

**Рабочая программа учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура» 1-  
4 класс**

## Пояснительная записка

Программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе:

- Федеральной адаптированной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России 1026 от 24.11.2022г.;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель обучения: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) через приобщение к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей. Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, социализация в обществе, формирование духовных способностей ребенка.

Задачи:

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;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- 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.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Основными направлениями коррекционной работы являются:

- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности.

Программа состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры».

Материал располагается концентрически, с учетом познавательных и возрастных возможностей обучающихся. После изложения программного материала в конце каждого класса обозначены два уровня умений. Разграничиваются умения, которыми обучающиеся могут овладеть и самостоятельно применять в учебной и практической деятельности (достаточный уровень), и умения, которые в силу объективных причин не могут быть полностью сформированы, но очень важны с точки зрения их практической значимости (минимальный уровень)

Реализация разделов «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры» осуществляется в спортивном зале и на спортивной площадке

#### Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура - важный общеобразовательный предмет, который направлен на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств обучающихся. В процессе занятиями физической культурой у обучающихся корректируются недостатки в физическом и психическом развитии, воспитываются морально - волевые качества и навыки культурного поведения.

Учитывая тот факт, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечнососудистой и дыхательной систем, а также нарушения моторики, планирование и проведение уроков строится с учетом уровня развития двигательных возможностей и характера двигательных нарушений обучающихся.

Спецификой физической культуры, как учебного предмета, является ее деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности. Овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно - двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректируют недостатки развития. Обязательным элементом урока являются упражнения на построения и перестроения. Выполняются упражнения с исходным положением сидя и стоя, лежа, которые оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. В самостоятельный раздел вынесены общеразвивающие и корректирующие упражнения, так как способствуют коррекции нарушений дыхания. В связи с затруднениями в пространственно- временной

дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с интеллектуальными нарушениями включены упражнения на коррекцию и развитие этих способностей, а также с предметами: гимнастическими палками обручами и скакалками. На занятиях гимнастикой обучающиеся овладевают навыками лазания и перелезания, которые способствуют развитию координации.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Особое место уделяется метанию мяча, так как этот вид упражнений способствует развитию меткости и глазомера.

«Лыжная подготовка» обязательная часть занятий физической культурой. Особое внимание при проведении уроков лыжной подготовки уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Раздел «Подвижные и спортивные игры» включает подвижные игры, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием. Игры направлены на развитие физических качеств детей, на развитие внимания, памяти, восприятия, пространственных и временных ориентиров. Общие теоретические сведения даются во время уроков и содержат краткую информацию о технике упражнений, о подготовке мест к занятиям, о спортивной форме.

Адаптивная физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают меж предметные связи. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как мир природы и человека, чтение, математика и изобразительное искусство. При этом, разрабатывая меж предметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма занятий - урок, который состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Процесс обучения предполагает использование следующих методов, типов уроков, форм проведения уроков и элементов образовательных технологий:

*а) общепедагогические методы:*

- словесные -объяснение, беседа, работа с учебником;
- наглядные - наблюдение, демонстрация;
- практические - упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

*б) специальные методы коррекционно - развивающего обучения:*

- задания по степени нарастающей трудности;

- специальные коррекционные упражнения;
- задания с опорой на несколько анализаторов;
- развёрнутая словесная оценка;
- призы, поощрения.

*в) Основные типы уроков:*

Комбинированные

Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью

Уроки с преимущественно воспитательной направленностью

Уроки с преимущественно образовательной направленностью

Вводные уроки

Уроки изучения нового материала

Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

Смешанные (комплексные) уроки

Контрольные уроки

Основным типом урока является комбинированный.

*г) Виды и формы организации работы на уроке:*

Фронтальная

Поточная

Посменная

Индивидуальная

Групповая

*Д) Элементы образовательных технологий:*

здоровье сберегающая технология ;

технология игрового обучения;

Место предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

В 1 классе 33 учебных недели, 99 часов, 3 часа в неделю.

Во 2-4 классах 34 учебных недели, 102 часа, 3 часа в неделю.

Итоговое количество часов по классу может варьироваться(+3ч.)

Учитель может вносить изменения в календарно-тематическом плане для закрепления материала, вызывающего у обучающихся затруднения.

Время на изучение тем не регламентируется и определяется учителем, исходя из материально-технической базы школы и уровня подготовленности обучающихся. Содержание и количество контрольных работ также определяется учителем.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные и предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержания предметов программы и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец обучения:

### 3 класс

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>Обучающийся получит возможность научиться и будет иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> о режиме дня и личной гигиене;</li> <li>• уметь: <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;</li> <li><input type="checkbox"/> выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток под руководством учителя;</li> <li><input type="checkbox"/> играть в подвижные игры;</li> <li><input type="checkbox"/> выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;</li> <li><input type="checkbox"/> выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд с помощью учителя;</li> </ul> </li> <li>знать правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя</li> </ul>	<p>Обучающийся получит возможность научиться и будет иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;</li> <li><input type="checkbox"/> о способах изменения направления и скорости движения;</li> <li><input type="checkbox"/> о способах изменения направления и скорости движения;</li> <li>о режиме дня и личной гигиене;</li> <li>• уметь: <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li> <li>совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</li> <li>оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</li> <li>знать правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий</li> </ul> </li> </ul>

### 2 класс

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>1. Знать название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности при занятиях физическими упражнениями под руководством учителя.</p> <p>2. Понимать о значении зарядки, физкультминуток, гимнастики в жизни человека.</p> <p>3. Знать правила ходьбы, бега, метания, прыжков под руководством учителя.</p> <p>4. Уметь выполнять команды, перестраиваться из колонны по одному в</p>	<p>1. Самостоятельно объяснять способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и знать о их применении в практической деятельности;</p> <p>2. Объяснять правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий.</p> <p>3. Самостоятельно объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, гимнастика и ее</p>

круг, в колонну по двое через середину с помощью учителя;

5. Уметь производить расчет по порядку.	4. Самостоятельно выполнять команды, перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по двое через середину.
6. Уметь выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, скакалками, малыми мячами с помощью учителя;	5. Уметь производить расчет по порядку.
7. Уметь делать кувырок вперед; стойку на лопатках с помощью учителя;	6. Самостоятельно выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, скакалками, малыми мячами.
8. Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами, выполнять перелезание со скамейки на скамейку.	7. Самостоятельно делать кувырок вперед; стойку на лопатках.
9. Уметь сгибать и разгибать ноги в висе на гимнастической стенке с помощью учителя.	8. Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами, выполнять перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.
10. Уметь выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	9. Самостоятельно сгибать и разгибать ноги в висе на гимнастической стенке.
11. Уметь выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий с помощью учителя; бег на скорость.	10. Самостоятельно выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.
12. Выполнять прыжки в длину и высоту с шага и небольшого разбега.	11. Выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий; бег на скорость.
13. Уметь метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 - 6 метров с места и на дальность с помощью учителя.	12. Выполнять прыжки в длину и высоту с шага и небольшого разбега.
14. Уметь выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы.	13. Самостоятельно метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 - 6 метров с места и на дальность.
15. Уметь ходить на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.	14. Уметь выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы.
16. Выполнять скользящий шаг и повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж с использованием помощи учителя.	15. Уметь ходить на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.
17. Играть в подвижные игры под руководством учителя.	16. Самостоятельно передвигаться на лыжах до 600 м.
прыжков.	17. Играть в подвижные игры.

### 3 класс

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>1 .Выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>2.Выполнять основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять</p> <p>3 .Выполнять несложные строевые команды и простейшие исходные положения по словесной инструкции.</p> <p>4. Выполнять под счёт общеразвивающие упражнения.</p> <p>5. Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве с использованием помощи учителя.</p> <p>6. Взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований, в эстафетах под руководством учителя.</p> <p>7. Правильно и бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>8. Получит представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; представления о двигательных действиях.</p> <p>9. Метать мяч с места правой и левой рукой с использованием помощи учителя.</p> <p>10. Выбирать лыжи и палки по росту, выполнять спуски в основной стойке, и подъемы ступающим шагом, передвигаться на лыжах в соответствии с инструкцией учителя.</p>	<p>1 .Практически освоит элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.</p> <p>2. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).</p> <p>3. Самостоятельно выполнять основные сдвигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, метание.</p> <p>4. Самостоятельно участвовать в подаче и выполнении строевых команд, взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.</p> <p>5.Оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>6. Узнает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и научиться применять на практике.</p> <p>7. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя.</p> <p>8. Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве без помощи учителя.</p>



#### 4 класс

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>1. Выполнять повороты кругом, расчет на «первый-второй» под руководством учителя.</p> <p>2. Выполнять основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять.</p> <p>3. Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке предметом в руках; лазать по канату; выполнять перелезание через снаряды и ориентироваться в пространстве с использованием помощи учителя.</p> <p>4. Взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований, в эстафетах под руководством учителя.</p> <p>5. Правильно и бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>6. Выполнять элементы прыжка в длину с места и с разбега с помощью учителя.</p> <p>7. Выполнять элементы опорного прыжка через козла, держать равновесие «ласточка» с помощью учителя.</p> <p>8. Выполнять технику подъема и спуска изученными способами с помощью учителя, передвигаться на лыжах до 1,5 км.</p> <p>9. Выполнять технику метания мяча в цель и на дальность.</p> <p>10. Уметь правильно выполнять эстафетный и челночный бег, преодолевать препятствия при беге, используя помощь учителя.</p>	<p>1. Практически освоит элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.</p> <p>2. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).</p> <p>3. Самостоятельно выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, метание.</p> <p>4. Самостоятельно участвовать в подаче и выполнении строевых команд, взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.</p> <p>5. Оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>6. Узнает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и научиться применять на практике.</p> <p>7. Перестраиваться из одной шеренги в две, в три, знать все команды. Выполнять акробатические упражнения без помощи учителя.</p> <p>8. Самостоятельно выполнять подтягивание в висе разными способами.</p> <p>9. Самостоятельно выполнять технику бега с разных исходных положений.</p>

Планируемые результаты освоения программы

Класс	Личностные результаты	Класс	Предметные результаты
1	<p>Уметь вступать в контакт с учителем и учениками.</p> <p>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.</p>	1	<p>Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Знать и выполнять простейшие команды. Уметь строиться по росту. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Знать названия снарядов Знать и соблюдать правила поведения на уроках.</p>
2	<p>Уметь работать в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Положительно относиться к здоровому образу жизни. Уметь слушать и понимать инструкцию учителя.</p>	2	<p>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. Соблюдать технику выполнения упражнений, предложенную учителем. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке.</p>
3	<p>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.</p>	3	<p>Знать некоторые комплексы утренней гимнастики. Уметь описывать технику выполнения упражнений. Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений. 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</p>

			сигналов во время урока.
4	Преодолевать собственные слабости, иметь силу воли, выдержку, терпение. Проявлять и демонстрировать качество силы и быстроты. Уметь вести диалог. Радоваться чужим победам, сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. Пропагандировать ЗОЖ среди членов своей семьи.	4	Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Исправлять недостатки, оказывать помощь своим одноклассникам. Адекватно реагировать на замечания учителя. Уметь сдавать рапорт дежурного. Выполнять комплексы утренней гимнастики. Соблюдать дистанцию. Знать и выполнять упрощенные правила игры. Классифицировать виды спортивных игр.

#### Содержание учебного предмета 1 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. 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 позиций, - 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:* 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 оставлением 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 малыми обручами: удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручем 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: поднимание мяча вперёд-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 гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. Перелазание 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 полу. Ходьба 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.

Лыжная подготовка: теоретические сведения. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Подготовка к занятиям на лыжах. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### 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»).

#### 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, 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 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 гимнастической 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. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

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

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

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.

Лыжная подготовка: теоретические сведения. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Подготовка к занятиям на лыжах. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### 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 общеразвивающих 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» «Уголочки», «Удочка», Эстафеты).

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

Выбивало»).

### 3 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, темп, степени мышечных усилий.

- *построения и перестроения:* ( построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: « Равняйсь!»,» Смирно!», « Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. 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. Пролазание 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.

- с набивными мячами: поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны. 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 гимнастической 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 гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

Передача предметов и переноска грузов: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование.

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

Лыжная подготовка: теоретические сведения. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Подготовка к занятиям на лыжах. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### 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 отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.

Подвижные игры:

Теория: правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

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».

#### 4 класс

Общие сведения: Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия Адаптивная физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

*Построения и перестроения:* (сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый-второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «Змейкой».

Упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище:* ассиметричные движения рук.

Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание( грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

- *упражнения для расслабления мышц:* чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- с обручем: движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями

обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- с большими мячами: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- с набивными мячами: 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

Элементы акробатических упражнений. Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Техника кувырков вперед и назад.

Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелазание через коня. Вис на рейке, на руках.

Равновесие: равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

Прыжки: через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

Переноска грузов: переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Лыжная подготовка: теоретические сведения. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Подготовка к занятиям на лыжах. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Легкая атлетика

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Бег: (медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег (3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

Прыжки: (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание: (метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность,

ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.

Подвижные игры:

Коррекционные игры:). («Музыкальные змейки», «Найди предмет»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: («Совушка», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», «», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны» « Светофор»).

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

Игры с бросанием и ловлей и метанием: «Охотники и утки», «выбивало», «Быстрые мячи».

Пионербол.

#### Тематическое планирование 1

#### КЛАСС

№	Раздел	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Легкая атлетика Ходьба	6
3	Бег	5
4	Прыжки	7
5	Г имнастика Теория	7
6	Общеразвивающие упражнения без предметов	19
7	Лыжная подготовка	18
8	Подвижные игры	10
9	Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки	6
10	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	3
11	Легкая атлетика	3
12	Метание	12
Итого:		99

## 2 КЛАСС

№	Раздел	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика Ходьба	7
3	Бег	5
4	Прыжки	7
5	Гимнастика Строевые упражнения	7
6	Общеразвивающие упражнения без предметов	17
7	Лыжная подготовка	12
8	Лазание и перелазание	4

9	Упражнения на равновесие	3
10	Переноска грузов и передача предметов	1
11	Подвижные игры	13
12	Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки	6
13	Легкая атлетика	3
14	Метание	13
Итого:		102

3 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика Ходьба	12
3	Прыжки	6
4	Гимнастика Строевые упражнения	6
5	Общеразвивающие упражнения без предметов	19
6	Лыжная подготовка	12
7	Лазание и перелазание	4
8	Упражнения на равновесие	3
9	Переноска грузов и передача предметов	1
10	Подвижные игры	13
11	Коррекционные упражнения для развития пространственно временной ориентировки	5
12	Опорные прыжки	1
13	Легкая атлетика Ходьба	13
14	Метание	5

15	Бег	8
Итого:		102

4 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Легкая атлетика	7
3	Бег	7
4	Прыжки	6
5	Гимнастика	6
6	Общеразвивающие упражнения без предметов	16
7	Лыжная подготовка	12
8	Элементы акробатических упражнений	2
9	Лазание и перелазание	3
10	Упражнения на равновесия	4
11	Переноска грузов	2
12	Прыжки	4
13	Подвижные игры	11
14	Пионербол	5
15	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений	4
16	Легкая атлетик.	5
17	Метание	5
Итого:		102

Материально - техническое обеспечение. Средства обучения и воспитания учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»

- |                                     |                        |
|-------------------------------------|------------------------|
| 1. Теннисные мячи.                  |                        |
| 2. Волейбольные мячи.               | 11. Козёл.             |
| 3. Обручи.                          | 12. Канат.             |
| 4. Гимнастические маты.             | 13. Фишки для эстафет. |
| 5. Гимнастические скамейки.         |                        |
| 6. Гимнастическая стенка.           | 14. Эстафетные палочки |
| 7. Скакалки                         |                        |
| 8. Ракетки для настольного тенниса. | 15. Секундомер.        |
| 9. Теннисные столы.                 |                        |
| 10. Теннисные шарики.               |                        |

#### Литература:

1. Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе. Н.Д.Рипа, В.К.Велитченко, С.С.Волкова. Москва, «Просвещение», 1988г.

2.. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительные, 1-4 классы», под ред. В.В. Воронковой - М.: Просвещение, 2013,

ЗЧерник Е.С. Адаптивная физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. - М.,1997.