

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 физическая культура»
для 1 – 4 классов

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

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Общая характеристика учебного предмета.....	3
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.....	4
4. Личностные и предметные результаты освоения программы.....	4
5. Содержание учебного предмета.....	5
6. Тематическое планирование.....	15
7. Материально – техническое обеспечение.....	17

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 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 программы: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

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 физическая культура является составной частью образовательного процесса учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). 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 учащихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

3. Описание места учебного предмета

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

Примерная рабочая программа по курсу «Адаптивная физическая культура» составлена из расчета 3 часа в неделю в 1- 4 классах.

1 класс – 99 часов

2 класс – 102 часа

3 класс – 102 часа

4 класс – 102 часа

На изучение курса «Физическая культура» отводится 414 часов за весь период обучения в 1-4 классах.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный.*

Минимальный уровень является обязательным для большинства учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Личностные результаты	Предметные результаты
	1 класс
Проявление интереса к физическим упражнениям, сохранение мотивацию к учебе, ориентировка на понимание причин успеха в учебе; развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, чувства коллективизма.	Минимальный уровень: правила поведения на уроках физической культуры; названия спортивного инвентаря, используемого на уроке; выполнять общеразвивающие упражнения, повторяя строго за учителем; названия спортивных терминов и команд учителя; принимать правильную осанку; правила выполнения тех или иных физических упражнений; команды «налево», «направо», «кругом». своё место в строю; понятия «направляющий», замыкающий»; как подготовиться к занятиям на лыжах. Достаточный уровень: команду свистка, данную учителем; слышать команду учителя; выполнять требования учителя к уроку. контролировать дыхание; правильно выполнять следующие команды: «Становись! », «Разойдись!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» ориентироваться в пространстве; сочетать движения с инструкцией учителя; метать мяч; отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину в заданный ориентир; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

2 класс	
<p>-проявление интереса к урокам физкультуры и физическим упражнениям; сохранение мотивации к уроку, - ориентировка в пространстве, правильное реагирование на понимание причин успеха в учебе;</p> <p>-развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, чувства коллективизма.</p>	<p>Минимальный уровень:</p> <p>правила поведения на уроках физической культуры; названия спортивного инвентаря, используемого на уроке; названия спортивных терминов и команд учителя; правила выполнения тех или иных физических упражнений; команду свистка, данную учителем; команды на лево, на право, кругом; своё место в строю; понятия «направляющий», «замыкающий»; выполнять общеразвивающие упражнения, повторяя строго за учителем; принимать правильную осанку;</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>слышать команду учителя; правила личной гигиены и для чего она необходима; режим дня; выполнять требования учителя к уроку. контролировать дыхание; правильно выполнять следующие команды: «Становись! », «Разойдись!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» сочетать движения с инструкцией учителя; метать мяч; отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину в заданный ориентир; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке; подчиняться правилам игры.</p>
3 класс	
<p>Проявление интереса к урокам физкультуры, проявление активности и доброжелательности; активное участие в спортивных мероприятиях; развитие чувства собственного достоинства и чувства коллективизма; умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>Минимальный уровень:</p> <p>правила поведения при выполнении строевых упражнений, команд; приемы выполнения команд: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; правила безопасного поведения во время занятий физической культурой; как правильно проходить дистанцию по прямой и по повороту; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. владеть ритмом произвольных движений, выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин.</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>гигиены после занятий физическими упражнениями; выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; фазы прыжков в длину и в высоту с разбега; соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;</p>

	<p>выбирать рациональный способ преодоления препятствия; бегать на время 30 м; выполнять прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м; прыгать в высоту способом «перешагивание» с укороченного разбега».</p>
4 класс	
<p>устойчивый интерес к физкультуре и спорту; сознательное активное участие в школьных спортивных мероприятиях; развитие чувства собственного достоинства и чувство коллективизма, доброжелательность к окружающим людям; умение хорошо ориентироваться в пространстве.</p>	<p style="text-align: center;">Минимальный уровень</p> <p>представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p style="text-align: center;">Достаточный уровень</p> <p>практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>знание правил и техники выполнения двигательных</p>

	действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
--	--

5.Содержание учебного предмета 1 класс

Содержание предмета «Адаптивная физическая культура» как учебного предмета для первого и второго класса отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Учебный материал, в данных разделах, располагается «от простого к сложному» и в достаточной степени, представляют основы физического воспитания необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

Общие сведения

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Гимнастика

Теоретические сведения: правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

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. Сжимание 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: поднятие 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. 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 поднятие ног. Лежа на спине поднятие прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по 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 поднятие рук в стороны, вперед вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

С малыми 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 малыми 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: поднятие мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекаты 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. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. 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 по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полуходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.

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 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. Шнур. Набивной мяч. 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 шесты. 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», «Пумба-худышка».

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

2 класс

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 ,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.

Обще развивающие упражнения без предметов

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

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

упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным;

упражнения на расслабление мышц: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприсиде;

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 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

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.

флажками: выполнение обще развивающих 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. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного 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 гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

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

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

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 набивного 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 обще развивающих упражнений: («Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное- не съедобное»).

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»).

3 класс

Легкая атлетика

Теоретические знания: правила безопасного поведения в местах занятий; фазы прыжка в длину, в высоту с разбега.

Ходьба: разновидности ходьбы; сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя.

Бег: бег по «коридору» (20 – 30 см); медленный бег до 4-х минут в равномерном темпе; бег на скорость с высокого старта; эстафетный бег; бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Прыжки: через скакалку на месте в различном темпе; с продвижением вперед (произвольно); через препятствия (набивной мяч, гимнастическая скамейка, степ-платформа; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 1 м); прыжок в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».

Метание: метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега (коридор 1 м); метание теннисного мяча в пол на высоту отскока; толкание набивного мяча на дальность (вес 1 кг).

Гимнастика

Теоретические знания: правила физкультурного благополучия при выполнении гимнастических упражнений; гимнастика для здоровья.

Строевые упражнения: повороты на месте; смена ног при ходьбе; «интервал»; ходьба по залу с поворотами на углах; ходьба по диагонали; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: основные положения головы, туловища, конечностей; упражнения на осанку; дыхательные упражнения; релаксационные упражнения.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с обручами; с гимнастическими мячами; со скакалкой; с лентами; с пампасами.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами.

Упражнения у гимнастической стенки: на растягивание, на гибкость; элементы хореографии.

Акробатические упражнения (элементы, связки): кувырок вперед; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа.

Простые и смешанные висы: вис прогнувшись; вис на согнутых руках; подтягивание в вися (мальчики); «угол» на гимнастической стенке; смешанные висы.

Лазание: лазание по гимнастической скамейке различными способами.

Равновесие: на гимнастической скамейке – ходьба с заданиями; повороты направо, налево; перешагивание через веревку при ходьбе по скамейке; опускание на одно колено с помощью и без помощи рук и подъем с колена; равновесие («ласточка») на одной ноге на полу; комбинация из нескольких элементов.

Упражнения с предметами

Броски, ловля, передача предмета, переноска груза.

Броски мяча друг другу от плеча. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Броски мяча на дальность. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками и одной рукой.

Выполнение основных движений с удерживанием обруча. Перекладывание обруча перед собой из руки в руку.

Перекатывание обруча. Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое.

Обще развивающие упражнения без предметов

Дыхательные упражнения.

Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.

Основные положения и движения

Положения рук – на поясе, вверху, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе. Сочетания движений головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях. Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него.

Упражнения для формирования правильной осанки

Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. Принятие правильной осанки по инструкции учителя.

Ритмические упражнения. Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе, при ходьбе, беге, подскоках.

Построения, перестроения.

Закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку.

Игры

Подвижные, групповые, спортивные, коррекционные игры.

«Узнай по голосу», «Возьми флажок», «Не дай мяч водящему», «Белые медведи», «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя.

4 класс

Легкая атлетика

Теоретические знания: правила безопасного поведения в местах занятий; фазы прыжка в длину, в высоту с разбега.

Ходьба: разновидности ходьбы; сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя.

Бег: бег по «коридору» (20 – 30 см); медленный бег до 4-х минут в равномерном темпе; бег на скорость с высокого старта; эстафетный бег; бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Прыжки: через скакалку на месте в различном темпе; с продвижением вперед (произвольно); через препятствия (набивной мяч, гимнастическая скамейка, степ-платформа; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 1 м); прыжок в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».

Метание: метание малого мяча на дальность с 3-х шагов разбега (коридор 1 м); метание теннисного мяча в пол на высоту отскока; толкание набивного мяча на дальность (вес 1 кг).

Гимнастика

Теоретические знания: правила физкультурного благополучия при выполнении гимнастических упражнений; гимнастика для здоровья.

Строевые упражнения: повороты на месте; смена ног при ходьбе; «интервал»; ходьба по залу с поворотами на углах; ходьба по диагонали; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: основные положения головы, туловища, конечностей; упражнения на осанку; дыхательные упражнения; релаксационные упражнения.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с обручами; с гимнастическими мячами; со скакалкой; с лентами.

Лазание: лазание по гимнастической скамейке различными способами.

Равновесие: на гимнастической скамейке – ходьба с заданиями; повороты направо, налево; перешагивание через веревку при ходьбе по скамейке; опускание на одно колено с помощью и без помощи рук и подъем с колена; равновесие («ласточка») на одной ноге на полу; комбинация из нескольких элементов.

Упражнения без предметов

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: основные положения головы, туловища, конечностей; упражнения на осанку; дыхательные упражнения; релаксационные упражнения.

Упражнения с предметами

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с обручами; с гимнастическими мячами; со скакалкой; с лентами.

Игры

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием; эстафеты с предметами и без предметов; игры, подводящие к баскетболу; игры, подводящие к волейболу.

6. Тематическое планирование

1 класс

(3 часа в неделю, 99 часов)*

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов (общее)	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Знания об адаптивной физической культуре	8	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.
2	Лёгкая атлетика	22	Бег, прыжки, метание, ходьба.
3	Упражнение с предметами	22	Общеразвивающие упражнения с флажками, с гимнастическими палками, с мячами, с шариками.
4	Гимнастика	22	Подлезание под препятствие, сквозь обруч, со скамейки на скамейку.
5	Упражнение без предметов	14	На дыхание, на развитие мышц, упражнение на укрепление голеностопных суставов.
6	Игры	11	Подвижные, групповые, спортивные, коррекционные игры.

*Примечание: возможно изменение количества часов в соответствии с календарным учебным графиком.

2 класс

(3 часа в неделю, 102 часа)*

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов (общее)	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Упражнение с предметами	20	Общеразвивающие упражнения с флажками, с гимнастическими палками, с мячами, с шариками.
2	Гимнастика	22	Подлезание под препятствие, сквозь обруч, со скамейки на скамейку.
3	Упражнение без предметов	20	Упражнения на дыхание, на развитие мышц, на укрепление голеностопных суставов.
4	Легкая атлетика	28	Бег, прыжки, метание, ходьба.
5	Игры	12	Подвижные, групповые, спортивные, коррекционные игры.

*Примечание: возможно изменение количества часов в соответствии с календарным учебным графиком.

3 класс

(3 часа в неделю, 102 часа)*

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов (общее)	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Упражнение с предметами	22	Общеразвивающие упражнения с флажками, с гимнастическими палками, с мячами, с шариками.
2	Гимнастика	20	Подлезание под препятствие, сквозь обруч, со скамейки на скамейку.
3	Упражнение без предметов	24	Упражнения на дыхание, на развитие мышц, на укрепление голеностопных суставов.
4	Легкая атлетика	20	Бег, прыжки, метание, ходьба.
5	Игры	16	Подвижные, групповые, спортивные, коррекционные игры.

*Примечание: возможно изменение количества часов в соответствии с календарным учебным графиком.

4 класс (3 часа в неделю, 102 часа)*

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов (общее)	Основные виды учебной деятельности учащихся
1	Упражнение с предметами	20	Общеразвивающие упражнения с флажками, с гимнастическими палками, с мячами, с шариками.
2	Гимнастика	22	Подлезание под препятствие, сквозь обруч, со скамейки на скамейку.
3	Упражнение без предметов	24	Упражнения на дыхание, на развитие мышц, на укрепление голеностопных суставов.
4	Легкая атлетика	24	Бег, прыжки, метание, ходьба.
5	Игры	12	Подвижные, групповые, спортивные, с бегом, прыжками и метанием; эстафеты с предметами и без предметов; коррекционные игры.

*Примечание: возможно изменение количества часов в соответствии с календарным учебным графиком.

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.
7. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997