

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа д. Охона»**

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1 от 28.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО
директором МБОУ «СШ д. Охона»


Т.В. Чучман
Приказ №117 от 30.08.2023 года

**Рабочая программа
по адаптивной физкультуре
1-13 год
(884 часа)**

Разработала:
Панкова Анна Александровна
учитель начальных классов
первой квалификационной категории.

д. Охона

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

Цель: Повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- 1) формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- 2) формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- 3) укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр.

Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Раздел "Плавание".

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками,

лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

. Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел "Велосипедная подготовка".

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

Раздел "Лыжная подготовка".

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

Раздел "Туризм".

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Раздел "Физическая подготовка".

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

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

широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

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

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность).

Перенос груза.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

- 1) основы персональной идентичности, 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 в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты.

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на

лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:

интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

1 КЛАСС

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>
1	Физическая подготовка	40
2	Коррекционные подвижные игры	28
Итого		68

Тематический план к программе

№ п/п	Название раздела и темы.	Кол-во часов.
	І четверть	18 часов
1	Вводный инструктаж. Прикосновение к частям тела учащегося материалами разной фактуры.	1

2	Надавливание на различные части тела аппликатором Кузнецова, массажным мячом.	1
3	Похлопывание, поглаживание частей тела учащихся.	1
4	Купание в сухом бассейне.	1
5	Изменение положения тела в позе лёжа.	1
6	Изменение положения тела в позе сидя.	1
7	Изменение положения тела в позе стоя.	1
8	Повороты.	1
9	Кручение.	1
10	Лазание под покрывалом.	1
11	Поворот головы к звучащему предмету.	1
12	Игра со звучащими предметами.	1
13	Координация глаз-рука (посмотри, возьми).	1
14	Координация глаз-рука (дотянись, брось).	1
15	Игровые действия с музыкальными инструментами.	1
16	Удержание головы в положении лёжа по средней линии.	1
17	Удержание позы, лёжа на животе с валиком под грудью.	1
18	Удержание позы, лёжа на животе выполняя действия с предметами.	1
	II четверть	14 часов
19	Вводный инструктаж. Наклоны головы вправо, влево.	1
20	Наклоны головы вперёд, назад.	1
21	Удержание головы во время поворотов.	1
22	Поднимание головы от поверхности в исходном положении лёжа на спине.	1
23	Поднимание головы от поверхности в исходном положении лёжа на животе.	1
24	Поднимание головы от поверхности в исходном положении лёжа на боку.	1
25	Поднимание головы с опорой на предплечье.	1
26	Удержание положения головы при смене позы.	1
27	Поворот со спины на бок (вправо, влево).	1
28	Повороты со спины на живот.	1
29	Повороты со спины на живот с опорой на предплечье.	1
30	Сед на полу с вытянутыми вперёд ногами.	1
31	Сед справа, слева от пяток.	1
32	Сед по-турецки.	1
	III четверть	18 часов
33	Вводный инструктаж. Удержание позы, лёжа на боку выполняя действия с предметами.	1
34	Удержание позы, лёжа на спине выполняя действия с предметами.	1
35	Удержание позы, лёжа на животе, дотягиваясь одной рукой до предмета.	1
36	Удержание позы, лёжа на спине, дотягиваясь одной рукой до предмета.	1
37	Катание на фитболе в положении сидя.	1
38	Удержание позы, лёжа на животе на фитболе.	1
39	Удержание позы, лёжа на спине на фитболе.	1
40	Перекладывание предметов двумя руками вправо – влево в положении сидя.	1
41	Перекладывание предметов одной рукой в позе сидя спереди – назад и обратно.	1
42	Удержание позы, сидя дотягиваясь до предметов рукой.	1
43	Выполнение упражнений сидя на фитболе.	1
44	Перенос веса тела с одной ноги на другую в положении сидя на фитболе.	1
45	Удержание позы, стоя на четвереньках.	1
46	Удержание позы, стоя на четвереньках дотягиваясь до предметов.	1
47	Удержание позы, стоя на коленях.	1
48	Удержание позы, стоя на коленях дотягиваясь до предметов.	1
49	Переход из позы, лёжа на спине в сед справа от пяток.	1

50	Игра «Туннель»	1
IV четверть		18 часов
51	Вводный инструктаж. Переход из позы сидя на полу в позу стоя на четвереньках.	1
52	Переход из позы, сидя в позу стоя.	1
53	Переход из положения, стоя на коленях в позу стоя на одном колене.	1
54	Переход из положения, стоя на одном колене в позу стоя, держась за опору.	1
55	Переход из положение, стоя на четвереньках, в позу стоя на коленях.	1
56	Ползание на животе.	1
57	Ползание на четвереньках.	1
58	Передвижение, сидя на ягодицах.	1
59	Ходьба на коленях, на ногах.	1
60	Удержание предметов одной рукой.	1
61	Захват предметов ладонным хватом.	1
62	Захват предметов щипцовым хватом.	1
63	Катание мяча.	1
64	Бросание мяча.	1
65	Передавание мяча.	1
66	Обучение навыку тянуть верёвку.	1
67	Игра «Собери пирамидку».	1
68	Игра «Построй дом».	1

УЧЕБНО-ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименование	Количество
Индивидуальные коврики	6
Мячи разного размера	18
Фитнес мячи большого размера	6
Мягкие модули	30
Кубики	20
Кегли	12
Маты	6

2 класс

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>
1	Физическая подготовка	31
2	Коррекционные подвижные игры	37
Итого		68

Тематический план к программе

№ п/п	Название раздела и темы.	Кол-во часов.
------------------	---------------------------------	--------------------------

	I четверть	18 часов
1	Вводный инструктаж.	1
1	Принятие исходного положения для построения.	1
2	Построение в шеренгу по одному.	1
3	Ходьба стайкой за учителем.	1
4	Ходьба в заданном направлении.	1
5	Бег стайкой за учителем.	1
6	Бег в заданном направлении.	1
7	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1
8	Корректирующие дыхательные упражнения.	1
9	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем.	1
10	Ходьба за учителем с изменением темпа.	1
11	Бег за учителем с изменением темпа.	1
12	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1
13	Построение в шеренгу по одному с предметами.	1
14	Сюжетные корректирующие упражнения.	1
15	Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения.	1
16	Ходьба и бег в колонне по одному противходом.	1
17	Разучивание коррекционной игры «Рука всё помнит».	1
18	Закрепление коррекционной игры «Рука всё помнит».	1
	II четверть	14 часов
19	Вводный инструктаж. Построение в колонну по одному.	1
20	Разучивание подвижной игры с бегом «Догони меня!».	1
21	Закрепление подвижной игры с бегом «Догони меня!».	1
22	Разучивание коррекционной игры «Найди предмет в зале».	1
23	Закрепление коррекционной игры «Найди предмет в зале».	1
24	Разучивание подвижной игры с прыжками «Удочка».	1
25	Закрепление подвижной игры с прыжками «Удочка».	1
26	Разучивание коррекционной игры «Паук».	1
27	Закрепление коррекционной игры «Паук».	1
28	Разучивание подвижной игры с мячом «Солнышко.»	1
29	Закрепление подвижной игры с мячом «Солнышко».	1
30	Разучивание подвижной игры с бегом «Догони колокольчик».	1
31	Закрепление подвижной игры с бегом «Колокольчик».	1
32	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.	1
	III четверть	18 часов
33	Вводный инструктаж. Построение в круг.	1
34	Ходьба по скамейке.	1
35	Ползание на четвереньках по скамейке.	1
36	Разучивание коррекционной игры «На ощупь».	1
37	Закрепление коррекционной игры «На ощупь».	1
38	Разучивание подвижной игры «Перешагивание через ров».	1
39	Закрепление подвижной игры «Перешагивание через ров».	1
40	Разучивание коррекционной игры «Море, берег».	1
41	Закрепление коррекционной игры «Море, берег».	1
42	Разучивание подвижной игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч».	1
43	Закрепление подвижной игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч».	1
44	Разучивание коррекционной игры «Раз, два, три – говори!».	1
45	Закрепление коррекционной игры «Раз, два, три – говори!».	1
46	Разучивание подвижной игры с бегом «Ловишки».	1
47	Закрепление подвижной игры «Ловишки».	1
48	Разучивание коррекционной игры «Ровным кругом».	1
49	Закрепление коррекционной игры «Ровным кругом».	1
50	Коррекционная игра «Затейники».	1

	IV четверть	18 часов
51	Вводный инструктаж. Прыжки на двух ногах на месте.	1
52	Размыкание и смыкание в шеренге.	1
53	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	1
54	Ползание на четвереньках с перелезанием через предмет.	1
55	Ползание на животе.	1
56	Подлезания под препятствия на четвереньках.	1
57	Круговые движения кистью.	1
58	Одновременные сгибания и разгибания пальцев.	1
59	Поочерёдные сгибания и разгибания пальцев.	1
60	Ползание на животе.	1
61	Подлезания под препятствия на животе.	1
62	Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками.	1
63	Передача предметов в колонне.	1
64	Передача предметов в кругу.	1
65	Противопоставление пальцев одной руки, пальцам другой руки поочерёдно.	1
66	Противопоставление пальцев одной руки, пальцам другой руки одновременно.	1
67	Общеразвивающие упражнения с лентами.	1
68	Итоговый контроль. Тестирование.	1

УЧЕБНО-ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименование	Количество
Индивидуальные коврики	6
Мячи разного диаметра	18
Фитнес мячи большого размера	6
Мягкие модули	30
Кубики	20
Кегли	12
Маты	6
Гимнастические скамейки	2
Гимнастические лестницы	2
Обручи	6
Корзины	6

3 класс

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>
1	Физическая подготовка	38
2	Коррекционные подвижные игры	30
Итого		68

Тематический план к программе

№ п/п	Название раздела и темы.	Кол-во часов.
I четверть		18 часов
1	Вводный инструктаж.	1
1	Игра «Построение».	1
2	Построение в шеренгу по одному.	1
3	Ходьба стайкой за учителем.	1
4	Ходьба по залу взявшись за руки.	1
5	Бег стайкой за учителем.	1
6	Ходьба по залу в чередовании с бегом.	1
7	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1
8	Корректирующие дыхательные упражнения.	1
9	Разучивание упражнений с обручами.	1
10	Ходьба за учителем с изменением темпа.	1
11	Бег за учителем с изменением темпа.	1
12	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1
13	Построение в шеренгу по одному с предметами.	1
14	Сюжетные корректирующие упражнения.	1
15	Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения.	1
16	Ходьба и бег в колонне по одному противоположно.	1
17	Разучивание коррекционной игры «Рука всё помнит».	1
18	Закрепление коррекционной игры «Рука всё помнит».	1
II четверть		14 часов
19	Вводный инструктаж. Построение в колонну по одному.	1
20	Дыхательные упражнения: произвольный вдох и выдох через рот.	1
21	Дыхательные упражнения: произвольный вдох и выдох через нос.	1
22	Одновременное сгибание и разгибание пальцев в кулак.	1
23	Поочередное сгибание и разгибание пальцев кулак.	1
24	Круговые движения кистью.	1
25	Круговые движения руками в положении стоя.	1
26	Одновременные движения руками в положении сидя.	1
27	Одновременные движения руками в положении лёжа.	1
28	Разучивание подвижной игры с мячом «Солнышко».	1
29	Закрепление подвижной игры с мячом «Солнышко».	1
30	Разучивание подвижной игры с бегом «Догони колокольчик».	1
31	Закрепление подвижной игры с бегом «Догони колокольчик».	1
32	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.	1
III четверть		18 часов
33	Вводный инструктаж. Построение в круг.	1
34	Передача мяча в шеренге по кругу.	2
35	Передача мяча в колонне.	2
36	Удары мяча об пол двумя руками.	2
37	Катание мяча друг другу в парах.	2
38	Ловля маленького мяча от учителя к ученику.	2
39	Метание мяча в обруч.	2
40	Разучивание коррекционной игры «Море, берег».	1
41	Закрепление коррекционной игры «Море, берег».	1
42	Разучивание подвижной игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч».	1
43	Закрепление подвижной игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч».	1
44	Коррекционная игра «Затейники».	1
IV четверть		18 часов
45	Вводный инструктаж. Прыжки на двух ногах на месте.	1

46	Прыжки на двух ногах вперёд-назад на месте.	1
47	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	1
48	Ползание на четвереньках с пролезанием в ворота.	1
49	Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.	1
50	Подлезания под препятствия на четвереньках.	1
51	Круговые движения кистью.	1
52	Одновременные сгибания и разгибания пальцев.	1
53	Поочерёдные сгибания и разгибания пальцев.	1
54	Поочерёдное поднятие и опускание прямых ног.	1
55	Переход из положения лёжа в положение сидя.	1
56	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
57	Наклоны туловища в стороны.	1
58	Поворот корпуса вправо-влево.	1
59	Противопоставление пальцев одной руки, пальцам другой руки поочерёдно.	1
60	Противопоставление пальцев одной руки, пальцам другой руки одновременно.	1
61	Общеразвивающие упражнения с палками.	1
62	Итоговый контроль. Тестирование.	1

УЧЕБНО-ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименование	Количество
Индивидуальные коврики	6
Мячи разного диаметра	18
Скакалки	6
Мягкие модули	30
Кубики	20
Ворота	3
Маты	6
Гимнастические скамейки	2
Гимнастические лестницы	2
Обручи	6
Корзины	6
Флажки	12

4 класс

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Физическая подготовка	48
2	Коррекционные подвижные игры	20
Итого		68

Тематический план к программе

№ п/п	Название раздела и темы.	Кол-во часов.
I четверть		18 часов
1	Вводный инструктаж.	1
1	Построение в шеренгу по одному.	1
2	Размыкание на вытянутые руки в сторону.	1
3	Ходьба в колонне по двое.	1
4	Бег в колонне за учителем.	1
5	Бег змейкой взявшись за руки.	1
6	Бег змейкой вокруг обручей.	1
7	Ходьба с удержанием рук за спиной.	1
8	Дыхательные упражнения.	1
9- 10	Упражнения со скакалкой.	2
11	Ходьба за учителем с изменением темпа.	1
12	Перешагивание через начерченную линию.	1
13	Перешагивание через шнур.	1
14	Ходьба по ребристой дорожке.	1
15	Игра «Болото».	1
16	Игры с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
17- 18	Упражнения на фитнес мяче.	2
II четверть		14 часов
19	Вводный инструктаж. Построение в колонну по одному.	1
20	Произвольный вдох через нос, а выдох через рот.	1
21	Вращение маленького мяча двумя пальцами на полу.	1
22	Сгибание и разгибание пальцев в кулак.	1
23	Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев кулак.	1
24	Движения руками лёжа на спине.	1
25	Движения руками вперёд-назад лёжа на боку.	1
26	Движения плечами вверх-вниз.	1
27	Движения плечами вперед-назад.	1
28	Круговые движения головой.	1
29	Поднимание головы в положении лёжа на животе.	1
30	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
31	Поднимание и опускание на носки на месте.	1
32	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.	1
III четверть		18 часов
33	Вводный инструктаж. Построение в круг.	1
34- 35	Передача флажка в шеренге по кругу.	2
36- 37	Передача флажка в шеренге.	2
38- 39	Броски мяча в корзину.	2
40- 41	Броски мяча друг другу в парах.	2
42- 43	Ловля большого мяча от учителя к ученику.	2
44- 45	Метание мяча в кольцо.	2
46	Разучивание коррекционной игры «Море волнуется».	1
47	Закрепление коррекционной игры «Море волнуется».	1

48	Ходьба по залу по следочкам.	1
49	Ходьба по залу по ребристым кочкам.	1
50	Упражнения на велотренажёре.	1
IV четверть		18 часов
51	Вводный инструктаж.	1
52	Принятие исходного положения: стойка «Ноги на ширине плеч».	1
53	Построение в колонну по одному.	1
54	Размыкание на вытянутые руки вперёд.	1
55	Повороты по ориентирам.	1
56	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
57	Приседания.	1
58	Круговые движения стопами.	1
59	Катание мяча между предметами.	1
60	Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.	1
61	Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.	1
62	Подлезания под препятствия на четвереньках.	1
63	Круговые движения кистью.	1
64	Поочерёдное поднимание и опускание прямых ног.	1
65	Переход из положения лёжа в положение сидя.	1
66	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
67	Игра – эстафета «Полоса препятствий».	1
68	Итоговый контроль. Тестирование.	1

УЧЕБНО-ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименование	Количество
Индивидуальные коврики	6
Мячи разного диаметра	18
Скакалки	6
Мягкие модули	30
Кубики	20
Шнур	1
Маты	6
Гимнастические скамейки	2
Гимнастические лестницы	2
Обручи	6
Корзины	6
Флажки	12
Ребристая дорожка	2
Фитнес мяч	6

5 класс

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Количество часов</i>
1	Физическая подготовка	40
2	Коррекционные подвижные игры	28
Итого		68

Тематический план к программе

№ п/п	Название раздела и темы.	Кол-во часов.
	Физическая подготовка	18 часов
1	Вводный инструктаж.	1
1	Построение в шеренгу, в колонну по одному.	1
2	Размыкание на вытянутые руки вперед.	1
3	Ходьба в колонне по двое за учителем	1
4	Бег в колонне по двое за учителем.	1
5	Бег змейкой взявшись за руки за предметами.	1
6	Бег змейкой вокруг обручей.	1
7	Ходьба с удержанием рук за спиной, над головой.	1
8	Дыхательные упражнения.	1
9-10	Упражнения со скакалкой.	2
11	Ходьба за учителем с изменением темпа.	1
12	Перешагивание через шнур.	1
13	Перешагивание через скамейку.	1
14	Ходьба по ребристой дорожке.	1
15	Игра «Болото».	1
16	Игры с бегом и прыжками «Кошки- мышки».	1
17-18	Упражнения на фитнес-мяче.	2
	Построение и перестроение. Физическая подготовка.	14 часов
19	Вводный инструктаж. Построение в колонну, в шеренгу по одному.	1
20	Произвольный вдох через нос, а выдох через рот.	1
21	Вращение маленького мяча двумя пальцами на полу.	1
22	Сгибание и разгибание пальцев в кулак.	1
23	Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев кулак.	1
24	Движения руками лёжа на спине.	1
25	Движения руками вперёд-назад лёжа на боку.	1
26	Упражнения на развитие мелкой моторики.	1
27	Закрепление упражнений на развитие мелкой моторики	1
28	Движения головой вправо – влево.	1
29	Поднимание головы в положении лёжа на животе.	1
30	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
31	Поднимание и опускание на носки на месте.	1
32	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке.	1
	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	18 часов
33	Вводный инструктаж. Построение в круг.	1
34-35	Передача мяча в шеренге по кругу.	2
36-37	Передача мяча в шеренге.	2
38-39	Броски мяча в корзину.	2
40-41	Броски мяча друг другу в парах.	2
41-42	Ловля большого мяча от учителя к ученику.	2
43-44	Катания мяча в парах.	2
45	Разучивание коррекционной игры «Найди свой домик».	1
46	Закрепление коррекционной игры «Найди свой домик».	1

47	Ходьба по залу по «следочкам».	1
48	Ходьба по залу по ребристым кочкам.	1
49	Упражнения на беговой дорожке.	1
	Физическая подготовка. Коррекционные игры.	18 часов
50	Вводный инструктаж.	1
51	Принятие исходного положения: стойка «Ноги на ширине плеч».	1
52	Построение в колонну по одному.	1
53	Размыкание на вытянутые руки вперёд.	1
54	Повороты по ориентирам.	1
55	Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.	1
56	Приседания.	1
57	Круговые движения стопами.	1
58	Катание мяча между предметами.	1
59	Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.	1
60	Прыжки на двух ногах на месте с поворотами.	1
61	Прыжки с ноги на ногу.	1
62	Подлезания под препятствия на четвереньках.	1
63	Поочерёдное поднимание и опускание прямых ног.	1
64	Переход из положения лёжа в положение сидя.	1
65	Ходьба с высоким подниманием колен.	1
66-67	Игра – эстафета «Полоса препятствий».	1
68	Итоговый контроль. Тестирование.	1

6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Теоретические сведения		
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1
2.	Двигательный режим учащегося	1
Построения и перестроения		
3.	Построение в шеренгу, колонну по одному, равнение в	1

	затылок	
4.	Построение по показу и по словесной инструкции учителя, равнение по начерченной линии	1.
5.	Перестроение из шеренги, в круг, взявшись за руки, по словесной инструкции учителя	1
6.	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Стой!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», выполнение поворотов на месте по ориентирам, по показу, по команде учителя	1.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
7.	Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе.	1
8.	Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега.	1
9.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с маленькими и большими мячами, с набивными мячами, с гимнастическими палками	1
10.	Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений	1
11.	Упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей	1
12.	Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях) средствами АФК	1
13.	Использование и развитие сохранных анализаторов	1
14.	Коррекция согласованности движений	1
15.	Упражнения на развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата	1
16.	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки	1
17.	Упражнения на коррекцию плоскостопия	1
18.	Упражнения на профилактику зрения.	1
Легкая атлетика		
19.	Ходьба, свободный бег, бег на носках	1
20.	Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам	1
21.	Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному.	1
22.	Ходьба по два взявшись, за руки,	1
23.	Ходьба змейкой, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя).	1
24.	Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением	1

	вперёд по разметкам	
25.	Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 градусов и 180 градусов.	1
26.	Метание теннисного мяча с места в цель	1
27.	Метание теннисного мяча в движущуюся цель	1
28.	Метание теннисного мяча с места в цель на дальность.	1
29.	Прыжки в длину с места	1
Оздоровительная и корригирующая гимнастика		
30.	Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях	1
31.	Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега	1
32.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами	1
33.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с набивными мячами	1
34.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с гимнастическими палками и др. предметами	1
35.	Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо	1
36.	Упражнения на развитие координации движений: правым, левым боком с различными положениями рук	1
37.	Упражнения на развитие координации движений на гимнастической скамейке с различным положением рук	1
38.	Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке	1
39.	Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя	1
40.	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки	1
41.	Подлезание под натянутый шнур высотой 50 см	1
42.	Пролезание через гимнастический обруч	1
43.	Упражнения на формирование и коррекцию правильной осанки	1
44.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
45.	Упражнения для профилактики органов зрения	1
Лыжная подготовка		
46.	Организующие команды: «Лыжи к ноге!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «На лыжи становись!».	1
47.	Переноска лыж на плече и под рукой; в колонне по одному, соблюдая дистанцию	1
48.	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и	1

	закрепить их на ногах, правильно взять палки.	
49.	Подводящие упражнения.	1
50.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с палками соблюдая дистанцию	1
51.	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок соблюдая дистанцию	1
52.	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками, соблюдая дистанцию	1
53.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок, соблюдая дистанцию	1
54.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками, соблюдая дистанцию.	1
Коррекционные и подвижные игры с элементами спортивных игр.		
55.	Игры на развитие внимания, памяти	1
56.	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с прыжками.	1
57.	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с бегом	1
58.	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с перебежками.	1
59.	Игры средней и низкой интенсивности и с разными видами движений, воздействующие на разные группы мышц: игры с метанием.	1
60.	Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий.	1
61.	Игры, направленные на умения ориентироваться в пространстве	1
62.	Игры, направленные на совершенствование функции дыхания.	1
63.	Игры, направленные на формирование и коррекцию осанки	1
64.	Игры: «Аист ходит по болоту», «Мяч по кругу»	1
65.	Игры: «Не урони мешочек», «Совушка».	1
66.	Игры: «Подпрыгни и подуй на шарик», «Круговое вышибало»	1
67.	Игры: «Посадка и сбор овощей», «Догоняй мяч»,	1
68.	Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Волк и овцы»,	1

	Тема урока	Кол-во часов
	Вводный урок.	
1.	Начальные сведения о физической культуре.	1
	Строевые упражнения.	
2.	Построение в шеренгу и равнение по команде учителя.	1
3-4.	Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш», «Класс стой».	2
	Ходьба и бег.	
5-6.	Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Разновидности ходьбы.	2
7-8.	Ходьба с изменениями направления.	2
9-10.	Ходьба и бег на короткие отрезки. Выполнение медленного бега до 2 минут. Чередование бега и ходьбы.	2
11-12	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2
13-14	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Развитие координационных способностей.	2
15-16	Разновидности прыжков. Прыжки через препятствие. Спрыгивание с небольшой высоты. Подвижная игра «Удочка».	2
17-18	Метание .Броски большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. Развитие мелкой моторики. Игра « Кто дальше бросит».	2

19	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятия колонна, шеренга, круг.	1
ОРУ без предметов.		
20	Основные положения и движения рук ,ног, туловища, головы.	1
21	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп.	1
22	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении.	1
23-24	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: (гимнастическими палками, мячами).	2
25-26	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба, лазание, перелазание по гимнастической скамейке.	2
27-28	Лазание по гимнастической стенке.	2
29-30	Ползание на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см.	2
31	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1.
32	Передача, перенос предмета(груза).	1

33	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.	1
34-35	Коррекционные игры.	2
36-37	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2
38-39	Подвижные игры с бегом.	2
40-41	Подвижные игры с прыжками.	2
42-43	Подвижные игры с мячом.	2
44-45	Подвижные игры с бегом.	2
46-47	Игры с бегом и прыжками	2
48-49	Подвижные игры с мячом	2
50,51,52	Подвижные игры.	3

53	Общая подготовка. Вводная часть. Инструктаж по ТБ.	1
54-55	Строевые упражнения.	2
56-57	Ходьба на короткие дистанции на скорость. Ходьба в шеренге, колонне, в парах.	2
58-59	Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предметы.	2
60-61	Разновидности бега. Бег по прямой.	2

62-63	Бег на короткие дистанции.	2
64-66	Виды прыжков. Прыжки в длину.	3
67-68	Метание теннисного мяча с места и в цель.	2

<i>№п/п</i>	<i>Методическое обеспечение</i>	<i>Год издания</i>
1	В.Т. Чичикин – Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении.- Нижегородский гуманитарный центр	2007
2	Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1—4 классы / Под редакцией В.В. Воронковой; 7-е издание. Москва «Просвещение» 2010.	2010
3	В.М. Мозговой – Уроки физической культуры в начальных классах. – М.: Просвещение	2009
4	Программа развития «Молодые атлеты Специальной Олимпиады России». – Москва	2012
5	П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Справочник учителя физической культуры – Издательство «Учитель»	2007
6	Л.А. Смирнова – Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников.- Москва, Владос	2003
7	А.В. Сысоев – Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. – Москва	2013