


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

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением учителей

 Г.А. Каралкина

Протокол №3  
от "25" 03.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Е.М. Пальцева

Протокол №4  
от "29" 03 .2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

 В.С. Ильин  
Приказ № 03-02-114/Б  
от "02" 05.2024г.



**Адаптированная рабочая программа по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
3 класса.  
( 2 вариант)**

**п. Майское 2024**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету адаптивная физическая культура для 3 класса (2 вариант), разработана в соответствии со следующими документами:

- Законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), зарегистрирован в Минюсте России» от 3 февраля 2015 года № 35850;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 года № 4/15);
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Майская СОШ №15 (в соответствии с ФГОС ОО с УО (ИН).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года № 81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях"»;
- Учебным планом, представленным в Примерной адаптированной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной

отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной Решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 года № 4/15).

- Базисным учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (II вариант), утверждённого Приказом Департамента общего и профессионального образования от 18.07.2018 № 1180.

-Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией И.М. Бгажноковой (2021г.).

**Целью занятий по адаптивной физической культуре** является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а также профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

**Основные задачи:**

*Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений необходимых для использования в повседневной жизни, игровой деятельности.

*Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим. получение удовольствия от занятий физической культурой, радость от достигнутых результатов.

*Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса, освоение новых способов передвижения формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; обучение переходу из одной позы в другую;

*Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика

осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений). поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

*Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти. стимуляция появления новых движений;

## **2.Общая характеристика учебного предмета.**

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. Программа включает 3 раздела: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», « Основы гимнастики». Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

**минимальный уровень**, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистентскую помощь взрослого;

**достаточный уровень**, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.). А

такой раздел как «велосипедная подготовка», « плавание» не проводятся в виду отсутствия материально- технической базы для занятий данной подготовкой. Часы занятий, предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

В раздел «**Основы гимнастики**» включены физические упражнения, которые позволяют овладеть элементарными двигательными действиями. На

занятиях учащиеся должны овладеть доступными навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью, их выполнения. В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками ползания и перелазания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднимание и перемещение грузов имеют прикладной характер (правильный захват, умение нести, мягко опускать). Раздел « **Физическая подготовка** » включает в себя элементарное освоение построений, перестроений, ору без предметов и с предметами, ходьбу, бег, прыжки. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Важным разделом программы является «Игры». Включенные в программу коррекционные и подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д.

### **3. Место учебного предмета в учебном плане.**

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии АООП (2 вариант) входит в обязательную часть учебного плана организации. Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта.

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 1 часу в неделю (9 часов – 1 четверть, 7 час – вторая четверть, 10 часов – третья четверть и 8 часов – четвертая четверть). Общее количество 34 часов в год.

Продолжительность одного урока – 40 минут.

### **4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом его особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения, обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Ожидаемые

личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

**Планируемые личностные результаты освоения АООП могут включать:**

- 1) осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир.
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:**

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

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

1.5 играть в подвижные игры и др.

3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

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

### **Раздел «Физическая подготовка»:**

*Может научиться:*

- выполнять команду «Становись»
- строиться в шеренгу, в колонну;
- чередовать ходьбу с бегом;
- ходить в колонне по одному;
- подпрыгивать на одной и двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;
- держать мячи, обручи;
- выполнять инструкции и команды учителя;
- ходить по гимнастической скамейке;
- выполнять ОРУ с предметами и без них.

*Получит возможность научиться:*

- прыгать в длину с места;
- прыгать на скакалке;
- выполнять упражнения в парах;
- бегать на короткие дистанции.

### **Раздел «Коррекционные подвижные игры»:**

*Может научиться:*

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;
- броскам мяча;
- ловле мяча;
- передаче мяча;
- элементам спортивных упражнений.

*Получит возможность научиться:*



- элементам спортивных игр;
- взаимодействовать с партнерами по игре.

### **Организационная структура уроков:**

Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

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

### **5. Содержание учебного предмета**

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Содержание предмета отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», «Основы гимнастики», «Коррекционные подвижные игры».

Освоение физической подготовки предусмотрено в первой и четвертой четверти и предполагается освоение: *построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов*. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения. В раздел «основы гимнастики» включены освоение различных элементарных построений, перестроений, обучение ору с предметами и без предметов, ползание, лазание, перелазание.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено в третьей четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил

игры (одна подвижная игра осваивается два, три урока). Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

ОРУ и коррекционные упражнения.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение двух уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д. Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили). Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

### **Общая подготовка:**

**Теоретические сведения:** Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- **Ходьба:** (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления совместно с учителем. Ходьба с перешагиванием через мячи с высоким подниманием бедра.

**Бег:** (Бег на месте, на носках(медленно), с преодолением простейших препятствий, бег по ориентирам; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

**Прыжки:** (прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Разновидности прыжков.

**Метание:** (; метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Метание мяча в цель. Метание с места.

### **Основы гимнастики:**

**Теоретические сведения:** понятие о правильной осанке, равновесии.

*- построения и перестроения:* (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: «Равняйся!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой, стройся!»); перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Бег в колонне по прямой и со сменой направлений с учителем.

**Общеразвивающие упражнения без предметов:**

*- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

*- упражнения на дыхание:* согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

*- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. - *упражнения на расслабление мышц:* помахивание кистью. - *упражнения для формирования правильной осанки:* самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. -*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим

броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища* (разгрузка позвоночника): лежа на спине, на животе, поднимание ноги; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

### **Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками:** удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

- **с флажками:** выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте ( по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- **с малыми обручами:** выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

- **с малыми мячами:** сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами:** прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

**Лазание и перелазание:** лазание по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

**Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

**Переноска грузов и передача предметов:** передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.

**Подвижные игры:**

**Коррекционные игры:** («Запомни порядок», «Летает- не летает» «Что изменилось»» Волшебный мешок»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** («Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Карлики-Великаны»,).

**Игры с бегом и прыжками,** «К своим флажкам»,» Болото», Прыг-скок», «Удочка», Эстафеты.

**Игры с метанием и ловлей:** («Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», «Поймай предмет», «Сбей кеглю», «Кольцеброс»).

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

І четверть (9 часов).

№ п/п	Тема урока	Кол -во	Дата	Вид учебной деятельности
-------	------------	---------	------	--------------------------

темы		часо в		
	<b>Вводный урок.</b>			
1.	Начальные сведения о физической культуре.	1		Техника безопасности на уроке физкультуре, правила поведения на уроке. Наличие спортивной формы и оборудования.
	<b>Строевые упражнения.</b>			
2-3	Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш», «Класс стой».	2		Формирование навыков правильного построения и знания своего места в строю Знать команды «Равняйсь!», «Смирно!». Выполнять простые построения по инструкции учителя Ориентироваться в спортивном зале по конкретным ориентирам
	<b>Ходьба и бег.</b>			
4	Ходьба с изменениями направления.	1		Ходьба в колонне по одному за учителем. Слушает и понимает инструкцию к заданию Сохранение осанки при ходьбе. <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба по прямой, ходьба за учителем, держась за руки, ходьба между предметами, с изменением направления. <i>Корректирующие упражнения:</i> свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).
5	Ходьба и бег на короткие отрезки. Выполнение медленного бега до 2 минут. Чередование бега и ходьбы.	1		Развивать быстроту и ловкость Знать беговую дорожку. Уметь ходить и бегать по ориентирам Умение выполнять задание в течение определенного периода времени Правила поведения на дистанции. <i>Подводящие упражнения:</i> произношение звуков на выдохе во время ходьбы и бега. Ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках. <i>Основные упражнения:</i> ходьба и бег по прямой (S=15-20 м) по сигналу учителя; ходьба и бег по коридору шириной 3-4 м.; по извилистой дорожке. <i>Корректирующие упражнения:</i> произвольный вдох (выдох) через рот (нос).
6	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Развитие	1		<i>Подводящие упражнения:</i> принятие исходного положения для построения и

	сердечно-сосудистой и дыхательной систем			перестроения: основная стойка; стойка ноги врозь по показу. Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног Учить основным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений.
7	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Развитие координационных способностей.	1		Развивать координацию и точность движений Знать части тела и уметь показать их Правильное выполнение упражнений Название исходных положений физических упражнений <i>Подводящие упражнения:</i> пальчиковая гимнастика «Улей». <i>Основные упражнения:</i> движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости. Движения головы: наклон вперед, влево, вправо. Повороты головы. Наклоны туловища: вперед, вправо, влево. Повороты туловища направо и налево. <i>Корригирующие упражнения:</i> сгибание фаланг пальцев. Мах, наклон, поворот.
8	Разновидности прыжков. Прыжки через препятствие. Спрыгивание с небольшой высоты. Подвижная игра «Удочка».	1		Уметь подпрыгивать на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед; спрыгивать с небольшого возвышения. <i>Подводящие упражнения:</i> перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. <i>Основные упражнения:</i> прыжки с небольшого возвышения с приземлением на гимнастический мат;
9	Метание. Броски большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. Развитие мелкой моторики. Игра « Кто дальше бросит».	1		Обучить узнавать различные мячи. Развитие тактильной чувствительности. Знать разновидности бросков. Уметь выполнять броски и ловлю мяча двумя руками партнеру. Способен выполнить посильное задание с помощью Название спортивного инвентаря <i>Подводящие упражнения:</i> Подбрасывание мяча вверх двумя руками. <i>Основные упражнения:</i> броски мяча двумя руками от груди в руки учителю; ловля мяча без отскока от пола, удары ногой



				по мягкому мячу; сбивание предметов большим (малым) мячом <i>Корректирующие упражнения:</i> пальчиковая гимнастика «Домик»
--	--	--	--	--

## II четверть (7 часов)

№ п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Вид учебной деятельности.
	<b>Основы гимнастики</b>			
1.	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятия колонна, шеренга, круг.	1		Построения и перестроения по ориентирам Развитие ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы). Знать понятия «колонна», «шеренга»
	<b>ОРУ без предметов.</b>			
2.	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп.	1		<i>Основные упражнения:</i> сгибание и разгибание пальцев рук в кулак, круговые вращения кистями. Сжимать предмет. Хват, захват мелких предметов. Пальчиковая гимнастика. <i>Корректирующие упражнения:</i> сгибание и разгибание в голеностопных суставах.
3.	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении.	1		Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений. Основные упражнения: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Наклоны к низу. Выполнение упражнений в различных И.П.(стоя, лежа на спине, животе). Упражнения в расслаблении под спокойную музыку. <i>Корректирующие упражнения:</i> контроль дыхания(вдох, выдох).
4.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами: (гимнастическими палками, мячами).	1		Формирование осанки, укрепление верхнего плечевого пояса. Способствовать развитию мелкой и крупной моторики. Слушать учителя.
5	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба, лазание, перелазание по гимнастической скамейке.	1		Развивать силу и ловкость Освоение двигательных навыков, последовательности движений. <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба по гимн/скамейке с помощью учителя и самостоятельно.

				<p><i>Основные упражнения:</i> лазание по наклонной гимнастической скамейке, установленной на 3-4 рейке г/стенки, на животе, на четвереньках, в упоре согнувшись.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке</p>
6	<p>Ползание на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча.</p> <p>Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см.</p>	1		<p>Развитие ловкости, быстроты реакции.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на четвереньках, на животе. <i>Основные упражнения:</i> подлезание под препятствия, на четвереньках и животе. <i>Корректирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке</p>
7	<p>Передача, перенос предмета(груза).</p>	1		<p>Развитие мелкой моторики рук, координационных способностей.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> передача предмета в шеренге, колонне, по кругу. <i>Основные движения:</i> коллективные переноски груза.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке</p>

### III четверть (10 часов)

№ п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Вид учебной деятельности.
1.	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.	1		Правила поведения на уроке и безопасность в зале. Наличие спортивной формы и обуви на уроке. Гигиена. Основные команды. Игры на внимание. Коррекция эмоционально-волевой сферы.
2				
	Коррекционные игры.	1		Коррекция памяти и внимания. Развитие тактильной чувствительности. Основные упражнения: Разучивание игры « Запомни порядок», « Что изменилось»
3.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1		Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями. Умение выполнять инструкции педагога <i>Подводящие упражнения:</i> отведение рук в стороны, вверх; движения

			<p>прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору.</p> <p><i>Основные упражнения:</i>  игры «Сбор овощей»,  «Найди свой цвет». «Удочка»</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i>  сгибания-разгибания в голеностопных суставах .</p>
4.	Подвижные игры с бегом.	1	<p>Формирование умения взаимодействовать в процессе игры. Развитие скоростных способностей. Активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти</p> <p>Адекватное эмоциональное отношение к партнерам по игре.</p> <p>Правила игр.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i>  перешагивание и перепрыгивание из обруча в обруч, лежащие на полу.</p> <p><i>Основные упражнения:</i>  Игры «Пятнашки», «Догони обруч».</p> <p>Эстафеты.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i>  свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот).</p> <p>Обруч</p>
5	Подвижные игры с прыжками.	1	<p>Развивать скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Коррекция психических процессов.</p> <p>Уметь выполнять простые правила игр.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i>  Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку).</p> <p><i>Основные упражнения:</i>  Игры «Перепрыгивание через шнур», «Достань предмет».» Прыг- скок»</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i>  захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов.</p>
6.	Подвижные игры с мячом.	1	<p>Развивать зрительно-моторную координацию. Развивать тактильную чувствительность</p> <p>Умение вести совместные действия с партнером.</p> <p>выполнять задания по образцу и показу</p> <p>Проявлять интерес к подвижным играм</p> <p>Правила игр</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i>  прокатывание мяча одной рукой друг другу.</p> <p><i>Основные упражнения:</i>  игры «Сбей кеглю», «Поймай мяч».</p>

				<p><i>Корректирующие упражнения:</i> одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев Захват</p>
7.	Подвижные игры с бегом.	1		<p>Активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти, точности движений Охотно участвует в совместной деятельности Умение выполнять задание в течение определенного периода времени Правила игр <i>Подводящие упражнения:</i> бег в разных направлениях между предметами вслед за учителем. <i>Основные упражнения:</i> игры «Беги ко мне», «Догони мяч». <i>Корректирующие упражнения:</i> свободное дыхание: вдох (через нос) – выдох (через рот). Направление</p>
8.	Игры с бегом и прыжками	1		<p>Развивать внимание и точность движений. Коррекция психических процессов. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. Соблюдать простейшие правила игры Правила игр <i>Подводящие упражнения:</i> прыжки на месте на одной ноге, двух ногах <i>Основные упражнения:</i> игры «Солнышко, дождик»; «Прыг-скок». <i>Корректирующие упражнения:</i> сгибания-разгибание в голеностопных суставах (самостоятельно или с помощью)</p>
9.	Подвижные игры с мячом	1		<p>Развивать зрительно-моторную координацию. Развивать тактильную чувствительность Координация движений двумя руками Доброжелательно относиться к партнерам по игре Правила игр <i>Подводящие упражнения:</i> собираание малых мячей в пластмассовую корзину. <i>Основные упражнения:</i> игры «Поймай мяч», «Попади в круг». <i>Корректирующие упражнения:</i> пальчиковая гимнастика «Моя семья» Партнер</p>

10	Подвижные игры.	1		Улучшение эмоционально-волевой сферы, активизация психических процессов: восприятие, внимание, память. Основные движения: игра « догони меня», « метко в цель»,» Найди предмет в зале»,» Удочка»,» Болото», и т.д

#### IV четверть (8 часов)

№ п/п темы	Тема урока	Кол -во часов	Дата	Вид учебной деятельности.
1.	<b>Общая подготовка. Вводная часть. Инструктаж по ТБ.</b>	1		Повторение правил поведения на уроке, наличие спортивной формы. Ознакомление с правилами поведения во время игр.
2.	Строевые упражнения.	1		Умение выполнять согласованные действия по образцу и по подражанию, под счет учителя. Организация детей на уроке. <i>Основные движения:</i> Построение в шеренгу и равнение по команде учителя. Выполнение команд: « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой».
3.	Ходьба на короткие дистанции на скорость. Ходьба в шеренге, колонне, в парах.	1		Развивать быстроту и координацию движений Выполняет стереотипную инструкцию Ориентироваться в пространстве, ходить в заданном ритме Правильная постановка стопы при ходьбе <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба с различными движениями рук по показу и словесной инструкции. <i>Основные упражнения:</i> пройти небольшой отрезок на скорость самостоятельно и в парах, шеренге, колонне. <i>Корректирующие упражнения:</i> дыхательные упражнения Быстро, медленно
4	Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предметы.	1		Согласованное выполнение действий с предметами Польза физических упражнений. Концентрация внимания на предмете.

				<p>Подводящие упражнения: Ходьба по кругу, в колонне с учителем. Основные движения: перешагивание через небольшие предметы (мячи большие, обруч, гимнастич. палка). Игра «Что изменилось». Коррекция плоскостопия.</p>
5.	<p>Разновидности бега. Бег по прямой.</p>	1		<p>Коррекция и профилактика нарушений функций опорно-двигательного аппарата. Укрепление мышц стопы Освоение двигательных навыков. Овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя. <i>Подводящие упражнения:</i> Бег в колонне по одному. <i>Основные движения:</i> Бег в заданном направлении. Коррекция дыхания.</p>
6	Бег на короткие дистанции.	1		<p>Развивать быстроту и ловкость. Выполнение задания от начала до конца Этапы выполнения упражнения. <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба, ОРУ без предмета <i>Основные упражнения:</i> бег на короткие отрезки с учителем; самостоятельно по сигналу учителя <i>Корректирующие упражнения:</i> дыхательные упражнения Дистанция.</p>
7.	Виды прыжков. Прыжки в длину.	3		<p>Развивать скоростно-силовые качества. Развивать пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Освоение двигательных навыков, последовательности движений. Координация толчка двумя ногами Мягко приземляться в прыжках <i>Подводящие упражнения:</i> прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте. <i>Основные упражнения:</i> прыжки через препятствие, высотой 10 – 20 см; прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча. Прыжки в длину с места в заданную зону. Подвижные игры с прыжками <i>Корректирующие упражнения:</i> свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот).</p>

8	Метание теннисного мяча с места и в цель.	2	<p>Развивать силу и ловкость.  Последовательность движений с предметами  Фиксирует взгляд на цели.  Выполняет правильный захват мяча.  <i>Подводящие упражнения:</i>  подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.  <i>Основные упражнения:</i>  броски мяча вперед; метание теннисного мяча с помощью учителя и самостоятельно.  <i>Корректирующие упражнения:</i>  перекладывание мяча из одной руки в другую. Обучить правильному захвату мяча, замаху руки при метании.  Целенаправленные действия.  Фиксирует взгляд на цели.  Использование массажного мяча  <i>Подводящие упражнения:</i>  перекатывание теннисного мяча между ладонями; сжимание-разжимание массажного малого мяча.  <i>Основные упражнения:</i>  - броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой;  - метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м. Игра « Кто дальше бросит».</p>
---	---	---	---

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

«Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы под редакцией И.М. Бгажноковой «Владос», 2021.

### **Методическая литература**

1. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск,1987.

2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой-М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
4. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей. - М: Аграф, 1997.
5. Велигченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие. - М.: Терра- Спорт, 2000.
6. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф.дис... канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
7. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
8. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
- 10.Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
- 11.Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье. - СПб., 19988
- 12.Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития /Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
- 13.<https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413bfdb7920de3f74b4efb.pdf>
14. [http://sch-tal-zmn.edu22.info/files/obrazovanie/rab\\_programmy/fizra/fiz\\_ra%205-7%20kl.pdf](http://sch-tal-zmn.edu22.info/files/obrazovanie/rab_programmy/fizra/fiz_ra%205-7%20kl.pdf)

**Для реализации программы материально-техническое обеспечение предмета включает:**

- 1.Флажки.
2. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),
3. Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).
4. Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягушки) с магнитами.
5. Игрушки со съёмными деталями.
6. Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.



7. Картинки с изображением различных предметов и игрушек, которые учащиеся используют в своих играх-занятиях.

8. Колокольчики.

9. Кубики, кегли и шары пластмассовые.

10. Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.

11. Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см).

12. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).

13. Коврики гимнастические.

14. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).

15. Набор для бадминтона.

16. Обручи разных размеров.

17. Гимнастическая стенка.

18. Гимнастические скамейки.

19. Маты гимнастические.

20.. Природные материалы: шишки, каштаны.

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы.