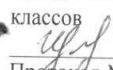




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области
Муниципальное образование – Сараевский муниципальный район
МБОУ «Борецкая СОШ»

<p>«Рассмотрено» на заседании методического объединения учителей начальных классов  /Щелокова Е. В./ Протокол № 1 от «25» августа 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР  Денисова Г. В./ Протокол № 1 от «25» августа 2023 г.</p>	<p> Утверждаю Директор школы МБОУ «Борецкая СОШ» М./ Иванчикова Г. М./ Принято 03/1 от «25» августа 2023 г.</p>
--	--	---

Адаптированная рабочая программа
для учащихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)
по предмету:
«Физическая культура»
4 класс
2023 – 2024 учебный год

Составитель:
Кореннова О. В., учитель начальных классов.

с. Борец
2023 г.

Пояснительная записка

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Адаптивная рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы для 1 - 4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой, издательство М., «Владос», 2011г.

Программа разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к структуре, условиям, реализации, планируемыми результатами освоения АООП в:

1. Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральном государственном образовательном стандарте (Стандарт) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
3. Проекте примерной адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Актуальность данной программы объясняется несколькими причинами:

- в настоящее время имеющиеся программы по физической культуре для детей с отклонениями в состоянии здоровья не соответствуют современным нормам и требованиям;
- физическое развитие детей с отклонениями в развитии, особенно младшего школьного возраста, становится все более важной проблемой, так как именно в этом возрасте деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение для растущего организма.

Цель программы:

- Укрепление психического и физического здоровья обучающихся, увеличение двигательной активности и расширение двигательного опыта, в процессе использования многообразия средств адаптивной физической культуры.

Задачи программы:

- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки и гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных и прикладных, жизненно важных умений и навыков;
- увеличение двигательной активности и обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре, и ее значение в жизни человека;
- формирование достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Методы и формы организации физической культуры обучающихся с ЗПР

- Метод индивидуального дозирования физических нагрузок;
- методы наглядного восприятия (показ, звуковой сигнал, демонстрация);
- методы использования слова (описание, объяснение, команда, подсчет);
 - практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).
 - индивидуальный, групповой, фронтальный и коллективный способы организации учебных действий.

Реализация уроков осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Уроки по физической культуре проводятся в помещении, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

Специфика предмета

Особенности и своеобразие психофизического развития детей с ЗПР определяют специфику их образовательных потребностей. Адаптивная физическая культура для детей с ЗПР – это новое направление, как в специальной педагогике, так и в адаптивной физической культуре, включающие в себя ряд коррекционных задач, определяющих целенаправленный и специфический процесс преодоления недостатков физического развития и осуществления взаимосвязи с лечебно-оздоровительной и коррекционно-компенсаторной работы.

Общая характеристика учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

Специфичность понятия «Адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Программный материал по адаптивной физической культуре предусматривает обучение школьников элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Материал программы состоит из следующих разделов: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная прогулка, игры на свежем воздухе», «Велосипедная подготовка».

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана организации. Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта.

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю (18 часов – 1 четверть, 14 час – 2 четверть, 20 часов – 3 четверть и 16 часов – 4 четверть). Общее количество 68 часов в год. Продолжительность одного урока – 40 минут.

Распределение учебного материала

Раздел программы	Количество часов
Физическая подготовка	36
Коррекционные подвижные игры	14
Лыжная прогулка. Игры на свежем воздухе	10
Велосипедная подготовка	8

Каждый из четырех разделов программы предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

- **минимальный уровень**, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистентскую помощь взрослого;
- **достаточный уровень**, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.).

Планируемые результаты освоения обучающимися АООП

Личностные и предметные планируемые результаты освоения обучающимися АООП должны рассматриваться в качестве возможных (примерных), соответствующих индивидуальным возможностям и специфическим образовательным потребностям обучающихся.

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другие.

Система оценки достижений обучающимися планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

Предполагаемые результаты освоения программы в 4 классе

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Раздел «Физическая подготовка»:

Может научиться:

- выполнять команду «Становись»
- строиться в шеренгу, в колонну;
- чередовать ходьбу с бегом;
- ходить в колонне по одному;
- подпрыгивать на одной и двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;
- выполнять инструкции и команды учителя;
- ходить по гимнастической скамейке;
- лазить по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке;
- выполнять ОРУ с предметами и без них.

Получит возможность научиться:

- прыгать в длину с места;
- прыгать вверх с доставанием предметов;
- прыгать на скакалке;
- выполнять упражнения в парах;
- бегать на короткие дистанции.

Раздел «Коррекционные подвижные игры»:

Может научиться:

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;
- броскам мяча;

- ловле мяча;
- передаче мяча.

Получит возможность научиться:

- элементам спортивной игры «бочче»;
- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

Раздел «Лыжная прогулка. Игры на свежем воздухе»

Может научиться:

- выполнять строевые упражнения с лыжами;
- передвигаться на лыжах ступающим шагом.

Получит возможность научиться:

- взаимодействовать с партнерами в подвижных играх на свежем воздухе.

Раздел «Велосипедная подготовка»:

Может научиться:

- удерживать позу с помощью во время работы на велотренажере;
- узнавать составные части велотренажера;
- вращать педали с фиксацией ног.

Получит возможность научиться:

- последовательности действий при посадке на велотренажер.

Основное содержание учебного предмета

Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура» направлено на целостное обучение с последующим усложнением, углублением и совершенствованием упражнений. Рабочая программа предполагает выработать у обучающихся прочный двигательный стереотип в основных упражнениях различных разделов учебной программы. Достигается это постоянным повторением и совершенствованием ранее изученного учебного материала из урока в урок, из года в год. Обучение осуществляется посредством специально отобранных упражнений и игр. Применяются общеразвивающие, имитационные подготовительные и специальные упражнения, общеразвивающие и специальные игры, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

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

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, приставным шагом, широким шагом. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе.

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

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Перелезание через препятствия.

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

Корректирующие упражнения:

Упражнения на дыхание: правильное глубокое дыхание без упражнений (учение выполнению медленного вдоха и медленного выдоха в И.П. стоя, сидя, лежа). Дыхание по подражанию: «понюхать цветок» - вдох; «дуем на кашу» - выдох.

Упражнения на осанку: упражнения в движении, имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «ползание на четвереньках как собачка», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения у г/стенки; удерживание мешочка на голове, стоя у стенки.

Упражнения для профилактики плоскостопия: сидя («каток», «хождение на носках», хождение на пятках», «серп»); ходьба приставными шагами по канату с поддержкой; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на общую и мелкую моторику: с массажными мячами- ежиками большого размера (сжатие, переключивания, вращения, катания); с гимнастическими палками (скольжения, переставления рук, повороты); со

средними мячами (перекатывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки, броски в стену); с малыми мячами (переключивания из руки в руку, удары в стену; удары об пол).

Коррекционные подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, с мячами, с бегом, с прыжками, с метанием и бросками. Подвижные игры «Паровоз», «На праздник», «Возьми ленточки», «Беги ко мне», «Перепрыгни через ручеек» и другие.

Элементы спортивных игр и упражнений

Баскетбол: удержание мяча в руках в течение пяти секунд с поддержкой, захват и отпускание мяча с поддержкой, толчок мяча от груди/тела по направлению цели с поддержкой, захват и удержание мяча в течение пяти секунд без поддержки, захват и удержание мяча продолжительное время, захват и толчок мяча от груди/тела по направлению цели без поддержки, передача мяча по кругу с поддержкой.

Пионербол: касание рукой подвешенного мяча с помощью взрослого; удар рукой по подвешенному мячу с помощью взрослого, броски волейбольного мяча в сторону сетки без поддержки.

Футбол: отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения лежа, сидя, стоя с помощью взрослого, удар ногой по мячу из различных исходных положений с помощью взрослого.

Бочче: катание малого и больших шаров на различные расстояния, в указанную цель.

Лыжная прогулка, игры на свежем воздухе. Организующие команды и приемы. Переноска лыж. Передвижение ступающим шагом без палок. Подвижные игры на санках, со снежками.

Велосипедная подготовка. Работа на велотренажере.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ в 4 «Б» классе

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата	
				план	
Раздел программы: Физическая подготовка - 18 часов					
1	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>ОРУ без предмета. Дыхательные упражнения.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по прямой в медленном, среднем и быстром темпе за учителем; к ориентирам по заданию учителя; «змейкой». Подвижная игра «Кто быстрее?»</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Переключивание теннисного мяча из правой руки в левую и обратно</p>		
2	Построения и перестроения	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба и бег. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!»,</p>		

			<p>Подвижная игра «Аист ходит по болоту».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Стоя у опоры, покачивание ногой вперед, назад, потряхивание ногой («стряхнуть воду с ноги»).</p>		
4	Ходьба с изменением темпа	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по прямой на носках, пятках, внешних сводах стопы, с поочередным выносом прямых ног вперед. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Согласование ходьбы с хлопками. Ходьба с изменением темпа за учителем. Бег в чередовании с ходьбой (15 м бег, 10 м ходьба). Игра «Беги ко мне».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Руки через стороны вверх - подтянуться - вдох, руки вниз - расслабиться - выдох.</p>		
5	Бег с изменением направления и темпа движения	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках; приставным шагом. Бег в медленном темпе. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Начало движения и остановка по звуковому сигналу. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе («елочка», «змейка», зигзагом и т.д.). Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба в чередовании с бегом. Подвижная игра «Беги ко мне»</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой.</p>		
6	Ходьба и бег на короткие отрезки	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, пятках, внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра. Бег в медленном темпе, меняя положение рук: на поясе, за спиной, к плечам.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Ходьба и бег по прямой (S=15-20 м) по сигналу учителя. Пробегание коротких отрезков из разных и.п. (привычных и непривычных). Переноска 3-х кубиков из обруча в обруч.</p>		

			<p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)</p>		
7 8	Катание мяча по полу	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба и бег по прямой и с обеганием предметов.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Движения руками вверх, вперед, в стороны, к плечам. Наклоны вперед с мячом в руках. Перекатывание мяча из руки в руку перед собой. Прокатывание мяча по полу перед собой в движении. Катание мяча между предметами. Катание мяча в цель с изменением расстояния до цели. Подвижная игра «Ленточки».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Стоя у опоры, покачивание ног вперед, назад</p>		
9	Преодоление препятствий при ходьбе	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по прямой с различными движениями рук; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Бег по прямой и к ориентирам. ОРУ с ленточками..</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Задания выполнять при передвижении в колонне по одному по кругу: ходьба по кирпичикам; перепрыгнуть через «ров» (ширина 30 – 40 см); перешагнуть через гимнастические скамейки, установленные параллельно друг другу; перепрыгнуть из обруча в обруч, лежащие рядом друг с другом. Подвижная игра «Хвостики».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).</p>		
10	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, приставными шагами. Бег по разметке волейбольной площадки. Поднять руки вверх – потянуться.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Прыжки на двух ногах на месте с хлопками перед собой и над головой. Упражнение «Зайка»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки вперед, перепрыгивая через небольшие</p>		

			<p>«кирпичики». Игра «Прыг-скок».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Сопоставление пальцев поочередно на правой руке, затем на левой.</p>		
11	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Бег с остановками по звуковому сигналу. ОРУ в движении.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Прыжки на месте на двух, одной ноге. Прыжки вперед-назад; с поворотами направо-налево, кругом. Прыжки с продвижением вперед по ориентирам (к кубикам, набивным мячам). Игра «Прыг-скок».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).</p>		
12 13	Прыжки в длину с места	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра. Бег в медленном темпе. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Прыжки на месте на двух ногах. Прыжки вперед через рейки лесенки координации. Прыжки из обруча в обруч. Прыжки в длину с места толчком двух, с приземлением на гимнастический мат. Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Дыхательные упражнения по подражанию «понюхать цветок»</p>		
14	Передача предметов	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра. Бег в медленном темпе.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Передача мяча из руки в руку перед собой. Передача предметов (мяча, кубика, флажка) в тройках в правую и левую сторону. Передача предметов во встречных колоннах.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Из положения сидя лечь, сесть.</p>		

15	Прыжки вверх	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках; приставным шагом; скрестным шагом; спиной вперед. ОРУ с мячами.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Прыжки 1 – 2 рейку гимна/стенки, держась руками на уровне головы. Прыжки через натянутый шнур (h=10-15 см). Подпрыгивание и доставание предметов (подвешенный мяч)</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Сгибание фаланг пальцев.</p>		
16	Преодоление небольших препятствий	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба и бег в медленном темпе по разметке волейбольной площадки. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Бег в «коридоре»; ходьба по гимнастической скамейке; из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ногами) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки; пролезть сквозь обруч, перешагнуть через 2 – 3 набивных мяча; проползти на животе по гимна/мату; подлезть под натянутым резиновым жгутом (h = 60 – 80 см). Ходьба по «кирпичикам» (6 – 8 шт)</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке</p>		
17 18	Метание мяча в стену	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба и бег в медленном темпе. ОРУ для рук.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Подбрасывание мяча перед собой и ловля двумя руками. Метание мяча в пол около стены правой, левой рукой. Метание мяча в стену одной, двумя руками различными способами. Метание мяча за голову, стоя спиной к стене. Метание в вертикальную цель.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>И.п. – полунаклон вперед. Расслабление</p>		

			мышц рук.		
Раздел программы: Коррекционные подвижные игры - 14 часов					
19 20	Подвижные игры с элементами ОРУ	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба и бег с изменением направления (за учителем).</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Отведение рук в стороны, вверх; движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору. Наклоны головы и туловища. Игры «Сбор овощей», «Найди свой цвет».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>сгибания-разгибания в голеностопных суставах (самостоятельно или с помощью)</p>		
21 22	Подвижные игры с мячом. Броски и ловля мяча.	2	<p><i>Разминка:</i> Ходьба с движениями рук (мяч в руках). Бег в медленном темпе. ОРУ.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <p>Броски волейбольного мяча в стену двумя руками снизу; из-за головы. Броски мяча в пол с отскоком в стену.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Касание рукой подвешенного мяча и удар по подвешенному мячу с помощью взрослого. Броски волейбольного мяча в сетку. Подвижные игры «Беги к флажку», «Быстрее лови».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Дыхание по подражанию: «понюхать цветок».</p>		
23 24	Подвижные игры с бегом	2	<p><i>Разминка:</i> Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, бег с остановкой по сигналу. ОРУ.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба, перешагивая из обруча в обруч (малого диаметра) ходьба зигзагом к ориентирам.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Челночный бег с переноской кубиков. Подвижные игры «Беги к флажку», «Возьми ленточки».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Взмахи ногой вперед, назад.</p>		
25 26	Подвижные игры с метанием, бросками мяча	2	<p><i>Разминка:</i> ходьба, бег в медленном темпе. ОРУ</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <p>Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p>		

			<p>Подбрасывание мяча вверх и ловля после отскока от пола. Удары по мячу в пол. Подвижные игры «Подвижная цель», «Попади в обруч».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой.</p>
27 28	Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча	2	<p><i>Разминка:</i> ходьба, бег по линиям баскетбольной площадки учителем. ОРУ.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <p>Прыжки на двух и одной ноге, стоя на месте; с продвижением до предмета (местоположение можно менять).</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Удержание баскетбольного мяча в течение 5 секунд с поддержкой и отпускание мяча. То же, но без поддержки. Захват и толчок мяча от груди по направлению цели. Передача мяча по кругу (помощь учителя индивидуально).</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов</p>
29 30 31 32	Бочче: броски и катание шаров	4	<p><i>Разминка:</i> ходьба, бег в медленном темпе. Упражнения для рук.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <p>Перекатывание мяча в парах. То же, но между параллельными лежащими гимнастическими палками.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Катание шаров «паллино» и «бочче» на различные расстояния; в указанную цель.</p> <p>Броски шара бочче, стараясь сбить кеглю. Броски шара паллино. Поочередные броски бочче к паллино.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Пальчиковая гимнастика «Моя семья»</p>
Раздел программы: Лыжная прогулка. Игры на свежем воздухе - 10 часов			
33	Игры на свежем воздухе	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба в среднем темпе.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Подвижные игры на санках «Попрыгунчики», «Парное катание».</p>
34	Игры на свежем воздухе	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p>

			<p>Ходьба в среднем темпе.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Слепить снежок и выполнить бросок. Подвижные игры со снежками «Метание снежков», «Игра в снежки».</p>
35 36 37 38 39 40	Лыжная прогулка	6	<p><i>Ознакомление.</i></p> <p>Переноска лыж. Выход на площадку.</p> <p><i>Начальное разучивание:</i></p> <p>Построение на лыжах. Передвижение ступающим шагом без палок с помощью учителя и самостоятельно. Очистка лыж.</p> <p><i>Углубленное разучивание. Повторение.</i></p> <p>(содержание предыдущих уроков)</p>
41	Игры на свежем воздухе	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба в среднем темпе.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Подвижные игры «Кто первый к флажку», «Кто быстрее»</p>
42		1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба в среднем темпе.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Подвижные игры «Снежная карусель», «Мячом по булаве»</p>
Раздел программы: Велосипедная подготовка – 8 часов			
43 44 45 46 47 48 49 50	Работа на велотренажере	8	<p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <p>Имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле).</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Вращение педалей с фиксацией ног. Дополнительное задание: ходьба и медленный бег на беговой дорожке (со страховкой учителя).</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Сгибание – разгибание ног в голеностопных суставах.</p>
Раздел программы: Физическая подготовка - 18 часов			
51 52	Элементы спортивных игр: футбол	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках. Бег. ОРУ. Бег между набивными мячами; с обеганием стоек.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения сидя, стоя, лежа. Удар ногой по мячу из различных и.п. с помощью взрослого.</p>

			<p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Разведение и сведение пальцев рук</p>
53 54	Лазанье по наклонной г/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с резиновыми мячами.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по наклонной гимн/скамейке вверх и спуститься вниз по гимн/скамейке (помощь учителя индивидуально). Лазанье по наклонной гимн/скамейке в приседе; в упоре стоя на коленях; в упоре согнувшись. Лазанье по двум параллельным скамейкам. Лазанье по наклонной гимн/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Из положения сидя лечь, сесть.</p>
55 56	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз.</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуститься по ней произвольным способом. Лазанье по гимн/стенке в сторону приставными шагами; вверх по диагонали.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Дыхательные упражнения по подражанию «согреть руки»</p>
57 58	Равновесие	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по линии, нарисованной на полу; перешагивание через гимн/палки.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба с мешочком на голове.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Перекачивание малого массажного мяча на ладони вправо влево</p>

59	Спрыгивание с высоты	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с большими мячами.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Спрыгивание с гимнастической скамейки на гимнастический мат, руки в стороны. Спрыгивание с 1-й рейки гимнастической стенки.</p> <p>Игра «Лягушка».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Дыхательные упражнения по подражанию «надуй шарик»</p>
60	Подбрасывание мяча вверх и ловля его	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с малыми мячами</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Подбрасывание мячей различного диаметра вверх и ловля их. Броски вверх и ловля после отскока от пола. Игра «Набрось кольцо».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Круговые движения кистью.</p>
61 62	Сбивание предметов	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с поочередным выносом правой ноги вперед, с высоким подниманием бедра. Бег.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Подбрасывание большого мяча вверх.</p> <p>Сбивание кеглей большим мячом с различного расстояния от отметки). Выбивание мяча из круга. Сбивание малых мячей пирамиды из кубиков.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками)</p>
63	Передача большого мяча в колонне	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с поочередным выносом правой ноги вперед, с высоким подниманием бедра. Бег.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Перекалывание волейбольного мяча из руки в руку. Подбрасывание и ловля мяча перед собой.</p> <p>Стоя в колонне по одному: передача волейбольного мяча зрелой рукой; передача снизу между ногами; передача баскетбольного мяча справа, слева с поворотом туловища.</p>

			<p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек.</p>
64 65	Метание малого мяча с места через натянутую веревку	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках, с поочередным выносом прямой ноги вперед, с высоким подниманием бедра. Бег.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Перекатывание мячей в парах под веревкой. Броски в парах под натянутой веревкой. Метание малого мяча с места через натянутую веревку одного мяча. То же, но несколько мячей подряд.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками.</p>
66 67	Метание теннисного мяча в вертикальную цель и на дальность	2	<p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <p>Перекатывание теннисного мяча между ладонями; сжимание-разжимание массажного малого мяча.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой; - метание мяча в цель (подвешенный мяч, обруч); - метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м; - метание теннисного мяча на дальность с места. <p>Подвижная игра «Движущаяся мишень».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>поочередное сгибание пальцев рук на одной (двух) руках</p>
68	Упражнения с фитболами	1	<p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <p>Захват и поднимание фитбола от пола.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Перекатывание фитбола левой - правой рукой перед собой Перекатывание мяча вперед двумя, одной рукой. Перекатывание мяча в парах (S=3-4 м). Прыжки на попрыгунчиках, взявшись за них руками. Игровое упражнение «Кто дальше».</p>

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.
2. Флажки.
3. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),
4. Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).
5. Координационная лесенка.
6. Кубики, кегли и шары пластмассовые.

7. Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.
8. Ленточки разных цветов и размеров (25 x 3 см, 12 x 3 см, 8 x 25 см, 2 x 25 см).
9. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые).
10. Гимнастические маты.
11. Резиновый жгут.
12. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).
13. Набор для игры в «Бочче».
14. Обручи разных размеров.
15. Гимнастическая стенка.
16. Гимнастические скамейки.
17. Набор для игры в «Бочче».
18. Лыжи, лыжные палки.
19. Велотренажер.
20. Беговая дорожка.

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы.

Методические и учебные пособия

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Баряева Л.Б. Программа образования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
3. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Издательство М., «Владос», 2011.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
5. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для обучающихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.:Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
6. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб. - Союз художников, 2007.
7. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

Приложение

Подвижные игры на уроках

«Хвостики». Играющие разбиваются на 2 команды, условно «синие» и «красные». Каждому участнику выдается лента, того цвета команда, которую он затыкает за пояс, либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны

сорвать у своих соперников, в то время пытаюсь сохранить свой «хвостик». Естественно, победит та, команда чьи «хвостики» остались целыми, хотя бы один.

«Перепрыгни через ручеек». Цель: учить прыгать легко, на двух ногах; воспитывать у детей настойчивость в достижении цели при решении игровой задачи; способствовать совершенствованию деятельности опорно-двигательной системы организма ребенка; поддерживать положительный эмоциональный настрой у играющих.

Ход игры: на земле чертятся две расходящиеся линии. В самом узком месте их ширина равна 20 см, в самом широком 70 см – это ручеек. Дети встают у истока ручейка (в самом узком месте) и по сигналу воспитателя начинают перепрыгивать через ручеек по очереди. Выигрывает тот ребенок, которому удастся перепрыгнуть ручеек в самом широком месте.

«Бегите ко мне». Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой.

Ход игры: Дети стоят на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу. Учитель стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к учителю. После того как дети соберутся около учителя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!». Перед началом игры учитель напоминает, что бежать можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу.

«Догони мяч». Учитель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем он переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2—3 раза. Вариант игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Учитель кладет мячи в корзину и предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.

В игре воспитывается умение действовать по сигналу учителя, бегать в прямом направлении.