

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа для учащихся  
с ограниченными возможностями здоровья № 2»  
(МКОУ «Школа № 2»)

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения школы  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом  
МКОУ «Школа № 2»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.  
№ \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Адаптивная физкультура»**  
**Вариант 2**  
**для 2 – 4 классов**

**Составитель:**  
Алтыникова Елена Владимировна,  
учитель физической культуры,  
1 квалификационная категория

Прокопьевск 2023

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика учебного предмета.....	4
3. Описание места учебного предмета.....	4
4. Личностные и предметные результаты освоения программы.	4
5. Содержание учебного предмета.....	5
6. Тематическое планирование.....	11
7. Материально – техническое обеспечение.....	14

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с нормативными документами:

- 1) Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- 2) Учебным планом МКОУ «Школа № 2»;
- 3) Положением о рабочей программе МКОУ «Школа № 2».

**Цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к адаптивной физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные задачи изучения предмета:**

разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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

Адаптивная физкультура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями) и входит в предметную область «Адаптивная физкультура». Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания: формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

### 3. Описание места учебного предмета

В соответствии с учебным планом МКОУ «Школа № 2» учебный предмет «Адаптивная физкультура» является отдельным предметом и входит в предметную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана.

Программа рассчитана на обучающихся 2-4 классов.

Во 2-4 классах 34 учебных недели, 68 часов, 2 часа в неделю.

### 4. Личностные и предметные результаты освоения предмета

#### Личностные результаты предполагают

№ п/п	Личностные результаты	Класс	Предметные результаты
1	Уметь вступать в контакт с учителем и учениками. Уметь сотрудничать с учителем и другими членами коллектива. Осознавать себя членом школьного коллектива. Уметь помогать другим и принимать помощь. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	2	<b>Минимальный уровень.</b> Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Знать и выполнять простейшие команды. Знать и выполнять строевые команды. Соблюдать правила поведения на уроках, во время проведения подвижных игр

			<b>Достаточный уровень.</b> Уметь строиться по росту. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Знать названия снарядов. Знать и соблюдать правила поведения на уроках.
2	Уметь работать в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Положительно относиться к здоровому образу жизни. Уметь слушать и понимать инструкцию учителя.	3	<b>Минимальный уровень.</b> Знать и выполнять строевые команды. Соблюдать правила поведения на уроках, во время проведения подвижных игр. Целенаправленно действовать под руководством учителя во время выполнения упражнений и проведения спортивных игр. <b>Достаточный уровень.</b> Соблюдать технику выполнения упражнений, предложенную учителем. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке. Целенаправленно действовать самостоятельно во время выполнения упражнений и проведения спортивных игр.
3	Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Проявлять терпимость, дружелюбие при выполнении игровых действий. Принимать ответственность за свои поступки. Уметь развивать свои физические возможности. Уметь контролировать свои эмоции.	4	<b>Минимальный уровень.</b> Знать некоторые комплексы утренней гимнастики. Уметь описывать технику выполнения упражнений. Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений. <b>Достаточный уровень.</b> Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Освоить необходимую технику выполнения бега, ходьбы, прыжков, метания. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств. Понимать значение специальных сигналов во время урока.

## 5.Содержание учебного предмета

### 2 класс

#### Общие сведения

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности в спортивном зале и на площадке). Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. Название снарядов и

оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

### **Гимнастика**

Теоретические сведения: правила поведения на уроках гимнастики. Практический материал: (размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: « Шагом марш!», « Стоп», « Бегом марш!», « Встать!», «Сесть!», «Смирно!»)

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

*Упражнения для мышц шеи:* наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения: стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.

*Упражнения для укрепления мышц спины и живота:* лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, « велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.

*Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:* из различных и.п.- поднимание и опускание рук вперед. в стороны, вверх. Сжатие и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо. влево. поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

*Упражнения для мышц ног:* поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе ( медленно и быстро). Приседание на двух ногах.

*Упражнения на дыхание:* тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе.

*Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.

*Упражнения для формирования правильной осанки:* из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.

*Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп:* сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

*Упражнения для укрепления мышц туловища:* лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.

### **Упражнения с предметами**

*С гимнастическими палками:* удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

*С флажками:* из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

*С маленькими обручами:* удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

*С маленькими мячами:* разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

*С большими мячами:* поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

*Лазание и перелазание:* переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной скамейке, захватывая кистями рук ее края. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелизание сквозь гимнастические обручи.

*Упражнения на равновесие:* ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

### **Легкая атлетика**

*Теоретические сведения:* элементарные понятия о ходьбе. Беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

*Ходьба:* ходьба парами по кругу, взявшись за руки, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней, внешнем своде

стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.

*Бег:* перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.

*Прыжки:* прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. перепрыгивание через начерченную линию. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.

*Метание:* правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

### **Подвижные игры**

*Теоретические сведения:* элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

*Коррекционные игры:* « Наблюдатель», « Иди прямо».

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* («Совушка», « Слушай сигнал», «Удочка», «Мы солдаты», «Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи»,), « Мяч соседу», « говорящий мяч», «Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-великаны», « Пальмы- бананы»).

*Игры с бегом и прыжками:* « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», « К своим флажкам», «Пустое место», «Уголки».

## **3 класс**

### **Общие сведения**

Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

### **Гимнастика**

*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. Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

### **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.

*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. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

*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. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением 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 с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

### **Упражнения с предметами**

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

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

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

*С малыми мячами:* сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля

его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

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

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

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

### **Легкая атлетика**

*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 по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

*Бег:* бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; 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. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

*Метание:* метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

### **Подвижные игры**

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

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Запрещенное движение», «Карлики-великаны», «Съедобное-несъедобное».

*Игры с бегом и прыжками:* «Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место» «Уголки», «Удочка», «Эстафеты».

*Игры с метанием и ловлей:* «Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», «Охотники и утки», «Выбивало».

### **4 класс**

## **Общие сведения**

Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

## **Гимнастика**

Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

*Построения и перестроения:* (построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба спиной вперед. Повороты на месте направо, налево. Команды «Направо!», «Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

## **Упражнения без предметов**

*Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднимание ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

*Упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

*Упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев:* одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжатие пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

*Упражнения на расслабление мышц:* из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

*Упражнения для формирования правильной осанки:* поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.

*Упражнения для укрепления мышц туловища:* лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

## **Упражнения с предметами**

*С гимнастической палкой:* подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения - гимнастическая палка за головой, за спиной.

*С малыми обручами:* выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.

*С флажками:* поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

*С большими мячами:* подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

*Лазание и перелазание:* лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

*Равновесие:* равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

### **Легкая атлетика**

*Теоретические сведения:* Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

*Ходьба:* ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

*Бег:* понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров. Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.

*Прыжки:* прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

*Метание:* метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность.

### **Подвижные игры**

*Коррекционные игры:* «Два сигнала», «Запрещенное движение».

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* «Совушка»,

«Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны».

*Игры с бегом и прыжками:* «Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Кегли».

*Игры с бросанием и ловлей:* «Гонка мячей по кругу», «Попади в цель». «Боулинг».

## 6. Тематическое планирование

### 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов (общее)	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Общие сведения о физкультуре	2	Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности в спортивном зале и на площадке).
2	Упражнения без предметов	14	Упражнения для мышц шеи, на дыхание, для мышц ног, правильного дыхания
3	Упражнение с предметами	14	Упражнения с гимнастическими палками, мячами, флажками.
4	Гимнастика	14	Под дугу, через скамейку, по скамейке, на четвереньках, сквозь обруч
5	Легкая атлетика	14	Ходьба, бег, прыжки, метание.
6	Игры	10	Разучивание правил игр и игры.

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов (общее)	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Общие сведения о физической культуре	2	Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия физическая культура, физическое воспитание.
2	Упражнения без предметов	14	Упражнения на дыхание, на расслабление мышц, для мышц голеностопных суставов.
3	Упражнение с предметами	14	Упражнения с флажками, с гимнастическими палками, с малыми мячами, со скакалкой.
4	Легкая атлетика.	18	Разновидности бега, ходьбы, прыжки, метание.
5	Игры	6	Разновидности игр.
6	Гимнастика	14	Лазание-перелазание под дугу, через скамейку, по скамейке, на четвереньках, сквозь обруч.

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов (общее)	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Общие сведения о физической культуре	2	Беседа о значении физических упражнений для здоровья человека. Опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых
2	Гимнастика	12	Повороты на месте, направо, налево, кругом. Построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
3	Упражнение с предметами	14	Упражнения с флажками, с гимнастическими палками, с малыми мячами, со скакалкой.
4	Легкая атлетика	22	Разновидности бега, ходьбы, прыжков, метания.
5	Игры	8	Разновидности игр.
6	Упражнения без предметов	10	Упражнения на дыхание. На расслабление мышц. Для мышц голеностопных суставов.

### 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Мячи (малые, большие, волейбольные), гимнастические скакалки, обручи малые, гимнастические палки, флажки, мешочки с песком, гимнастические маты, баскетбольные кольца, гимнастические скамейки, плакаты, секундомер.

#### Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.

2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

3. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.

4. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.

5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

6. Матвеев А.П. Учебник для 1 класса «Физическая культура». - М.: Издательство «Просвещение», 2011.