






Министерство образования, науки и молодежной политики  
Нижегородской области  
Государственное казенное образовательное учреждение  
«Школа-интернат № 71»

«Согласовано»  
Руководитель МО  
 Н.В. Гурьева

Приказ №1 от  
«25» августа 2020 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
 К.А. Золотарева

«25» августа 2020 г.

«Утверждено»  
Директор школы  
 Н.И. Воробеева

Приказ №47 от  
«26» августа 2020 г.

АДАПТИВНАЯ РАЗОЧНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»  
1(доп)-5 класс

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛЮСТЬЮ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)  
(В ВАРИАНТЕ)

Составители: зам. дир.: К.А. Золотарева  
Учителя: Ц.В. Модеткина

Нижний Новгород  
2020

**АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА 1 дополнительный -5 КЛАСС ПО  
ВТОРОМУ ВАРИАНТУ.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно–правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. ФГОС образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1-4 классы / под ред. В.В.Воронковой. - М.: «Просвещение», 2010.
4. Учебный план муниципального казенного образовательного учреждения «Школа-интернат №71»

В основу программы положена система доступных физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений физического развития, общей и мелкой моторики, на укрепление здоровья, выработку необходимых двигательных навыков обучающихся с ОВЗ и умеренной (тяжелой)

умственной отсталостью, ТМНР. Целенаправленные двигательные действия, предметно-практические действия данной категории обучающихся являются практически единственно возможной основой пуска механизма компенсации, при которой более древние структуры (представительства отдельных анализаторов и двигательные центры) способствуют движению снизу более высших отделов (коры головного мозга). Данные положения физиологии нервной системы легли в основу необходимости увеличения времени на физическую подготовку и объем физической культуры в обучении детей с выраженными интеллектуальными нарушениями.

Кроме того, целенаправленная систематическая физическая нагрузка, адекватная возможностям ребенка, способствует не только укреплению здоровья и повышению функциональных возможностей систем организма, но и стабилизации уровня работоспособностей, формированию волевых процессов и в конечном итоге, расширяет социальные контакты.

#### Цель:

1) создание условий для формирования жизненно необходимых умений и навыков у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, обеспечение комплексного подхода к развитию и коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации;

2) повышение двигательной активности детей средствами адаптивной физической культуры и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС и для достижения поставленных целей решаются следующие задачи адаптивной физической культуры в процессе работы по программе:

#### **Образовательные:**

1. Формирование и совершенствование базовых и прикладных двигательных умений и навыков;
2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
3. Формирование познавательных интересов через сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
4. Формирование пространственной ориентации;
5. Обучение двигательным действиям средствами физической культуры и с помощью доступных средств коммуникации.

#### **Развивающие задачи:**

1. Развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, точности движений, их координированности;
2. Развитие ориентировки в собственном теле, пространстве относительно своего тела на уровне выбора направления движения и пространственных понятий (вверх-вниз; вправо-влево; сзади, спереди, около, через, вокруг и т.п.);

3. Развитие общей и мелкой моторики;
4. Развитие сенсомоторных навыков и психомоторики, обогащение чувственного опыта;
5. Развитие способности к самостоятельному передвижению и ориентировки в окружающем пространстве и пространстве школы;
6. Развитие зрительно-моторной и слухомоторной координации;
7. Развитие речи через движение, комментирование во время выполнения упражнений, отчета о выполненных упражнениях; составление простейшего алгоритма (плана) разминки, комплекса физических упражнений;
8. Обогащение словаря спортивной терминологией.

#### **Коррекционные:**

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
2. Коррекция нарушений пространственной и временной ориентировки на основе выполнения физических упражнений;
3. Коррекция нарушений согласованности движений;
4. Коррекция поведения, нарушений эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений.

#### **Оздоровительные:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
6. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
7. Профилактика вторичных отклонений в состоянии здоровья;
8. Обеспечение достаточной (адекватной) двигательной активности учащимся с разными возможностями физического и психического здоровья;

#### **Воспитательные:**

1. Раскрытие потенциальных специальных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
2. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
3. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

#### **Общая характеристика учебного предмета:**

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. Содержание программы по адаптивной физической культуре определяется, исходя из:

1. Широкой вариативности, неравномерности, непоследовательности созревания психических и физических функций, в частности при различных сочетаниях основных дефектов (ТМНР, СД, тяжелая умственная отсталость и РАС);
2. Различных адаптационных возможностей и разных временных периодов, необходимых для формирования того или иного двигательного навыка;
3. Необходимость многократного повторения при разучивании новых движений и подвижных игр в сочетании с правильным показом и возвращение к пройденному материалу в течение всего периода обучения;
4. Необходимости разучивания движений по частям, разбив на элементарные, в некоторых случаях автономные движения в различных сочетаниях на этапе подготовки;
5. Целесообразности изменений в предметной и окружающей обстановки, коррекционных условий выполнения разученных движений, двигательных программ и упражнений для повышения эффективности закрепления полученных навыков;
6. Необходимости использования на уроке непосредственной помощи педагога в процессе разучивания и воспроизведения упражнения;
7. Материально-технических возможностей и географических особенностей учреждения.

На основе выше изложенного программа по адаптивной физической культуре для обучающихся 1 дополнительного-12 классов (II вариант) включает 5 разделов:

1. «Физическая подготовка (основы знаний, общеразвивающие упражнения)».
2. «Коррекционно-развивающие упражнения (коррекционные подвижные игры, упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения на развитие координационных возможностей)».
3. «Велосипедная подготовка (имитационные упражнения, гимнастические упражнения, упражнения на развитие чувства баланса, езда на велосипеде)».
4. «Лыжная подготовка (снегоступинг, имитационные упражнения, овладение элементарными навыками катания на лыжах)». В данной программе раздел «лыжная подготовка» заменяет плавательную, т.к. является циклическим видом спорта с присутствием нестойкой опоры и включением в работу тех же групп мышц.
5. «Туризм (упражнения на развитие различных видов выносливости, координаций, элементов гимнастической подготовки)».

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

Исходя из данных особенностей, урок целесообразно строить из 4 частей:

1. Вводная часть (организация обучающихся к проведению урока);
2. Подготовительная часть (подготовительные, подводящие упражнения, регламентирующие техническую последовательность овладения двигательными действиями);
3. Основная часть (решение образовательных задач);
4. Заключительная часть (упражнения на релаксацию, подведение итогов урока).

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умеренной, тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ТМНР (II вариант) предусмотрено 68 часов в год (2 часа в неделю).

класс	1 доп	1	2	3	4	5
раздел (кол-во часов)						
Физическая подготовка	18	18	18	18	18	18
Коррекционно-развивающие упражнения	14	14	14	14	14	14
Велосипедная подготовка	8	8	8	8	8	8
Лыжная подготовка	14	14	14	14	14	14
Туризм	14	14	14	14	14	14

### **Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

**Личностные планируемые результаты:**

Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);

- определяет состояние своего здоровья;

#### Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

#### Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

#### «Чувства, желания, взгляды»

- различает эмоции людей на картинках;

- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

#### «Социальные навыки»

- учится устанавливать и поддерживать контакты;

- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;

- использует элементарные формы речевого этикета;

- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

#### Мотивационно – личностный блок

- принимает новые знания (на начальном уровне);

- отзывается на просьбы о помощи.

#### Биологический уровень

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

#### Осознает себя в следующих социальных ролях:

- формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений;

#### Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

#### Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения;

#### Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

#### Экологическая ответственность

- не мусорит на улице;

- не ломает деревья;

Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;

- принимать и оказывать помощь.

**Предметные результаты**

- готовятся к уроку физкультуры;

- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;

- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;

- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);

- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);

- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);

- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;

- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;

- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);

- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;

- метают, бросают и ловят мяч;

- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;

- преодолевают различные препятствия;

- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;

- формируется восприятие собственного тела;

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

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

- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;

- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;

- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

**Базовые учебные действия:**



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

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В программе учебный материал группируется для 1 и 2 класса вместе. Содержание программы дублируется с учетом усложнения для второго класса. Все остальные классы имеют разнообразный по содержанию программный материал, который повторяется для закрепления в следующем классе. Для учащихся начального звена в программе по АФК по сравнению с учебной программой, ограничены упражнения на скорость; силу и выносливость, уменьшены дистанции в ходьбе и беге. Дополнительно введены дыхательные упражнения, которыми следует пользоваться систематически на протяжении всего обучения. Дети занимаются по программе составленной педагогом. В 1 дополнительном-5 классах расширен материал в группе упражнений на укрепление правильной осанки и укрепления мышц спины, полностью исключены акробатические упражнения, но в программе имеют место различные прыжки с правильной их дозировкой.

Большинство занятий спланировано с проведением на открытом воздухе: на стадионе, площадке, особенно это будет актуально для детей с заболеваниями верхних дыхательных путей и другими заболеваниями, конечно при этом учитывается температурный режим.

Контроль за проведением уроков проводится в соответствии с планом учебного заведения один раз в неделю с измерением нагрузки и отслеживанием общего состояния занимающихся. Существуют сроки возобновления занятий физическими упражнениями после определенных острых инфекционных заболеваний.

## **Содержание программного материала.**

### **1 дополнительный - 2 КЛАСС**

#### **I. Основы знаний**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на состояние здоровья. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Двигательный режим. 3 Роль дыхания в жизни человека. Как сохранить и улучшить свое здоровье? Почему люди должны быть внимательными друг к другу и помогать в любом деле своим друзьям?

## **2. Навыки, умения, развитие двигательных качеств.**

Гимнастика

Гимнастические построения и перестроения для 1 дополнительного и 1 класса проводятся с помощью учителя.

Построение в одну шеренгу в нарисованных кругах. Построение в колонну по одному. Равнение по носкам (по черте). Равнение в затылок в колонне. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» Перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые, руки вперед. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Повороты на месте направо (налево) переступанием и прыжком. Построение в «круг из колонны по одному.

Общеразвивающие упражнения, упражнения без предметов выполняются детьми по показу учителя для 1 дополнительного и 1 класса и при разучивании упражнения для 2 класса.

Основная стойка: стойка — ноги на ширине плеч. Основные положения рук: вперед, в стороны, на пояс, перед грудью, на голову, за голову. Движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости. Поднимание согнутой ноги вперед. Движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору. Движения головы: наклон вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы. Поднимание на носках с перекатом на пятки. Полуприседание. Упор присев. Приседание. Из приседания перейти в стойку на коленях. Наклоны туловища: вперед, вправо, влево. Повороты туловища направо и налево. Сгибание и разгибание рук. Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперед и назад. Движения кистей (в разных направлениях). Взмахи ногами: вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног в положении сидя: одновременно, поочередно. Поднимание прямых ног поочередно в положении сидя. Наклоны туловища вперед с различными исходными положениями рук. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук вдоль тела. Наклон туловища вперед до касания руками пола.

Упражнения в положении лежа на животе (голова, туловище и ноги расположены на одной прямой линии, руки согнуты в локтевых суставах, локти в стороны, подбородок на тыльной поверхности положенных друг на друга пальцев, ступни вместе):

а) поднятие головы, руки назад или в стороны;

б) одновременное поднятие головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки приближены к позвоночнику).

в) поднятие головы, руки вперед; г) поднятие головы и туловища руки на поясе.

Упражнения в положении лежа на спине, руки вдоль туловища: поднятие головы и одновременное тыльное сгибание стоп; попеременное выпрямление ног (под разными углами); движения «велосипедиста» ногами.

Упражнения для укрепления мышц стопы: движения ступней в положении лежа и сидя (тыльное и подошвенное сгибание); ходьба на носках, ноги прямые; ходьба на наружных сторонах стопы, ходьба на носках, высоко поднимая колени; ходьба по обручу, гимнастической палке, канату, обхватывая предмет сводом стопы; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке; захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов (карандаши, веревка, скакалки и др.); захватывание предметов (малый мяч и др.) сводами ступней в положении сидя на скамейке; ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.

Прыжки на месте: на обеих ногах; на одной ноге; с поворотом на 30°.

Примеры: 4 прыжка на обеих ногах, 3 шага на месте, с 4-м счетом приставить ногу; прыжки: ноги врозь и вместе (после 4—8 прыжков ходьба на месте).

Прыжки на месте с правильным мягким приземлением.

**Дыхательные упражнения.** Вдох через нос и выдох через рот. Вдох и выдох через нос. Грудной и брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания (грудно-брюшной или полный) в положении стоя и лежа. Дыхание при различных движениях рук: в стороны, вверх. Дыхание при приседаниях и полуприседаниях. Дыхание во время наклона туловища вперед. Дыхание во время ходьбы, руки на пояс, с различными вариантами: на 3 шага вдох, на 3 – выдох.

Дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук назад, в стороны, вверх.

Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные)- Передача мяча из рук в руки: по кругу, в колонне над головой (сзади стоящему). Перекатывание мяча друг другу: в кругу, в двух шеренгах, расположенных одна от другой на расстоянии 3-4 шагов. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Перекатывание мяча друг другу: из положения лежа на животе. Перебрасывание мяча в кругу вправо и влево. Перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах. Перебрасывание мяча, хлопок в ладоши и ловля ( для 2 класса)

**Упражнения с малыми мячами:** Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча в стену (высота 1 - 2 - 3 м) правой и левой рукой и ловля его двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после дополнительных движений: хлопнуть в ладоши.

Упражнения на осанку выполняется по показу учителя и под его контролем для 1 класса.

Упражнения у вертикальной плоскости (стена, деревянный щит, вертикальная перекладина гимнастической стенки и др.): встать спиной к вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, ягодицами и пятками, отойти и вернуться к ней, сохраняя принятое положение; отойти от стены, последовательно расслабить мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища с последовательным возвращением, (в обратном порядке) в первоначальное положение, встать к стене, проверив правильность положения; приседания у стены, касаясь стены затылком и туловищем; поднятие рук в стороны и вверх, стоя спиной к стене; стоя у стены, поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отнести в сторону; то же с поднятием на носки; стоя у стены наклоны. Влево и вправо, не теряя касания со стеной.

**Упражнения на осанку** выполняется по показу учителя и под его контролем для 2-5 классов. Упражнения с удерживанием груза на голове, (кубики, подушечки, наполненные желудями, крупнозернистым песком и др. предметы весом 150—200 г); подняться на носках и медленно опуститься на всю ступню, руки на пояс; приседание и выпрямление, руки на пояс; то же с касанием пяток пальцами рук; пройти небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, границы которой обозначены

на полу линиями; встать на скамейку и сойти с нее; пройти, по гимнастической скамейке, руки в стороны; ходьба боком по рейке, гимнастической скамейки; передвижение вправо и влево по гимнастической стенке.

Упражнения в равновесии. Ходьба по скамейке с различными положениями рук. (1 класс и 1 дополнительный)

Ходьба по скамейке на высоте 30—50 см с различными положениями рук, с большим мячом (для 1 класса) и поворотами кругом. Повороты кругом на рейке скамейки.

### **Ходьба и бег**

Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки. Ходьба с различными положениями рук (на пояс, перед грудью, за голову). Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стопы с различными положениями рук. Ритмичная ходьба: с подсчетом учителя; с хлопками о ладоши, с коллективным подсчетом. Ходьба на носках в «коридорчике» шириной 20 см. Ходьба с замедлением и ускорением (до 100 м)- для 2 класса. Ходьба с высоким подниманием бедра и перешагиванием больших мячей или других предметов. Свободная непринужденная пробежка (15—20 сек.). Чередование бега с ходьбой (15 сек. бега и 1 мин. ходьбы или 20 сек. бега и 1 мин. - ходьбы).

### **Лазание и перелезание**

Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 20°. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, в стороны. Подлезание под препятствия (под веревочку, под первую рейку наклонной лестницы и т. д.) в горизонтальном положении; то же с перекаtywанием мяча. Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 30° (вверх и вниз, с переходом на гимнастическую стенку) – для 2-5 классов. Перелезание через препятствие высотой до 80 см.

### **Прыжки**

Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки на двух ногах через длинную качающуюся скакалку с промежуточным прыжком (дозировка индивидуальная). Прыжки с высоты 30—40 см. Соскок с гимнастической скамейки (на мягкость приземления). Прыжки в длину с места (1 дополнительный и 1 класс) и небольшого разбега с приземлением на обе ноги (2—3 прыжка в одном занятии)- 2-5 классы.

### **Метание**

Метание малого мяча из-за головы, стоя лицом по направлению метания в щит (1x1 м), расположенный на высоте 2 м с постепенным увеличением расстояния от 2 м до 5 м для мальчиков и до 3 м для девочек. То же, стоя боком по направлению метания. Метание малого мяча и других легких

предметов с места через высоко (1,5—2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка).

**Игры** «У ребят порядок строгий», «Совушка», «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам.», «Два Мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Музыкальные змейки», «Перемена места», «Шишки, желуди, орехи». Народные игры народов населяющих северный Урал.

**Лыжная подготовка.** Переноска лыж. Надевание лыж. Ступающий шаг.

### **3 класс**

#### **I. Основы знаний**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности ослабленных детей. Правильное дыхание при ходьбе, беге. Значение специальных упражнений на осанку, предупреждение плоскостопия в детском возрасте. Знакомить с правилами поведения в спортивном зале и на улице и правилами техники безопасности. Учить как проверить ЧСС. Одежда во время занятий на лыжах. Правила дыхания при занятиях на улице лыжным спортом. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила закаливания водой и воздухом. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Помощь в определении режима дня во время летних каникул.

#### **II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств. Гимнастика.**

Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, команды: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры: "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "На первый-второй рассчитайтесь!"; Построение в две шеренги и в два круга; передвижение по диагонали "змейкой".

Общеразвивающие упражнения: дыхательные упражнения в разных положениях, упражнения для предупреждения правильной осанки, предупреждения плоскостопия, комплексы упражнений без предметов, с предметами, г/палкой, скакалкой, большим и малым мячами, с набивным (1кг) мячом.

Ходьба и бег: ходьба по кругу в колонне, ходьба по разметкам на носках, пятках, в полуприседе, ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки. Ходьба с дыхательными упражнениями, бег в среднем темпе с изменением направления, с высоким подниманием бедра, на носках, с высокого старта, сидя спиной вперед с колен, челночный бег 3x5м.

Прыжки в длину с места, в длину и высоту с разбега - обращать внимание на технику.

Метание набивного мяча(вес 1 кг) двумя руками, малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную мишень.

Лазание и перелезание: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через г/скамейку, маты.

Упражнения в равновесии - ходьба по г/скамейке (высота 40-50 см); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами, приседание и переход упор присев; упор стоя на колене, сед.

Танцевальные упражнения – зумба.

**Подвижные игры.** По усмотрению и выбору самого учителя.

**Лыжная подготовка.** Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом.

Ходьба по лыжне до 500 м.

**Развитие двигательных качеств.**

Гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, силы.

**Требования к освоению полученных знаний.**

Ориентироваться в полученных знаниях по гигиеническим правилам на занятиях физической культурой.

В силу своих индивидуальных возможностей выполнять все пройденные команды на построения и перестроения.

3. Овладеть основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы в сочетании с правильным дыханием.

4. Овладеть техникой бросков в ловли мяча.

5. В силу индивидуальных особенностей применять на практике танцевальные шаг и пройденные по программе.

Овладевая приемами лазать по гимнастической скамейке разноименным и одноименным способ.

Уметь стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки.

Ориентируясь в музыкальном ритме ходить под счет и музыку, бежать в медленном темпе в течение 1 минуты.

Ориентироваться в приемах метания мяча с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.

10. Называть названия изученных игр и правила их проведения, активно играть, соблюдая правила.

Ориентироваться в способах передвижения на лыжах.

## **4 и 5 класс**

### **I. Основы знаний**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности ослабленных заболеваниями детей. Правильное дыхание при ходьбе, беге с нагрузкой и без нагрузки. Значение специальных упражнений на осанку и умение с помощью учителя выполнения данных упражнений, предупреждение плоскостопия в детском возрасте с помощью специальных упражнений. Знакомить с правилами поведения в спортивном зале и на улице а так же с правилами техники безопасности при использовании спортивных снарядов при занятии с их использованием. Продолжать обучение измерения частоты пульса (ЧСС). Одежда во время занятий на лыжах. Правила дыхания при занятиях на улице лыжным спортом. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила закаливания водой и воздухом. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Помощь в определении режима дня во время летних каникул.

### **II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств. Гимнастика.**

Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами, пере-строение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две и три, команды: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры: "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "На первый-второй-третий рассчитайсь!"; Построение в две шеренги и в два круга, строение кругов разной величины по указанию учителя; передвижение по диагонали "змейкой".

Общеразвивающие упражнения: дыхательные упражнения в разных положениях, упражнения для предупреждения правильной осанки, предупреждения



плоскостопия, комплексы упражнений без предметов, с предметами, г/палкой, скакалкой, большим и малым мячами, с набивным (1кг) мячом.

Ходьба и бег: ходьба по кругу в колонне, ходьба по разметкам на носках, пятках, в полуприседе, ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки. Ходьба с дыхательными упражнениями, бег в среднем темпе с изменением направления, с высоким подниманием бедра, на носках, с высокого старта, сидя спиной вперед с колен, челночный бег 3x10м.

Прыжки в длину с места, в длину и высоту с разбега - обращать внимание на технику.

Метание набивного мяча(вес 1 кг) двумя руками, малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную мишень.

Лазание и перелезание: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через г/скамейку, маты.

Упражнения в равновесии - ходьба по г/скамейке (высота 40-50 см); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами, приседание и переход упор присев; упор стоя на колене, сед.

Танцевальные упражнения - шаги галопа в парах.

**Подвижные игры.** По усмотрению и выбору самого учителя. «Бочча»

**Лыжная подготовка.** Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом.

Ходьба по лыжне до 500-800 м.

**Развитие двигательных качеств.**

Гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, силы.

**Требования к освоению полученных знаний.**

1.Ориентироваться в полученных знаниях по гигиеническим правилам на занятиях физической культурой.

2.В силу своих индивидуальных возможностей выполнять все пройденные команды на построения и перестроения.

3. Овладеть основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы в сочетании с правильным дыханием.
4. Овладеть техникой бросков в ловли мяча.
5. В силу индивидуальных особенностей применять на практике танцевальные шаг и пройденные по программе.
6. Овладевая приемами лазать по гимнастической скамейке разноименным и одноименным способ.
7. Уметь стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки.
8. Ориентируясь в музыкальном ритме ходить под счет и музыку, бежать в медленном темпе в течение 1 минуты.
9. Ориентироваться в приемах метания мяча с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.
10. Называть названия изученных игр и правила их проведения, активно играть, соблюдая правила.

Ориентироваться в способах передвижения на лыжах используя приобретенные знания.

**Классы** умеренная форма умственной отсталости

## **I. Основы знаний**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности ослабленных детей. Правильное дыхание при ходьбе, беге. Значение специальных упражнений на осанку, предупреждение плоскостопия в детском возрасте. Знакомить с правилами поведения в спортивном зале и на улице и правилами техники безопасности. Учить как проверить ЧСС. Одежда во время занятий на лыжах. Правила дыхания при занятиях на улице лыжным спортом. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила закаливания водой и воздухом. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Помощь в определении режима дня во время летних каникул.

## **II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств.**

**Гимнастика.**

Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, команды: передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры: "Шире шаг!", "Чаще шаг!", "На первый-второй рассчитайтесь!"; Построение в две шеренги и в два круга; передвижение по диагонали "змейкой".

Общеразвивающие упражнения: дыхательные упражнения в разных положениях, упражнения для предупреждения правильной осанки, предупреждения плоскостопия, комплексы упражнений без предметов, с предметами, г/палкой, скакалкой, большим и малым мячами, с набивным (1кг) мячом.

Ходьба и бег: ходьба по кругу в колонне, ходьба по разметкам на носках, пятках, в полуприседе, ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки. Ходьба с дыхательными упражнениями, бег в среднем темпе с изменением направления, с высоким подниманием бедра, на носках, с высокого старта, сидя спиной вперед с колен, челночный бег 3x10м.

Прыжки в длину с места, в длину и высоту с разбега - обращать внимание на технику.

Метание набивного мяча(вес 1 кг) двумя руками, малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную мишень.

Лазание и перелезание: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание через г/скамейку, маты.

Упражнения в равновесии - ходьба по г/скамейке (высота 40-50 см); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами, приседание и переход упор присев; упор стоя на колене, сед.

Танцевальные упражнения - шаги галопа в парах.

**Подвижные игры.** По усмотрению и выбору самого учителя. Народные игры народов населяющих северный Урал.

**Лыжная подготовка.** Передвижение без палок и с палками на лыжах ступающим шагом.

Ходьба по лыжне до 500 м.

**Развитие двигательных качеств.**

Гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, силы.

### **Требования к учащимся**

1. Ориентироваться в полученных знаниях по гигиеническим правилам на занятиях физической культурой.
  2. В силу своих индивидуальных возможностей выполнять все пройденные команды на построения и перестроения.
  3. Овладеть основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы в сочетании с правильным дыханием.
  4. Овладеть техникой бросков в ловли мяча.
  5. В силу индивидуальных особенностей применять на практике танцевальные шаг и пройденные по программе.
  6. Овладевая приемами лазать по гимнастической скамейке разноименным и одноименным способ.
  7. Уметь стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки.
  8. Ориентируясь в музыкальном ритме ходить под счет и музыку, бежать в медленном темпе в течение 1 минуты.
  9. Ориентироваться в приемах метания мяча с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.
  10. Называть названия изученных игр и правила их проведения, активно играть, соблюдая правила.
- Ориентироваться в способах передвижения на лыжах используя приобретенные знания.

№	Название тем и содержание	Кол-во часов по данному	Требования к уровню подготовки за 1 год обучения		
			Предметные планируемые результаты	БУД	Личностные
		й			

		теме			
<b>Физическая подготовка</b>					
1	Знакомство с физкультурным залом, с оборудованием	2	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам	Вести себя во время занятий физическими упражнениями различать оборудование для уроков физкультуры	интерес к предмету
2	Упражнения в построении парами	2	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, организованности
3	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	1	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
4	Подскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	2	Координация толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
5	Бег вслед за учителем	2	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
6	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету
7	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1	Правильно захватывать мяч	Ловить мяч	интерес к предмету
8	Упражнения в построении по одному в ряд	1	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
9	Упражнения в	3	Правильное	Выполнять	интерес к

	ходьбе в заданном направлении		построение и знание своего места в строю	простейшие упражнения в определённом ритме	предмету, дисциплинированности
10	Бег в различных направлениях	1	Движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, дисциплинированности
11	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	1	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, самостоятельность
12	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
13	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, дисциплинированности
14	Упражнения в построении в колонну друг за другом	2	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
15	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	2	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
16	Упражнения в ходьбе «лыжник»	3	Координация движений двумя руками	В наклоне движения руками разноименные и одновременные	интерес к предмету, самостоятельность
	<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>				

17	Упражнения в надевании и снятии лыж или снегоступов	3	Последовательность надевания и снятия лыж	Выполнять одевание и снятие лыж, одежды для лыжной подготовки	Познакомить с местом проведения занятий, с оборудованием
18	Выход на занятие по лыжной подготовке на улицу	2	Последовательность подготовки к занятию по лыжной подготовке	Выполнять одевание и снятие лыж, одежды для лыжной подготовки, выход на улицу	интерес к предмету, самостоятельность
19	Ходьба на месте с подниманием носков лыж	3	Последовательность подготовки к занятию по лыжной подготовке	Выполнять одевание и снятие лыж, одежды для лыжной подготовки, выход на улицу, слушать учителя	интерес к предмету, самостоятельность
20	Ходьба ступающим шагом за учителем	4	Последовательность подготовки к занятию по лыжной подготовке	Выполнять одевание и снятие лыж, одежды для лыжной подготовки, выход на улицу, слушать учителя	интерес к предмету, самостоятельность
	<b>Раздел</b> «Коррекционно-развивающие упражнения и игры»				
21	Коррекционные	4	Целенаправленн	Преодолевать	интерес к

	игры « Вот так позы», «Совушка», «Слушай сигнал»		ые действия	препятствия	предмету, самостоятельно
22	Игры с элементами с элементами ОРУ. «Прыгающие воробышки», «Быстро по местам»	2	Целенаправленн ые действия	Повторять за учителем упражнения	интерес к предмету, самостоятельно
23	Игры с бегом и прыжками «Догони мяч»	3	Целенаправленн ые действия	Повторять за учителем, поднимать и бросать мяч	интерес к предмету, самостоятельно
24	Игры на свежем воздухе по сезону	5	Знать игры	Учиться играть на свежем воздухе	
	<b>Раздел «Туризм»</b>				
25	Ползание на четвереньках по прямым линиям	1	Знать движения в различных пространственн ых направлениях	Ориентировать ся в пространстве	интерес к предмету, самостоятельно
26	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1	Знать движения в различных пространственн ых направлениях, невербальное общение	Ориентировать ся в пространстве	интерес к предмету, самостоятельно
27	Упражнения в построении по одному в ряд	2	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплиниров анности
28	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	2	Упражнения в определённом ритме	Ходить и бегать в заданом ритме, выполнять простейшие задания по словесной инструкции	интерес к предмету, дисциплиниров анности
29	Упражнения в ходьбе в заданном	1	Последовательн ость движений с	Ориентировать ся в	интерес к предмету,



	направлении с предметом в руках		предметами, правила безопасности	пространстве, ходить в заданном ритме	дисциплинированности
30	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	2	Прыгать на 2-х ногах	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
	<b>Раздел «Велосипедная подготовка»</b>				
	Работа ногами на тренажере «Велосипед»	5	Учиться крутить педали, держаться за руль	Выполнять в определенном ритме	интерес к предмету, самостоятельность

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ  
В 3-4 И 5 КЛАССЕ**

**I четверть**

№	Тема	Задачи	Кол-во часов	Дата	Кор-ка
<b>Раздел «Физическая подготовка»</b>					
1	Вводный урок. ПТБ на занятиях адаптивной физкультуры	Ознакомить обучающихся с физкультурным залом и оборудованием;	1		
2	Построение в шеренгу по одному в нарисованных кругах, равнение по черте	Комплекс ОРУ учить научить построению по сигналу учителя в одну шеренгу; выучить требования игры «По местам» и выполнять их.	1		
3	Построение в шеренгу по одному, равнение по черте, перестроение	закрепить навыки построения в одну шеренгу в нарисованных кругах; повторить комплекс упражнений; закрепить навыки быстрого построения при проведении игры «Быстро по местам». Учить равнению по черте, перестроению из шеренги в	1		

	из шеренги в круг	круг			
4-6	Построение в колонну по 1. Равнение в затылок. Ходьба и бег в колонне	ознакомить обучающихся с понятием <i>колонна</i> , научить строиться в колонну по одному; разучить игру «Найди свой цвет». Ходьба на носках. Ходьба с положением рук за голову, на поясе. Выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»	2		
7-8	Прыжки на двух ногах .	закрепить выполнение ходьбы в колонне по одному; приступить к обучению прыжкам на двух ногах и с продвижением вперед, перепрыгивания через начерченную линию, прыжки в длину с места (с пола на мат); научить выполнять команды «Стой!», «Бегом марш!», «Шагом марш!»; разучить игру «Не замочи ноги».	2		
9	Прыжок в длину с места	повторить выполнение прыжка в длину с места; Дыхательные упражнения «Жук», «Гуси шипят»	1		

## II четверть

### Коррекционно-развивающие упражнения

1-3	Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. ПТБ	закрепить выполнение ходьбы в колонне по одному; учить глубокому вдоху через нос и выдоху через рот; дыхательные упражнения на подражание, под хлопки и под счет; Игра «Надувайся пузырь». Повторять ПТБ	3		
4-5	Основные положения и движения	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; Сгибание рук «силачи», наклоны и повороты из исходного положения ; Из положения сидя лечь, сесть	2		
6-7	Упражнения для формирования правильной осанки	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; Учить принимать правильную осанку стоя и сидя по инструкции учителя; Ходьба руки за спину с сохранением правильной осанки; Приседания с грузом на голове у вертикальной плоскости, касаясь ее спиной и затылком	2		

<b>III четверть</b>				
<b>Лыжная подготовка</b>				
1	Вводное занятие по «Лыжной подготовке» (снегоступинг) ПТБ на занятиях по лыжной подготовке	познакомить с лыжами, научить надевать и снимать лыжи; упражнения в надевании и снятии лыж имитационные упражнения «Лыжник» ПТБ на занятиях по лыжной подготовке	1	
3-5	Выход на улицу. Ходьба на лыжах (снегоступах) на месте с подниманием носков	закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; Игра «К Деду Морозу в гости»	4	
6-8	Ходьба ступающим шагом за учителем	закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; учить ступающему шагу; закрепить навыки одевания и снятия лыж в игре.	3	
9-10	Игры на свежем воздухе	Игра «Снайпер»	2	
<b>IV четверть</b>				
<b>Раздел «Велосипедная подготовка»</b>				
1	Знакомство с велотренажером	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; Учить имитационному упражнению «велосипед»	1	
2-3	Упражнения на велотренажере	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; повторять имитационное упражнение «велосипед»; учить работе на велотренажере	2	
4-5	Работа на велотренажере	Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений; повторять имитационное упражнение «велосипед»; продолжать учить работе на велотренажере	2	
<b>Раздел «Туризм»</b>				
1-2	Развитие координационных способностей	Ходьба по начерченной линии, ходьба по доске; Стойка на носках 2-3 секунды; Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя	2	
3	Лазанье, перелезание, подлезание	Переползание на четвереньках по коридору 15-25 см; Лазанье вверх и вниз по гимнастической скамейке; Подлезание под препятствие высотой 40-60 см лежа на животе	1	

4-5	Передача предметов, переноска грузов	Передача мяча из рук в руки в шеренге; Переноска 6-7 гимнастических палок; Ору с флажками	2	
-----	--------------------------------------	---	---	--





