

Муниципальное общеобразовательное казённое учреждение  
«Обвинская коррекционная школа-интернат»

Согласовано:

Зам. дир. по УВР \_\_\_\_/Шилоносова А.К./

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

Утверждаю:

Директор школы: \_\_\_\_/Филимонова Н.В./

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по адаптивной физической культуре**  
**для обучающихся 5 класса, 2 вариант**  
**на 2022-2023 учебный год**

Программу разработала:  
Югова О.А.,  
учитель ЛФК

Обвинск 2022

## **Пояснительная записка.**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость (интеллектуальные нарушения) является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Рабочая программа по учебному предмету разработана на основе

- Приказ Минобрнауки № 1599 от 19.12.2014 г.
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Москва "Просвещение", 2017

*Целью* занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

*Задачи* по адаптивной физической культуре:

- 1) всестороннее гармоническое развитие и социализация обучающихся;
- 2) формирование необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- 3) совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- 4) воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.
- 5) играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Наряду с вышеуказанными задачами в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие *принципы*:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся;

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;

### **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура в классах для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья. Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Адаптированная рабочая программа ориентирована на обязательный учёт индивидуально-психологических особенностей обучающихся, так как воспитанники представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление. Процесс обучения носит развивающий характер и одновременно имеет коррекционную направленность. При обучении происходит развитие познавательной деятельности, речи, эмоционально-волевой сферы воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях

обучения, логикой межпредметных связей (речь и альтернативная коммуникация, математические представления, изобразительная деятельность, предметно-практическая деятельность), а также с возрастными и психофизическими особенностями развития обучающихся.

### **Личностные и предметные результаты освоения**

*Личностными* результатами обучающихся являются:

- 1) освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 2) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 3) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- 4) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- 5) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 6) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- 7) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- 8) освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- 9) освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- 10) совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- 11) умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 12) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

13) умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

**Предметными результатами** являются:

- 1) правильное выполнение упражнений;
- 2) расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья;
- 3) формирование элементарных знаний анатомии человека, о законах жизнедеятельности организма человека, о физиологическом и психологическом воздействии тех или иных упражнений;
- 4) знакомство со специальной терминологии физических упражнений. Обучение специальной терминологии физических упражнений;
- 5) обучение и применение дыхательной гимнастики.

**Сформированность базовых учебных действий.**

**Группа БУД**

**Учебные действия и умения.**

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.

- входить и выходить из зала со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- организовывать рабочее место;
- принимать цели и включаться в деятельность;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):
- умение выполнять инструкции педагога:
- использование по назначению учебных материалов:
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию:

### 3. Формирование умения выполнять задание:

#### 1) в течение определенного периода времени:

- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.

#### 2) от начала до конца:

- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца.

#### 3) с заданными качественными параметрами:

- ориентируется в качественных параметрах задания

### 4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия.

- ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога;
- выстраивает алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога.

## **Основное содержание учебного предмета**

Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура» направлено на целостное обучение с последующим усложнением, углублением и совершенствованием упражнений. Рабочая программа предполагает выработать у обучающихся прочный двигательный стереотип в основных упражнениях различных разделов учебной программы. Достигается это постоянным повторением и совершенствованием ранее изученного учебного материала из урока в урок, из года в год. Обучение осуществляется посредством специально отобранных упражнений и игр. Применяются общеразвивающие, имитационные подготовительные и специальные упражнения, общеразвивающие и специальные игры,

направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

**Физическая подготовка. Построения и перестроения.** Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Выполнение строевых команд.

**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, приставным шагом, широким шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе.

**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.

**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 вверх (вниз), через препятствия. Перелезание через препятствия.

**Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска 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. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. Развитие физических качеств.

**Корректирующие упражнения:**

Упражнения на дыхание: правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию: «понюхать цветок» - вдох; «дуем на кашу» - выдох.

Упражнения на осанку: упражнения в движении, имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения у г/стенки; удержание мешочка на голове, стоя у стенки.

Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («катоков», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на общую и мелкую моторику: с массажными мячами- ежиками большого размера (сжатие, переключивания, вращения, катания); с гимнастическими палками (скольжения, переставления рук, повороты); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки, броски в стену); с малыми мячами (переключивания из руки в руку, удары в стену; удары об пол).

***Коррекционные подвижные игры.*** Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками. Подвижные игры «Паровоз», «На праздник», «Возьми ленточки», «Беги ко мне», «Перепрыгни через ручеек» и другие.

#### *Элементы спортивных игр и упражнений*

***Баскетбол:*** удержание мяча в руках в течение пяти секунд с поддержкой, захват и отпускание мяча с поддержкой, толчок мяча от груди/тела по направлению цели с поддержкой, захват и удержание мяча в течение пяти секунд без поддержки, захват и удержание мяча продолжительное время, захват и толчок мяча от груди/тела по направлению цели без поддержки, передача мяча по кругу с поддержкой.

***Пионербол:*** касание рукой подвешенного мяча с помощью взрослого; удар рукой по подвешенному мячу с помощью взрослого, броски волейбольного мяча в сторону сетки без поддержки.



**Футбол:** отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения лежа, сидя, стоя с помощью взрослого, удар ногой по мячу из различных исходных положений с помощью взрослого.

**Бочче:** катание малого и больших шаров на различные расстояния, в указанную цель.

**Лыжная прогулка.** Организующие команды и приемы. Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом без палок. Подвижные игры на санках, со снежками.

**Велосипедная подготовка.** Работа на велотренажере.

### Календарно-тематическое планирование в 5 классе.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Построения и перестроения	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба и бег. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».</li> <li>- Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. - Повороты по ориентирам.</li> <li>- Перестроение в круг, взявшись за руки.</li> <li>- Передвижение по кругу, взявшись за руки в правую и левую сторону.</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Круговые движения в лучезапястных суставах.</p>

2	<p>Основные движения рук, ног, туловища</p>	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба и бег. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Положение рук вперед, вверх, в стороны, за голову.</li> <li>- То же, но во время ходьбы.</li> <li>- Движения правой (левой) ногой вперед, в сторону, назад.</li> <li>- Сгибание ног в коленном суставе вперед, назад.</li> <li>- Наклоны туловища вперед, назад, вправо-влево.</li> <li>- Повороты туловища направо-налево.</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Круговые движения в лучезапястных суставах.</p>
3	<p>Ходьба с изменением направления и темпа</p>	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках; приставным шагом. Бег в медленном темпе. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Начало движения и остановка по звуковому сигналу.</li> <li>- Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе («елочка», «змейка», зигзагом и</li> </ul>

			<p>т.д.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба парами, взявшись за руки, за учителем.</li> <li>- Ходьба в чередовании с бегом.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Беги ко мне»</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой.</p>
4	Бег с остановками по сигналу	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по прямой на носках, пятках, внешних сводах стопы, с поочередным выносом прямых ног вперед. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.</li> <li>- Согласование ходьбы с хлопками.</li> <li>- Ходьба с изменением темпа за учителем.</li> <li>- Бег в чередовании с ходьбой (15 м бег, 10 м ходьба).</li> </ul> <p>Игра «Беги ко мне».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Руки через стороны вверх - подтянуться - вдох, руки вниз - расслабиться - выдох.</p>

5	Преодоление препятствий при ходьбе	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по прямой с различными движениями рук; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Бег по прямой и к ориентирам. ОРУ с ленточками.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Задания выполнять при передвижении в колонне по одному по кругу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по кирпичикам; перепрыгнуть через «ров» (ширина 30 – 40 см);</li> <li>- перешагнуть через гимнастические скамейки, установленные параллельно друг другу;</li> <li>- перепрыгнуть из обруча в обруч, лежащие рядом друг с другом.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Хвостики».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).</p>
6	Ходьба и бег на короткие отрезки	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, пятках, внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра. Бег в медленном темпе, меняя положение рук: на поясе, за спиной, к плечам.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p>

			<p>- Ходьба и бег по прямой (S=15-20 м) по сигналу учителя.</p> <p>- Пробегание коротких отрезков из разных и.п. (привычных и непривычных).</p> <p>- Челночный бег.</p> <p>- Переноска 3-х кубиков из обруча в обруч.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)</p>
7 8	Прыжки	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра. Бег в медленном темпе. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>- Прыжки на месте на двух ногах.</p> <p>- Прыжки вперед через рейки лесенки координации.</p> <p>- Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>- Прыжки в длину с места толчком двух, с приземлением на гимнастический мат.</p> <p>Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Дыхательные упражнения по подражанию «понюхать цветок»</p>

9	Разновидности ходьбы	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба по линиям: прямо, правым и левым боком.</li> <li>- Ходьба спиной вперед.</li> <li>- Ходьба «змейкой».</li> <li>- Ходьба с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.</li> </ul> <p>Игра «Аист ходит по болоту»</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Круговые движения в голеностопных суставах</p>
10	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Бег с остановками по звуковому сигналу. ОРУ в движении.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки на месте на двух, одной ноге.</li> <li>- Прыжки на одной (правой, левой) ноге вперед-назад; с поворотами направо-налево, кругом.</li> </ul>

			<p>- Прыжки с продвижением вперед по ориентирам (к кубикам, набивным мячам).</p> <p>Игра «Прыг-скок».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).</p>
11	Упражнения на развитие общей моторики	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>- "Бревнышко". Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.</p> <p>- "Колобок". Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.</p> <p>- И.п. - сидя на коленях и на пятках. Руки лежат на коленях. Поочередно каждой рукой выполняются движения кулак - ребро - ладонь. После освоения то же упражнение выполняется навесу, руки согнуты в локтях.</p> <p>- И.п. - лежа на спине, ноги вместе,</p>

			<p>прямые руки вытянуты над головой. Правая рука и правая нога сгибаются, локоть касается колена. Возвращаемся в и.п. То же повторяем левой рукой и левой ногой. Затем упражнение делается встречно левой ногой и правой рукой и наоборот.</p> <p>- Ползание на четвереньках. Ползание вперед, назад, вправо и влево с одновременным продвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Дыхательное упражнение</p>
12 13	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, приставными шагами. Бег по разметке волейбольной площадки. Поднять руки вверх – потянуться.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>- Прыжки на двух ногах на месте с хлопками перед собой и над головой.</p> <p>- Упражнение «Зайка»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>- Прыжки вперед, перепрыгивая через небольшие «кирпичики».</p> <p>Игра «Прыг-скок».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p>



			Сопоставление пальцев поочередно на правой руке, затем на левой.
14	Метание мяча в цель	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Метание теннисного мяча в обруч, лежащий на полу.</li> <li>- Метание теннисного мяча в вертикальную цель.</li> <li>- Метание в цель, стоя на одном колене.</li> </ul> <p>Игра «Попади в мяч».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Круговые движения в лучезапястных суставах.</p>
15 16	Броски мяча в парах	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба и бег в медленном темпе по разметке волейбольной площадки. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Первый катит мяч второму, второй бросает мяч первому.</li> <li>- Бросок мяча от груди, ловля перед грудью.</li> <li>- Броски двумя руками снизу.</li> <li>- Броски двумя руками из-за головы.</li> </ul>

			<p>- Бросок одной рукой от плеча, ловля двумя руками.</p> <p>- Броски двумя руками через один удар о пол.</p> <p>- Броски через волейбольную сетку (высота 150 см).</p> <p>Подвижная игра «Мяч среднему»</p> <p><i>Корригирующие упражнения:</i></p> <p>Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке</p>
17 18	Подвижные игры с элементами ОРУ	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба и бег с изменением направления (за учителем).</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Отведение рук в стороны, вверх; движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору. Наклоны головы и туловища.</p> <p>Игры «Сбор овощей», «Повтори, не ошибись».</p> <p><i>Корригирующие упражнения:</i></p> <p>сгибания-разгибания в голеностопных суставах (самостоятельно или с помощью)</p>

19 20	Подвижные игры с бегом	2	<p><i>Разминка:</i> Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, бег с остановкой по сигналу. ОРУ.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба, перешагивая из обруча в обруч (малого диаметра); ходьба зигзагом к ориентирам.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Челночный бег с переноской кубиков.</p> <p>Подвижные игры «Беги к флажку», «Возьми ленточки».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Взмахи ногой вперед, назад.</p>
21 22	Подвижные игры с мячом.	2	<p><i>Разминка:</i> Ходьба с движениями рук (мяч в руках). Бег в медленном темпе. ОРУ.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски волейбольного мяча в стену двумя руками снизу; из-за головы.</li> <li>- Броски мяча в пол с отскоком в стену.</li> <li>- «Соберём мячи в корзину».</li> </ul> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Касание рукой подвешенного мяча и удар по подвешенному мячу с помощью взрослого.</li> <li>- Броски волейбольного мяча в</li> </ul>

			<p>сетку.</p> <p>Подвижные игры «Беги к флажку», «Быстрее лови».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Дыхание по подражанию: «понюхать цветок».</p>
23	Подвижные игры с прыжками	1	<p><i>Разминка:</i> ходьба, бег в медленном темпе. ОРУ со скакалкой.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки вверх.</li> <li>- Прыжки с продвижением вперед</li> </ul> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Подвижные игры «Удочка», «Прыгающие воробушки»</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Круговые движения в голеностопных суставах.</p>
24	Подвижные игры с метанием мяча.	1	<p><i>Разминка:</i> ходьба, бег в медленном темпе. ОРУ со скакалкой.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Метание мяча в стену правой, левой рукой.</li> </ul> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Подвижные игры «На линии огня», «Кто дальше?»</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p>

			Круговые движения в голеностопных суставах.
25 26	Элементы спортивных игр (пионербол): броски мяча	2	<p><i>Разминка:</i> ходьба, бег в медленном темпе. ОРУ с мячом.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Касание рукой подвешенного мяча с помощью взрослого. - Удар рукой по подвешенному мячу с помощью взрослого.</li> </ul> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски волейбольного мяча в сторону сетки без поддержки.</li> <li>- Броски через сетку в парах.</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Расслабление (потряхивание) рук.</p>
27 28	Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча	2	<p><i>Разминка:</i> ходьба, бег по линиям баскетбольной площадки за учителем. ОРУ.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки на двух и одной ноге, стоя на месте; с продвижением до предмета (местоположение можно менять).</li> </ul> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание баскетбольного мяча в течение 5 секунд с поддержкой и отпускание мяча.</li> <li>- То же, но без поддержки. Захват и</li> </ul>

			<p>толчок мяча от груди по направлению цели.</p> <p>- Передача мяча по кругу (помощь учителя индивидуально).</p> <p><i>Корригирующие упражнения:</i></p> <p>Захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов</p>
29 30	Элементы спортивных игр (футбол): удар по мячу	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках. Бег. ОРУ. Бег между набивными мячами; с обеганием стоек.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>- Отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения сидя, стоя, лежа.</p> <p>- Удар ногой по мячу из различных и.п. с помощью взрослого.</p> <p>- Удар ногой по воротам.</p> <p><i>Корригирующие упражнения:</i></p> <p>Разведение и сведение пальцев рук</p>
31 32	Бочче: броски и катание шаров	2	<p><i>Разминка:</i> ходьба, бег в медленном темпе. Упражнения для рук.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <p>- Перекатывание мяча в парах.</p> <p>- То же, но между параллельно лежащими гимнастическими палками.</p>

			<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Катание шаров «паллино» и «бочке» на различные расстояния; в указанную цель.</li> <li>- Броски шара бочке, стараясь сбить кеглю. Броски шара паллино.</li> <li>- Поочередные броски бочке к паллино.</li> </ul> <p><i>Корригирующие упражнения:</i></p> <p>Пальчиковая гимнастика «Моя семья»</p>
33	Лыжная прогулка	8	<p><i>Ознакомление.</i></p> <p>Переноска лыж. Выход на площадку.</p> <p><i>Начальное разучивание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Построение на лыжах.</li> <li>- Передвижение ступающим и шагом без палок с помощью учителя и самостоятельно.</li> <li>- Передвижение скользящим шагом без палок.</li> <li>- Повороты на месте переступанием.</li> </ul> <p>Очистка лыж.</p> <p><i>Углубленное разучивание.</i></p> <p><i>Повторение.</i></p> <p>(содержание предыдущих уроков)</p>
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			

43	Работа на велотренажере	8	<p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <p>Имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле).</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Вращение педалей с фиксацией ног. Дополнительное задание: ходьба и медленный бег на беговой дорожке (со страховкой учителя).</p> <p><i>Корригирующие упражнения:</i></p> <p>Сгибание – разгибание ног в голеностопных суставах.</p>
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51	Броски мяча в стену двумя руками	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба и бег в медленном темпе. ОРУ для рук.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подбрасывание мяча перед собой и ловля двумя руками.</li> <li>- Броски снизу двумя руками.</li> <li>- Броски двумя руками от груди; из-за головы.</li> <li>- Броски мяча двумя руками в пол с отскоком о стену, ловля двумя руками.</li> <li>- Броски в стену двумя руками из-за головы и ловля после отскока от пола.</li> <li>- Броски из-за спины и ловля перед собой.</li> </ul>
52			



			<p><i>Корригирующие упражнения:</i></p> <p>И.п. – полунаклон вперед. Расслабление мышц рук.</p>
53	Сбивание предметов	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Движения руками во время ходьбы.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Метание теннисного мяча в катящийся большой мяч (фитбол).</li> <li>- Сбивание кеглей («Кегельбан»)</li> <li>- Сбивание баскетбольных мячей, установленных на гимнастической скамейке.</li> </ul> <p><i>Корригирующие упражнения:</i></p> <p>Дыхательное упражнение</p>
54 55	Прыжки вверх	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках; приставным шагом; скрестным шагом; спиной вперед. ОРУ с мячами.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки вверх из полуприседа.</li> <li>- Прыжки вверх, держась руками на уровне плеч.</li> <li>- Прыжки 1 – 2 рейку гимн/стенки, держась руками на уровне головы.</li> <li>- Прыжки через натянутый шнур</li> </ul>

			<p>(h=10-15 см).</p> <p>- Подпрыгивание и доставание предметов (подвешенный мяч)</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Сгибание фаланг пальцев.</p>
56 57	Равновесие	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по линии, нарисованной на полу; перешагивание через гимна/палки.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба с мешочком на голове.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Перекатывание малого массажного мяча на ладони вправо-влево</p>
58 59	Лазанье по наклонной г/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с резиновыми мячами.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по наклонной</p>

			<p>гимн/скамейке вверх и спуститься вниз по гимн/скамейке (помощь учителя индивидуально). Лазанье по наклонной гимн/скамейке в приседе; в упоре стоя на коленях; в упоре согнувшись. Лазанье по двум параллельным скамейкам. Лазанье по наклонной гимн/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Из положения сидя лечь, сесть.</p>
60 61	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуститься по ней произвольным способом. Лазанье по гимн/стенке в сторону приставными шагами; вверх по диагонали.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Дыхательные упражнения по подражанию «согреть руки»</p>

62 63	Прыжки через предметы	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба и бег в медленном темпе по разметке волейбольной площадки. ОРУ с резиновыми мячами.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки через линию.</li> <li>- Прыжки через гимнастические палки, лежащие на полу через 50 см.</li> <li>- Прыжки через «кирпичики».</li> <li>- Прыжки через натянутый резиновый жгут на высоте 20-30 см.</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Ходьба в медленном темпе</p>
64 65	Спрыгивание с высоты	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с большими мячами.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Спрыгивание с гимн/скамейки на гимн/мат, руки в стороны. Спрыгивание с 1-й рейки гимн/стенки.</p> <p>Игра «Лягушка».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Дыхательные упражнения по подражанию «надуй шарик»</p>
66	Передача	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p>

	<p>большого мяча в колонне</p>		<p>Ходьба на носках, на пятках, с поочередным выносом прямой ноги вперед, с высоким подниманием бедра. Бег.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Перекладывание волейбольного мяча из руки в руку. Подбрасывание и ловля мяча перед собой.</p> <p>Стоя в колонне по одному: передача волейбольного мяча за голову; передача снизу между ногами; передача баскетбольного мяча справа, слева с поворотом туловища.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек.</p>
67	<p>Метание теннисного мяча на дальность</p>	1	<p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <p>Перекатывание теннисного мяча между ладонями; сжимание-разжимание массажного малого мяча.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой.</li> <li>- Броски в стену на дальность отскока.</li> <li>- Метание теннисного мяча на дальность с места.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Движущаяся мишень».</p>

			<p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Поочередное сгибание пальцев рук на одной (двух) руках</p>
68	Бег на короткие отрезки	1	<p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. ОРУ без предмета</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба «змейкой».</li> <li>- Бег в колонне по одному.</li> <li>- Бег до ориентира по сигналу учителя.</li> <li>- Бег в парах.</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Дыхательное упражнение</p>

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.
2. Флажки.
3. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),
4. Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).
5. Координационная лесенка.
6. Кубики, кегли и шары пластмассовые.

7. Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.
8. Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см).
9. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые).
10. Гимнастические маты.
11. Резиновый жгут.
12. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).
13. Набор для игры в «Бочче».
14. Обручи разных размеров.
15. Гимнастическая стенка.
16. Гимнастические скамейки.
17. Лыжи, лыжные палки.
18. Велотренажер.
19. Беговая дорожка.

### **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. СП., 2003.
2. Баряева Л.Б. Программа образования обучающихся 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 обучающихся 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.