

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Верхне-Идинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании
ШМО:
Руководитель ШМО
учителей начальных классов

Согласована:
Зам. директора по УВР


Вахрушкина М.К.

« 31 » 08 2023г

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Для обучающихся с УУО
(ИН)вариант 2
по учебному предмету
Адаптивная физическая культура

3.6 класс

на 2023-2024 учебный год
количество часов в неделю – 3
часть УП: инвариантная часть

Разработал учитель
Галичина Н.Н.
Пед.стаж – 20 лет
Образование – высшее
БГУг. Улан-Удэ

с.Тихоновка

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) - 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).
- Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией И.М. Бгажноковой (2011г.).

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;

1. 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 пере лазания. 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.

2. 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 2 часа в неделю. Общее количество 68 часов в год. Продолжительность одного урока – 40 минут.

3. 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 углубленно 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 раках 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»).

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ урока	Кол-во часов	Тема	Основные виды деятельности
1	1	Подвижные игры с бегом	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Догони меня». Коррекционная игра

			«Найди предмет в зале»
2	1	Подвижные игры с прыжками	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Удочка». Коррекционная игра «Паук»
3	1	Подвижные игры с мячом	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Солнышко». Коррекционная игра «Рука все помнит»
4	1	Подвижные игры с бегом	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Догони колокольчик». Коррекционная игра «На ощупь»
5	1	Подвижные игры с прыжками	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Перепрыгни через ров». Коррекционная игра «Море, берег»
6	1	Подвижные игры с мячом	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Мой веселый звонкий мяч» Коррекционная игра «Раз, два, три – говори!»
7	1	Подвижные игры с бегом	Ознакомление. Начальное разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Ровным кругом» («Затейники»)
8	1	Сообщение теоретических сведений. Игры и правила.	Объяснение. Правила поведения во время игр. Ознакомление. Начальное

			разучивание Элементарные движения руками и ногами в различных направлениях и плоскостях. Ходьба, взявшись за руку учителя. Коррекционная игра «Полоскание белья».
9	1	Подвижные игры с бегом	Разучивание. Коррекционная игра «Паровозик» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки»
10	1	Подвижные игры с бегом	Разучивание. Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик»
11	1	Подвижные игры с прыжками	Разучивание. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк ворву» Повторение. Коррекционная игра «Паровозик»
12	1	Подвижные игры с прыжками	Разучивание. Коррекционная игра «Перебежки в парах» Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»
13	1	Игры на развитие броска	Подводящие упражнения. Броски мяча об пол. Разучивание. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»
14	1	Игры на развитие броска	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Повторение. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах».
15	1	Бросок мяча вверх	Разучивание. Подбрасывание мяча вверх с хлопком.

			Коррекционная игра «Части тела» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».
16	1	Передача предметов	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Разучивание. Перебрасывание мяча снизу в парах. Повторение. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».
17	1	Подвижные игры с бегом	Игра «Перестрелка», «догони»
18	1	Сюжетный урок	Сюжетный урок «репка», повторение всех видов ходьбы, бега
19	1	Передача предметов	Передача предметов по кругу, друг другу.
20	1	Ходьба и бег	Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предметов. <i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег стайкой за учителем <i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в заданном направлении. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос). Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
21-22	2	Ходьба и бег	Ознакомление. Начальное разучивание. Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

			<p><i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем.</p> <p><i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа.</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)</p>
23-24	2	Ходьба и бег	<p>Ознакомление. Начальное разучивание.</p> <p>Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами.</p> <p>Корректирующие дыхательные упражнения: сюжетные.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения.</p> <p><i>Основные движения:</i> Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)</p>
25-26	2	Ползание	<p>Ознакомление. Начальное разучивание. Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на четвереньках.</p> <p><i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на четвереньках.</p> <p>Корректирующие упражнения: одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев</p>
27-28	2	Ползание	<p>Ознакомление. Начальное разучивание.</p> <p>Построение в круг. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на животе.</p> <p><i>Основные движения:</i> Подлезание под препятствия на животе.</p>

			<p>Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение.</p> <p>(Содержание предыдущего урока)</p>
29-30	2	Прыжки	<p>Ознакомление. Начальное разучивание.</p> <p>Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах на месте</p> <p>Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками).</p>
31-32	2	Прыжки	<p>Построение в колонну. Размыкание и смыкание в шеренге. Прыжки с прискоком</p> <p><i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Корректирующие упражнения: круговые движения кистью.</p> <p>Углубленное разучивание. Повторение.</p> <p>(Содержание предыдущего урока)</p>
33-34	2	Передача предметов	<p>Ознакомление. Начальное разучивание.</p> <p>Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колонне, шеренге. ОРУ с предметами.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Передача предметов в шеренге.</p> <p><i>Основные движения:</i> Передача предметов в кругу.</p> <p>Корректирующие упражнения: Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно).</p> <p>Углубленное</p>

			разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
35-36	2	Сюжетный урок	Закрепление. Основное содержание предыдущих уроков закрепляется с использованием игрового метода и сюжетных упражнений.
37 38 39	3	Формирование правильной осанки	Развития умения координировать движения без концентрации внимания. Упражнения на коррекцию осанки «кошка добрая», «кошка злая», «пронесикнигу на голове»
40 41 42	3	Обучение комплекса упражнений для стоп с использованием малых мячей	Укрепление, самомассаж мышц стопы. Катание мячей стопами.
43 44 45	3	укрепление сводов стопы.	Укрепление, самомассаж мышц стопы
46 47 48	3	Развитие мелкой моторики	Развитие мелкой моторики. «Фокусник», «Плетенка для двоих», «Фантики».
49 50 51	3	Совершенствование координации движений.	Игра: «Стоп, хоп, раз».Формирование навыков пространственной ориентации Развитие зрительного, слухового,визуального восприятия пространства
52	1	Развитие сенсорно – перцептивной сферы.	Развитие сенсорного восприятия. Игра: «Воздушные шары», «что вмешочке»
53-57	5	Школа мяча, бросок.	Подбрасывание мяча вверх и ловля после отскока от пола. Удары по мячу в пол. Подвижныеигры «Подвижная цель», «Попадив обруч».
58-62	5	Отрабатывание навыка игры с мячом	Удержание баскетбольного мяча в течение 5 секунд с поддержкой и отпускание мяча. То же, но без поддержки. Захват и толчок мяча от груди по направлению цели. Передача мяча по кругу (помощь учителя индивидуально). Формирование навыков игры с мячом

63-68	6	Игры с мячом	Игра «попади в цель», «городки», «ловишки», «попади в кольцо», отбивание мяча от стены.
-------	---	--------------	---

6 класс

№ п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Вид учебной деятельности
1.	Начальные сведения о физической культуре.	1	Техника безопасности на уроке физкультуре, правила поведения на уроке. Наличие спортивной формы и оборудования.
2.	Построение в шеренгу и равнение по команде учителя.	1	выполнение команд по показу учителя «Становись!», «Равняйся!» ходьба и бег «стайкой» за учителем. построение в одну шеренгу на боковой линии; выполнение команд по показу учителя «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!»
3-4.	Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш», «Класс стой».	2	Формирование навыков правильного построения и знания своего места в строю. Знать команды «Равняйся!», «Смирно!». Выполнять простые построения по инструкции учителя. Ориентироваться в спортивном зале по конкретным ориентирам.
5-6.	Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Разновидности ходьбы.	2	Коррекция и развитие точности движений, сохранения равновесия. Профилактика нарушения осанки. Обучить правильному дыханию при выполнении ходьбы и бега. Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени; широким шагом; приставными шагами.
7-8.	Ходьба с изменениями направления.	2	Ходьба в колонне по одному за учителем. Слушает и понимает инструкцию к заданию.

			<p>Сохранение осанки при ходьбе.</p> <p><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).</p>
9-10.	<p>Ходьба и бег на короткие отрезки. Выполнение медленного бега до 2 минут. Чередование бега и ходьбы.</p>	2	<p>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.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> произношение звуков на выдохе вовремя ходьбы и бега. Ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках.</p> <p><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.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> произвольный вдох (выдох) через рот(нос).</p>
11-12	<p>Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем</p>	2	<p><i>Подводящие упражнения:</i> принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка; стойка ноги врозь по показу. Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног Учить основным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений.</p>
13-14	<p>Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов. Развитие координационных способностей.</p>	2	<p>Развивать координацию и точность движений Знать части тела и уметь показать их Правильное выполнение упражнений Название исходных положений физических упражнений</p>

			<p><i>Подводящие упражнения:</i> пальчиковая гимнастика «Улей».</p> <p><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.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> сгибание фаланг пальцев. Мах, наклон, поворот.</p>
15-16	<p>Разновидности прыжков. Прыжки через препятствие. Спрыгивание с небольшой высоты. Подвижная игра «Удочка».</p>	2	<p>Уметь подпрыгивать на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед; спрыгивать с небольшого возвышения.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> прыжки с небольшого возвышения с приземлением на гимнастический мат;</p>
17-18	<p>Метание. Броски большого мяча двумя руками из-за головы снизу с места в стену. Развитие мелкой моторики. Игра «Кто дальше бросит».</p>	2	<p>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</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> броски мяча двумя руками от груди в руки учителю; ловля мяча без отскока от пола, удары по мячу; сбивание предметов большим (малым) мячом</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p>

			пальчиковая гимнастика «Домик»
19-20	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятия колонна, шеренга, круг.	2	Построения и перестроения по ориентирам Развитие ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы). Знать понятия «колонна», «шеренга»
21-22	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	2	Выполнение простейших движений в различных пространственных направлениях. Обучить сохранению правильного положения головы, рук, туловища при выполнении упражнений. Знать положения рук: на поясе, по швам, руки вверх, махи руками, круговые вращения руками, движения головы влево, вправо, вперед, назад.
23-24.	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп.	2	<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.
25	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. Корректирующие упражнения: контроль дыхания (вдох, выдох).
26-27	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами:	2	Формирование осанки, укрепление верхнего плечевого пояса. Способствовать развитию мелкой и крупной моторики. Слушать учителя.

	(мячами).		
28-29	Ходьба, лазание, перелазание	2	<p>Развивать силу и ловкость</p> <p>Освоение двигательных навыков, последовательности движений.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> ходьба с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> лазание</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке</p>
30-31	Ходьба по линии	2	<p>Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.</p> <p>Развивать координацию движений</p> <p>Освоение двигательных навыков, последовательности движений.</p> <p>Правильно захватывать различные предметы</p> <p>Название спортивного инвентаря</p>
32-33	Ползание на четвереньках с толканием вперед себя набивного мяча.	2	<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.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке</p>
34-35	Равновесие.	2	<p>Развивать координационные способности и точность движений.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> перешагивание через препятствие (высота=15-20 см); стойка на правой (левой) ноге у опоры.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Ходьба по скамейке с предметами и без с помощью учителя. Стойка на одной ноге на г/скамейке, другая согнута в колене, поочередно сменяя</p>

			ноги (выполнять со страховкой учителя) <i>Корректирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке Опора
36	Передача, перенос предмета(груза).	1	Развитие мелкой моторики рук, координационных способностей. <i>Подводящие упражнения:</i> передача предмета в шеренге, колонне, по кругу. <i>Основные движения:</i> коллективные переноски груза. <i>Корректирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке

37	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.
38-39	Коррекционные игры.	2	Коррекция памяти и внимания. Развитие тактильной чувствительности. Основные упражнения: Разучивание игры « Запомни порядок», « Что изменилось»
40-41	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями. Умение выполнять инструкции педагога <i>Подводящие упражнения:</i> отведение рук в стороны, вверх; движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору. <i>Основные упражнения:</i> игры «Сбор овощей», «Найди свой цвет». «Удочка» <i>Корректирующие упражнения:</i>

			сгибания-разгибания голеностопных суставах .	в
42-43	Подвижные игры с бегом.	с	2	<p>Формирование умения взаимодействовать в процессе игры. Развитие скоростных способностей. Активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти Адекватное эмоциональноотношение к партнерам по игре.</p> <p>Правила игр.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> перешагивание и перепрыгивание обруча в обруч, лежащие на полу.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Игры «Пятнашки», «Догони обруч». Эстафеты.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> свободное дыхание: вдох (через нос),выдох (через рот).</p> <p>Обруч</p>
44-45	Подвижные игры прыжками.	с	2	<p>Развивать скоростно-силовые и координационные способности. Коррекция психических процессов. 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>
46-47	Подвижные игры мячом.	с	2	<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</p> <p>Захват</p>
48-49	Подвижные игры с бегом.	2	<p>Активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти, точности движений</p> <p>Охотно участвует в совместной деятельности</p> <p>Умение выполнять задание в течение определенного периода времени Правила игр</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> бег в разных направлениях между предметами вслед за учителем.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> игры «Беги ко мне», «Догони мяч».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> свободное дыхание: вдох (через нос) – выдох (через рот).</p> <p>Направление</p>
50-51	Игры с бегом и прыжками	2	<p>Развивать внимание и точность движений.</p> <p>Коррекция психических процессов. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.</p> <p>Соблюдать простейшие правила игры Правила игр</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> прыжки на месте на одной ноге, двухногах</p> <p><i>Основные упражнения:</i> игры «Солнышко, дождик»; «Прыг-скок».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> сгибания-разгибание в голеностопных суставах (самостоятельно или с помощью)</p>
52-	Подвижные игры с	2	Развивать зрительно-моторную

53	мячом		<p>координацию. Развивать тактильную чувствительность</p> <p>Координация движений двумя руками</p> <p>Доброжелательно относиться к партнерам по игре</p> <p>Правила игр</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> собрание малых мячей в пластмассовую корзину.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> игры «Поймай мяч», «Попади в круг».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> пальчиковая гимнастика «Моя семья» Партнер</p>
54-55	Подвижные игры.	3	<p>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</p>
56-57	Строевые упражнения.	2	<p>Умение выполнять согласованные действия по образцу и по подражанию, под счет учителя.</p> <p>Организация детей на уроке.</p> <p><i>Основные движения:</i> Построение в шеренгу и равнение по команде учителя.</p> <p>Выполнение команд: « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой».</p>
58-59	Ходьба на короткие дистанции на скорость. Ходьба в шеренге, колонне, в парах.	2	<p>Развивать быстроту и координацию движений</p> <p>Выполняет стереотипную инструкцию</p> <p>Ориентироваться в пространстве, ходить в заданном ритме</p> <p>Правильная постановка стопы при ходьбе</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> ходьба с различными движениями рук по показу и словесной</p>

			<p>инструкции.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> пройти небольшой отрезок на скорость самостоятельно и в парах, шеренге, колонне.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> дыхательные упражнения Быстро, медленно</p>
60-61	<p>Ходьба с различными положениями рук.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы.</p>	2	<p>Согласованное выполнение действий с предметами</p> <p>Польза физических упражнений.</p> <p>Концентрация внимания на предмете.</p> <p>Подводящие упражнения: Ходьба по кругу, в колонне с учителем. Основные движения: перешагивание через небольшие предметы(мячи большие, обруч. гимнастич. палка.</p> <p>Игра «Что изменилось». Коррекция плоскостопия.</p>
62-63	<p>Разновидности бега.</p> <p>Бег по прямой.</p>	2	<p>Коррекция и профилактика нарушений функций опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Укрепление мышц стопы</p> <p>Освоение двигательных навыков. Овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий словесной инструкции учителя. <i>Подводящие упражнения:</i> Бег в колонне по одному. <i>Основные движения:</i> Бег в заданном направлении. Коррекция дыхания.</p>
64-65	<p>Бег на короткие дистанции.</p>	2	<p>Развивать быстроту и ловкость.</p> <p>Выполнение задания от начала до конца</p> <p>Этапы выполнения упражнения.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> ходьба, ОРУ без предмета</p> <p><i>Основные упражнения:</i> бег на короткие отрезки с учителем; самостоятельно по сигналу учителя</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> дыхательные упражнения</p>

			Дистанция.
66-67	Виды прыжков. Прыжки в длину.	3	<p>Развивать скоростно-силовые качества.</p> <p>Развивать пространственно-временной дифференцировки и точности движений.</p> <p>Освоение двигательных навыков, последовательности движений.</p> <p>Координация толчка двумя ногами Мягко приземляться в прыжках</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте.</p> <p><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>
68	Метание мяча с места в цель.	1	<p>Развивать силу и ловкость.</p> <p>Последовательность движений с предметами</p> <p>Фиксирует взгляд на цели. Выполняет правильный захват мяча. <i>Подводящие упражнения:</i> подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> броски мяча вперед; метание теннисного мяча с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> перекладывание мяча из одной руки в другую. Обучить правильному захвату мяча, замаху руки при метании.</p> <p>Целенаправленные действия.</p> <p>Фиксирует взгляд на цели.</p> <p>Использование массажного мяча</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> перекатывание теннисного мяча</p>

			<p>между ладонями; сжимание- разжимание массажного малого мяча. <i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой; - метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м. Игра « Кто дальше бросит».
--	--	--	---

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

«Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида
классы под редакцией И.М. Бгажноковой «Владос», 2011.

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. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
6. Винеццев 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.

Для реализации программы материально-техническое обеспечение предмета включает:

1. 1.Флажки.
2. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),
3. 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 съемными 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. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).
11. Коврики гимнастические.
12. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).

13. Обручи разных размеров.
14. Гимнастические скамейки.
15. Маты гимнастические.
16. Природные материалы: шишки, каштаны.
17. В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы.