с учебным планом образовательного учреждения на 2024-2025 учебный год рассчитана на 68 часов в год, из расчета 2 часа в неделю.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7г-8г классе**

В рабочей программе даны конкретные формулировки планируемых результатов, которые могут быть не достигнуты в течение одного или нескольких уроков. Но педагог создает условия, дает обучающимся возможности для выполнения определенных действий, осуществляя деятельностный подход. Основное внимание уделяется формированию базовых учебных действий.

**Личностные результаты** освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физкультуре относятся:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- 8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 9) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные планируемые результаты в рабочей программе по адаптивной физической культуре рассматриваются как возможные, поскольку индивидуальные планируемые результаты отбираются в СИПР конкретного обучающегося с учётом уровня его актуального развития, а не с учётом его возраста, класса или года обучения.

***Предметные результаты*** освоения программы по адаптивной физической культуре:

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- представление об основных упражнениях для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- выполнение строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- выполнение элементарных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание;
- умение ездить на велосипеде, передвигаться на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

***Личностные учебные действия:***

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой;
- осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

***Коммуникативные учебные действия:***

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.)

***Регулятивные учебные действия:***

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

***Познавательные учебные действия:***

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

## **Содержание предмета «Адаптивная физкультура»**

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. Чтобы учащиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Поскольку учащиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

### **Основы знаний.**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

### **Раздел 1. Физическая подготовка.**

***Построения и перестроения.*** Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения.*** Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по тропинке, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).

### ***Ходьба и бег.***

Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом,

в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

### ***Прыжки.***

Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега.

### ***Ползание, подлезание, лазание, перелезание.***

Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке, через препятствия.

### ***Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.***

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом.

## **Раздел 2. Лыжная подготовка.**

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.

## **Раздел 3. Коррекционные подвижные игры.**

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

***Баскетбол.*** Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Броски мяча в кольцо двумя руками.

***Волейбол.*** Узнавание волейбольного мяча. Игра в паре без сетки (через сетку).

***Футбол.*** Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем). Ведение мяча. Остановка катящегося мяча ногой.

***Бадминтон.*** Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

## **Раздел 4. Велосипедная подготовка.**

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, раму, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на двухколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

## **Раздел 5. Туризм.**

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные



в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

### Раздел 6. Плавание.

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

### Тематическое планирование

№ Раздела	Наименование раздела, темы	Количество часов	Обучающиеся должны знать и уметь
	Основы знаний	В процессе урока	Уметь сосредотачивать внимание при обращении учителя.
1	Физическая подготовка	43	Выполнять общеразвивающие упражнения под руководством учителя и самостоятельно
2	Лыжная подготовка	4	Иметь представление о безопасном передвижении с лыжами
3	Коррекционные подвижные игры	13	Иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах, а также уметь взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр
4	Велосипедная подготовка	3	Уметь на слух воспринимать информацию и выполнять упражнения по сигналу учителя.
5	Туризм	3	Уметь на слух воспринимать информацию и выполнять упражнения по сигналу учителя.
6	Плавание	2	Иметь представление о безопасном поведении в воде
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	

### Учебно – методическое обеспечение:

1. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991.-283с.

2. Горская И.Ю., Синельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с.
3. Горская И.Ю., Харченко Л.В. Коррекционная программа совершенствования координационных способностей школьников с нарушением зрения. Учебное пособие. – Омск, СибГУФК, 1999. – 80 с.
4. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения: Учебное пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 240 с.
5. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
6. Черник Е.С.- Физическая культура во вспомогатель
7. Е.Е.Миронова - Сборник психологических тестов 2006г. – 120 с
8. Бобылев, Ю.П. О развитии точности движений. // Ю.П. Бобылев, В.П. Назаров // Материалы 3 Всесоюзной научной конференции по проблемам юношеского спорта: Тезисы докладов. – М., 1973.
9. Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии./ Н.А. Берштейн.– М.: Физкультура и спорт, 1991. 15
10. Горская, И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие./И.Ю.Горская, Т.В. Синельникова.– Омск, СибГУФК, 1999.

## Перспективное календарно-тематическое планирование по адаптивной физкультуре (68ч) в 7г-8г классе

Дата		№	Кол -во часо в	Тема
по факту	по плану			
		1	1	Инструктаж по техники безопасности на уроках физкультуры.
		2	1	Принятие И.П. для построения и перестроения: основная стойка, «ноги на ширине плеч, ступни»
		3	1	Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.
		4	1	Повороты на месте в разные стороны с опорой на ориентиры.
		5	1	Ходьба в колонне по одному, по двое.
		6	1	Бег в колонне.
		7	1	Бег парами, взявшись за руки.
		8	1	Круговые движения кистью.
		9	1	Сгибание фаланг пальцев.
		10	1	Одновременные движения руками в И.П. стоя, сидя, лежа: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.
		11	1	Одновременные движения руками в И.П. на боку, на спине, на животе: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.
		12	1	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».
		13	1	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).
		14	1	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.
		15	1	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево).
		16	1	Круговые движения прямыми руками вперед (назад).
		17	1	Ходьба с высоким подниманием колен.
		18	1	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.
		19	1	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.
		20	1	Приседание.
		21	1	Ходьба по тропинке, лежащей на полу
		22	1	Ходьба по гимнастической скамейке
		23	1	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).
		24	1	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.
		25	1	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень.
		26	1	Ходьба приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.
		27	1	Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.
		28	1	Ходьба с изменением темпа, направления движения.
		29	1	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.
		30	1	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

		31	1	Бег на выносливость (3 минуты).
		32	1	Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).
		33	1	Транспортировка лыжного инвентаря.
		34	1	Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах.
		35	1	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом
		36	1	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).
		37	1	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами, с продвижением вперед
		38	1	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.
		39	1	Прыжки в длину с места, с разбега.
		40	1	Ползание на животе, на четвереньках.
		41	1	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
		42	1	Лазание по гимнастической скамейке (вперед, назад)
		43	1	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
		44	1	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).
		45	1	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.
		46	1	Бросание мяча на дальность.
		47	1	Сбивание предметов большим (малым) мячом.
		48	1	Узнавание баскетбольного мяча.
		49	1	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).
		50	1	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).
		51	1	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.
		52	1	Броски мяча в кольцо двумя руками.
		53	1	Узнавание волейбольного мяча.
		54	1	Игра в паре без сетки
		55	1	Узнавание футбольного мяча.
		56	1	Выполнение удара в пустые ворота с места
		57	1	Ведение мяча. Остановка катящегося мяча ногой.
		58	1	Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.
		59	1	Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.
		60	1	Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.
		61	1	Узнавание составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь.
		62	1	Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед
		63	1	Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).
		64	1	Узнавание предметов туристического инвентаря
		65	1	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак
		66	1	Узнавание составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.
		67	1	Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде.
		68	1	Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне