

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

ГБОУ «Селенгинская специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат»

«Согласовано»

Председатель МО  
младших классов

«Селенгинская СКОШИ»

А.А.Елизова

Протокол № 1  
от «18» августа 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

ГБОУ «Селенгинская СКОШИ»

С.В. Мисайлова

«28» 08 2021 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ

«Селенгинская СКОШИ»

Т.А. Яковлев

приказ № 309  
от «01» 09 2021 г.



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ФИЗКУЛЬТУРА**

**для 1 класса**

**НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель рабочей программы  
учитель физической культуры  
Митрофаова Ю.В.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
28 08 2021 г.

Селенгинск

2021

## Пояснительная записка

Данная программа ориентирована на обучающихся на 1 класс специальной коррекционной общеобразовательной школы. Она создана на основе:

1. Федерального закона от 29.1.2012 N 273-ФЗ (ред. От 03.02.2014) «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
3. Примерная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
4. Постановление главного государственного врача РФ от 10 июля 2015г. N 26 «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
5. Учебный план ГБОУ «Селенгинская СКОШИ» на 2021-2022 учебный год.

Нарушения развития детей 1 класса препятствуют их полноценному нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с окружающими людьми. Они не способны в полном объеме воспринимать собственное тело, до конца осознать свои физические возможности и ограничения, полноценно использовать доступные способы передвижения, соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью, самостоятельно контролировать двигательные навыки, координацию движений и т.п.

В связи с этим занятия по адаптивной физической культуре в 1 классе в первую очередь направлены на:

- формирование учебного поведения (направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию);
- формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);

в дальнейшем на:

- формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

*Цель обучения* – повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

*Задачи:*

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование игровой деятельности, учить играть в спортивные игры, принимать участие в эстафетах;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

*Коррекционной направленностью в изучении данного предмета являются следующие задачи:*

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим, воспитание устойчивого интереса к занятиям.
3. *Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. *Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащихся 1 класса. Так как

помимо основного диагноза у детей отмечаются различные сопутствующие заболевания, такие как: нарушения сердечно-сосудистой, вегетативной, эндокринной систем, нарушения зрения, ограничение речевого развития. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения.

Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей класса трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

*Средства, используемые для реализации программы:*

- 1) физические упражнения;
- 2) коррекционные подвижные игры;
- 3) ритмопластика;
- 4) дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- 5) упражнения для зрительного тренинга;
- 6) материально-технические средства адаптивной физической культуры;
- 7) наглядные средства обучения.

Индивидуальные формы работы на уроках.

*Интеграция содержания предмета:*

Математика: Умение определять верх, низ, правую и левую стороны, иметь понятие о большом, маленьком и равномерном количестве. Ориентироваться по положению предметов в пространстве: впереди, сзади, вверху, внизу, далеко, далеко, близко, рядом, над, под, за, перед, в, напротив, между, в середине, внутри, в центре, ближе. Счет в пределах 10. Представление о треугольнике, квадрате, прямоугольнике, круге и отношении порядка следования: кратчайший, первый, крайний, последний, перед, после, за, следом, следующий за.

Изобразительное искусство: Основные и дополнительные цвета.

Развитие устной речи: Названия предметов, используемых на занятиях физической культурой и спортом, их характеристика, проговаривание речевок, считалок в ходе игр.

Русский язык: изучение звуков и букв, слоговых структур, предложение в процессе словесного опосредования физических упражнений.

### **Место учебного предмета.**

В учебном плане предмет «Физическая культура» относится к общеобразовательной области «Физическая культура»

четверть класс	I	II	III	IV	год
1	25ч	21ч	24ч	22ч	92ч

Сроки реализации программа рассчитана 3 ч в неделю, 34 учебные недели.

### **Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования. Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими трёх видов результатов: личностных, предметных и метапредметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — ведения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### *Личностные результаты:*

- умение организовывать собственную деятельность и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие полезные интересы.

*Предметные результаты*

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
- овладение первоначальными умениями организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и повышения работоспособности человека;

*Учащиеся научатся:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения и др.

<i>Достаточный уровень</i>	<i>Минимальный уровень</i>
<p>Гимнастика:</p> <p>Знать: что значит шеренга , колонна, круг. Где правая и левая сторона; верх и низ. Что называется гимнастическим упражнением. Названия снарядов. Правила поведения на уроках гимнастики.</p> <p>Уметь: ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять</p>	<p>Гимнастика:</p> <p>Знать: что круг. Где верх и низ. Правила поведения на уроках гимнастики.</p> <p>Уметь: ходить в колонне по одному, выполнять ОРУ.</p> <p>Легкая атлетика:</p> <p>Знать: что такое ходьба.</p> <p>Уметь: чередовать бег с ходьбой. Подпрыгивать на одной и на двух ногах.</p>

<p>задание по словесной инструкции учителя, выполнять ОРУ в определенном ритме</p> <p>Легкая атлетика:</p> <p>Знать: что такое ходьба, бег, прыжки, метание. Как вести себя на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Уметь: чередовать бег с ходьбой. Подпрыгивать на одной и на двух ногах. Метать мячи одной рукой с места. Мягко приземляться при прыжках.</p> <p>Подвижные игры:</p> <p>Знать: правила поведения во время игр.</p> <p>Уметь: целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.</p> <p>Льжи:</p> <p>Знать: как подготовить к занятиям по лыжной подготовке. Правила поведения на занятиях.</p> <p>Уметь: передвигаться на лыжах. Кататься с гор. Поворачивать на лыжах.</p>	<p>Метать мячи с места.</p> <p>Подвижные игры:</p> <p>Знать: правила поведения во время игр.</p> <p>Уметь: целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.</p>
--	--

Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении учебного предмета.

### **Содержание учебного предмета**

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- Коррекционные подвижные игры;
- Легкая атлетика;
- Льжи.

Основное содержание этих разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с нарушениями развития: первый этап – *ознакомление* с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ). Второй этап – *начальное разучивание* используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, метод физического сопровождения и т.д. Третий этап – *углубленное разучивание* применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п. Четвертый этап – *повторение* используются словесный метод (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой. Пятый этап – *закрепление* используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили, 2015). Продолжительность каждого из этапов индивидуально корректируется. На первом уроке при освоении каждого из разделов происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, содержание каждого урока повторяется дважды. Два последних урока раздела отведены на закрепление основного содержания раздела в игровой форме.

Освоение раздела «Физическая подготовка» предполагает освоение наибольшего спектра движений, в первом классе это такие основные движения как: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча. Занятия по этому разделу проводятся не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, что обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» направлено на коррекцию общего физического развития учащихся и служит пропедевтикой подготовки детей к изучению раздела «Коррекционные подвижные игры».

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается три урока), а также сочетания подвижных и коррекционных игр. В разделе используются следующие виды коррекционных игр:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;



- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений происходит в течение трех уроков, при этом могут быть использованы разные предметы в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся. Освоение правил одной коррекционной подвижной игры также происходит в течение трех уроков.

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

*Гимнастика:*

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

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

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

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

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

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

- упражнения на дыхание: тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа.

Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе.

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

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

- упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске, перекаты с носка на пятку.

- упражнения для укрепления мышц туловища: лежа на животе с опорой на руки и без опоры - подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками, поочередное и одновременное поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание 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 вперед.

*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 обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

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

- с большими мячами: поднятие мяча 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 препятствием 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 внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.

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

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

- метание: правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных

мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

*Подвижные игры. Теоретические сведения:* Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

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

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* («Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты», «

Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Пальмы-бананы»).

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

Лыжная подготовка.

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.

Практический материал. Построение с лыжами, переход на учебный круг. Ходьба на лыжах.

### Учебно - тематическое планирование

Раздел	Количество часов
Физическая подготовка	<b>15</b>
Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<b>20</b>
Коррекционные подвижные игры	<b>17</b>
Легкая атлетика	<b>25</b>
Лыжи	<b>17</b>

### Материально-техническое обеспечение

#### 1. Учебно-методическая литература

- Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

- Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

#### 2. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,

- Дефектология,

- Теория и практика физической культуры,

- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие

3. *Спортивный инвентарь*: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, обручи, кегли, гимнастические коврики, корзины, мячи.

## Тематическое планирование

I четверть (25 часов)

№ урока	Раздел	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
	Тема урока				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках ФК.	1		1.09	
2	Режим дня. Значение утренней зарядки. Занятия физкультурой.	1	Работать по режиму дня	6.09	
3,4	Общеразвивающие упражнения без предметов. Игры с мячом	2	Выполняем простейшие ОРУ на месте. Игра «Каждый сам за себя»	7.09 8.09	
5,6	Дыхательные упражнения и упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	2	Выполняем дыхательные упражнения, упражнения для правильной осанки.	13.09 14.09	
7,8	Ходьба и бег. Ходьба под счёт, на носках, на пятках. Игры с бегом и прыжками	2	Выполняем ходьбу с заданием, бег по кругу. Игра «Лягушки»	15.09 20.09	
9,10	Комплекс упражнений с большими и малыми мячами.	2	Выполняем упражнения с большими мячами	21.09 22.09	

11,12	Игры с мячом	2	Играть в игру «Каждый сам за себя», «Земля, вода»	27.09 28.09	
13,14, 15	Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи)	3	Выполняем упражнений с предметами	29.09 4.10 5.10	
16,17, 18	Обучение технике ловли мяча	3	Выполняем ловлю мяча	6.10 11.10 12.10	
19,20	Гимнастические упражнения	2	Выполняем гимнастические упражнения	13.10 18.10	
21,22	Прыжковые упражнения. Игры с малым мячом.	2	Выполняем прыжковые упражнения в потоке. Игра «Летучий мяч», «Пятнашки»	19.10 20.10	
23,24 25	Упражнение с предметами и без них на развитие гибкости. Подвижные игры	3	Выполняем упражнения. Игры «Хитрая лиса», «У медведя во бору»	25.10 26.10 27.10	

II четверть (21 час)

№ урока	Раздел. Тема урока	Количество час	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
1	Вводный. Развитие гибкости	1	Выполняют упражнения для развития гибкости	8.11	
2,3	Строевые упражнения, повороты, движение по залу различными способами.	2	Выполняют строевые упражнения	9.11 10.11	
4,5	Совершенствование навыков лазания, метания, прыжков.	2	Выполняют лазания под скамейкой, метание мяча, прыжки через мячи	15.11 16.11	
6,7,8	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места.	3	Выполняют строевые упражнения, прыжки в длину с места	17.11 22.11 23.11	
9,10	Упражнения на равновесие	2	Выполняют упражнения на равновесие	24.11 29.11	
11,12	Совершенствование навыков ходьбы по ориентирам	2	Выполняют ходьбу по ориентирам с заданием	30.11 1.12	



13,14	Обучение выполнений заданий при ходьбе	2	Выполняют упражнения в движении	6.12 7.12	
15,16	Подвижные игры. Развитие координации движений.	2	Игра «Ловкие, сильные, смелые!»	8.12 13.12	
17,18, 19	Обучение челночному бегу	3	Выполняют бег с мячами	14.12 15.12 20.12	
20	Коррекционно – развивающие игры: «Запомни порядок», «Летает – не летает».	1	Игра «Запомни порядок», «Летает – не летает»	21.12	
21	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1	Выполняют упражнения с малыми, большими мячами	22.12	

### III четверть (25 часов)

№ урока	Раздел Тема урока	Количество час	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
1,2	Вводный. Знакомство с лыжами	2		12.01 17.01	
3,4	Одежда и обувь лыжника. Крепление лыж	2	Выполняют застегивание крепления ботинок для лыж	18.01 19.01	
5,6,7,8	Ступающий шаг	4	Ходьба на лыжах	24.01 25.01 26.01	

				31.01	
9,10, 11	Повороты переступанием на месте	3	Ходьба на лыжах, повороты переступанием	1.02 2.02 7.02	
12,13, 14,15	Скользкий шаг	4	Ходьба на лыжах	8.02 9.02 14.02 15.02	
16,17	Передвижение на лыжах на дистанции 600 м	2	Ходьба на лыжах	16.02 21.02	
18,19	Лазание, перелезание и перешагивание через предметы	2	Выполняют лазание, перелезание, перешагивание через мячи, кегли, пирамидки	22.02 28.02	
20,21, 22	Упражнения на равновесие. Ходьба. Стойка на носках. Ходьба по гимнастической скамейке.	3	Ходьба, выполняют упражнение на равновесие	1.03 2.03 9.03	
23,24, 25	Ходьба и бег с изменением направления	3	Ходьба, бег парами.	14.03 15.03 16.03	

IV четверть (22 часа)

№ урока	Тема урока	Количество час	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
1,2,3	Эстафетный бег	3	Выполняют бег с заданием	28.03 29.03 30.03	
4,5,6	Обучение броску в вертикальную цель	3	Выполняют броски мяча	4.04 5.04 6.04	
7,8,9	Обучение бегу на дистанции 30 метров в различном темпе	3	Бег	11.04 12.04 13.04	
10,11,12	Прыжки с ноги на ногу на отрезках 10 м.	3	Прыжки	18.04 19.04 20.04	
13,14	Прыжки в длину с места.	2	Прыжки	25.04 26.04	
15,16	Прием и передача мяча.	2	Выполняют упражнения с мячом	27.04 3.05	
17,18	Метание с места малого мяча в стену.	2	Выполняют упражнения с мячом	4.05 11.05	
19,20	Произвольное метание малых и больших мячей.	2	Выполняют упражнения с мячом	17.05 16.05	
21	Подвижные игры. «Мяч соседу»	1	Игра «Мяч соседу»	18.05	

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

ГБОУ «Селенгинская специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат»

«Согласовано»  
Председатель МО  
младших классов  
А.А.Елизова  
Протокол № 1  
от «18» августа 2021 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
ГБОУ «Селенгинская СКОШИ»  
С.В. Мисайлова  
«18» 08 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор ГКОУ  
«Селенгинская СКОШИ»  
Т.А. Яковлев  
приказ № 309  
от «01» 09 2021 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ФИЗКУЛЬТУРА  
для 2 класса  
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель рабочей программы  
учитель физической культуры  
Митрофанова Ю.В.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
«20» 08 2021 г.

Селенгинск

2021

## Пояснительная записка

Данная программа ориентирована на обучающихся на 2 класса специальной коррекционной общеобразовательной школы. Она создана на основе:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начальное общее образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Минобрнауки РФ №1598 от 19.12.14;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Минобрнауки РФ №1599 от 19.12.14;
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
- Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Устав ГБОУ Селенгинская коррекционная школа- интернат для обучающихся с ОВЗ.
- Учебный план ГБОУ Селенгинская коррекционная школа- интернат для детей с ОВЗ на 2021-2022 год.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ЗПР. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание каждому ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

### *Цели и задачи*

*Цель физического воспитания* является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию *главными задачами являются:*

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), занятиям во внеурочной деятельности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

*Коррекционной направленностью в изучении данного предмета являются следующие задачи:*

*Оздоровительная задача* — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

*К образовательным задачам* относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

*Воспитательная задача* состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

*Коррекционная задача* заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

*Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями обучающихся.

В процессе адаптивной физической культуры решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития учащихся 1 класса. Так как помимо основного диагноза у детей отмечаются различные сопутствующие заболевания, такие как: нарушения сердечно-сосудистой, вегетативной, эндокринной систем, нарушения зрения, ограничение речевого развития. В двигательной сфере отмечаются нарушения координации, точности и темпа движений, сенсомоторики. Нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка), отставание в росте и т.д. Память характеризуется слабым развитием, низким уровнем запоминания, затруднением перевода в

долговременную. Внимание малоустойчивое, отмечается замедленность переключения.

Существенно страдают волевые процессы, дети не умеют руководить своей деятельностью. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для детей класса трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного физического развития, нарушения согласованности движений и пр. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей класса.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

*Средства, используемые для реализации программы:*

- 1) физические упражнения;
- 2) коррекционные подвижные игры;
- 3) ритмопластика;
- 4) дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- 5) упражнения для зрительного тренинга;
- 6) материально-технические средства адаптивной физической культуры;
- 7) наглядные средства обучения.

Индивидуальные формы работы на уроках.

*Интеграция содержания предмета:*

Математика: сложение и вычитание в пределах 10. Понятие: меньше на, больше на. Единицы длины – сантиметр, дециметр. Названия и обозначения чисел от 11 до 20.

Русский язык: правильное употребление форм знакомых слов при ответах на вопросы и составление предложений.

Развитие устной речи: обогащение и уточнение словаря. Название предметов, характеристика их по форме, цвету, размеру. Сравнение двух предметов выявление их сходство и различие. Правильные полные ответы на вопросы.

### **Место учебного предмета.**

В учебном плане предмет «Физическая культура» относится к общеобразовательной области «Физическая культура». Программа рассчитана на 3 часа в неделю 34 учебные недели.

четверть класс	I	II	III	IV	год
2	25ч	21ч	25ч	21ч	92ч

### **Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования. Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими трёх видов результатов: личностных, предметных и метапредметных. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — ведения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### *Личностные результаты.*

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;



- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Требование к уровню подготовки учащихся.*

Результаты на конец 2 класса для ребенка с ОВЗ:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание фактов истории развития физической культуры;
- изучение собственного физического развития, развитие физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение правил техники безопасности;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, ее регулирование;
- объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих команд;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций, характеристика технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Достаточный уровень	Минимальный уровень
<p>Гимнастика:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать свое место в строю;</li> <li>- как выполняются команды: « Равняйсь», « Смирно!»;</li> <li>-кто такие « направляющий», « замыкающий»?</li> <li>- правила поведения на уроках гимнастики;</li> <li>-как правильно дышать во время ходьбы и бега.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;</li> <li>- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;</li> <li>- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.</li> </ul> <p>Легкая атлетика:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- как правильно дышать во время ходьбы и бега;</li> <li>-правила поведения на уроках легкой атлетики;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-не задерживать дыхание при выполнении упражнений;</li> <li>- метать мячи;</li> <li>-отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир.</li> </ul> <p>Льжи:</p>	<p>Гимнастика:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать свое место в строю;</li> <li>- как выполняются команды: « Равняйсь», « Смирно!»;</li> <li>- правила поведения на уроках гимнастики;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;</li> <li>- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;</li> </ul> <p>Легкая атлетика:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила поведения на уроках легкой атлетики;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метать мячи;</li> <li>-отталкиваться одной ногой в прыжках;</li> </ul> <p>Льжи:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-свое место в строю;</li> <li>- как выполнять команды «становись», «разойдись»;</li> <li>- как подготовиться к занятиям на лыжах.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять поворот на лыжах;</li> </ul> <p>Подвижные игры:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Правила игр.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять правила общественного порядка</li> </ul>

<p>Знать:</p> <p>-свое место в строю;</p> <p>- как выполнять команды «становись», «разойдись»;</p> <p>- как подготовиться к занятиям на лыжах.</p> <p>Уметь:</p> <p>- прикреплять лыжи к обуви и снимать их;</p> <p>- выполнять поворот на месте переступанием вокруг носков лыж в правую сторону.</p> <p>Подвижные игры:</p> <p>Знать:</p> <p>-Правила игр.</p> <p>Уметь:</p> <p>-выполнять правила общественного порядка и правила игр;</p>	<p>и правила игр;</p>
---	-----------------------

### Содержание учебного предмета

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- Коррекционные подвижные игры;
- Легкая атлетика;
- Лыжи.
- Гимнастика:
 

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.
- Построения и перестроения: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйсь!», « 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. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.
- Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.
- Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.
- Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

#### *Легкая атлетика*

- Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.
- Ходьба: (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

- Бег:( Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках( медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).
- Прыжки: ( прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.
- Метание: (;метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).
- Подвижные игры:
- Коррекционные игры: (« Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).
- Игры с элементами 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» « Уголки», « Удочка», Эстафеты).
- Игры с метанием и ловлей: (« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», Охотники и утки», « Выбивало»).

#### *Лыжная подготовка*

- Теоретические сведения. Подготовка к занятиям на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Правила и поведения на уроках лыжной подготовки.
- Практический материал. Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд на лыжах. Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. Передвижение с лыжами в руках. Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом. Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах, дистанция 300-800 м.

### Учебно - тематическое планирование

Раздел	Количество часов
--------	------------------

Физическая подготовка	<b>15</b>
Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<b>10</b>
Коррекционные подвижные игры	<b>25</b>
Легкая атлетика	<b>25</b>
Лыжи	<b>17</b>

### **Материально-техническое обеспечение**

#### *1. Учебно-методическая литература*

- Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
- Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват.учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

#### *2. Периодические издания:*

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие

*3. Спортивный инвентарь:* маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, обручи, кегли, гимнастические коврики, корзины, мячи.

### **Тематическое планирование**

I четверть (25часов)

№ урока	Раздел	Количество час	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
	Тема урока				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Т.б. в подвижных играх	1		1.09	
2,3	Освоение строевых упражнений	2	Выполнять строевые упражнения	6.09 7.09	
4	Удержание тела в висе на перекладине, подвижные игры	1	Выполнить удержание тела на перекладине. Игра «Дракон»	8.09	
5,6,7	<u>Легкая атлетика.</u> Обучение бега 30 метров с произвольного старта	3	Бег	13.09 14.09 15.09	
8	Медленный бег до 1,5 минуты	1	Бег	20.09	
9,10	<u>Подвижные игры.</u> Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Часовые и разведчики», «Передал и садись»	2	Игра «Часовые и разведчики», «Передал и садись»	21.09 22.09	
11,12	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра	2	Ходьба с заданием	27.09 28.09	
13,14	<u>Легкая атлетика.</u>	2	Прыжки	29.09	



	Прыжки в длину с места. Контрольный норматив.			4.10	
15,16, 17	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность	3	Выполнить упражнение с мячами	5.10 6.10 11.10	
18,19	<u>Подвижные игры.</u> «К своим флажкам», «Посадка картофеля»	2	Игры «К своим флажкам», «Посадка картофеля»	12.10 13.10	
20,21	Преодоление полосы препятствия 30 метров	2	Бег	18.10 19.10	
22	Техника безопасности по подвижным, спортивным играм. <u>Спортивные игры.</u>	1		20.10	
23,24, 25	«Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг»	3	Игры «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг»	25.10 26.10 27.10	

#### II четверть (21 час)

№ урока	Раздел.	Количество час	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
	Тема урока				
1	<u>Гимнастика.</u> Вводный. Упражнения в	1	Выполнить упражнения.	8.11	

	лазании и перелазании. Развитие гибкости				
2	Совершенствование навыков лазания	1	Выполнять лазание	9.11	
3	Совершенствование навыков лазания, перелазания, метания.	1	Выполнять лазание	10.11	
4	Ознакомление с техникой выполнения акробатических упражнений.	1	Выполнять упражнения	15.11	
5	Формирование навыков выполнения акробатических упражнений	1	Выполнять упражнения	16.11	
6	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений	1	Выполнять упражнения	17.11	
7,8	<u>Подвижные игры.</u> Подвижные игры развивающие ловкость	2	Игры «Ловкий стрелок» «Перестрелка»	22.11 23.11	
9,10,11	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений	3	Выполнять упражнения	24.11 29.11 30.11	
12,13	Развитие гибкости	2	Выполнять упражнения	1.12 6.12	
14,15	Ритмическая гимнастика	2	Выполнять упражнения под музыку	7.12 8.12	

16	Учет по подниманию туловища из положения лёжа	1	Выполнять упражнение	13.12	
17,18	Обучение равновесию	2	Выполнять упражнения	14.12 15.12	
19	Упражнение с обручами	1	Выполнять упражнения	20.12	
20,21	Обучение ходьбе по скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо и налево	2	Ходьба	21.12 22.12	

III четверть (25 часов)

№ урока	Тема урока	Количество час	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на лыжах.	1		12.01	
2,3	Знакомство с лыжами	2		17.01 18.01	
4,5,6,7	Ходьба на лыжах без палок	4	Ходьба на лыжах	19.01 24.01 25.01 26.01	
8,9,10,11	Техника скользящего шага	4	Ходьба на лыжах	31.01 1.02 2.02 7.02	
12,13	Формирование навыков ходьбы на лыжах.	2	Ходьба на лыжах	8.02 9.02	

14,15	Подъем лесенкой наискось.	2	Ходьба на лыжах подниматься «лесенкой»	14.02 15.02	
16,17	Поворот на месте переступанием. Лыжный кросс	2	Ходьба на лыжах	16.02 21.02	
18	Развитие гибкости	1	Выполняют упражнения	22.02	
19	Челночный бег. Обучение	1	Бег	28.02	
20,21	Общая физическая подготовка	2	Выполняют упражнения	1.03 2.03	
22,23	Упражнение со скакалкой	2	Выполняют упражнения со скакалкой	9.03 14.03	
24,25	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2	Игра «Третий лишний», «Дракон»	15.03 16.03	

#### IV четверть (21 час)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
1,2	Закрепление эстафетного бега	2	Бег	28.03 29.03	
3,4,5	Бег с высокого старта	3	Бег	30.03 4.04 5.04	
6	Бег 30 м	1	Бег	6.04	
7,8,9	Метание мяча в цель. Подвижные игры	3	Метать	11.04 12.04 13.04	
10,11	Обучение бегу в	2	Бег	18.04	

	различном темпе			19.04	
12,13, 14	Обучение СБУ	3	Выполнить СБУ	20.04 25.04 26.04	
15,16	Подвижные игры на развитие координации движений	2	Игры «Курица и лиса», «Хитрая лиса»	27.04 4.05	
17,18	Обучение. Челночный бег	2	Бег	11.05 16.05	
19,20, 21	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	3	Выполняют метание	17.05 18.05	

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

ГБОУ «Селенгинская специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат»

«Согласовано»  
Председатель МО  
Младших классов  
5/1 А.А. Елизова  
Протокол № 1  
от «18» августа 2021 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
ГБОУ «Селенгинская СКОШИ»  
С.В. С.В. Мисайлова  
«28» 08 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор ГКОУ  
«Селенгинская СКОШИ»  
Т.А. Яковлев  
приказ № 309  
от «01» 09 2021 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ФИЗКУЛЬТУРА  
для 3 класса  
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель рабочей программы  
учитель физической культуры  
Митрофанова Ю.В.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
28 08 2021 г.

Селенгинск

2021

## Пояснительная записка

Данная программа ориентирована на обучающихся на 3 класса специальной коррекционной общеобразовательной школы. Она создана на основе:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Минобрнауки РФ №1598 от 19.12.14;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Минобрнауки РФ №1599 от 19.12.14;
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
- Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Устав ГБОУ Селенгинская коррекционная школа- интернат для обучающихся с ОВЗ.
- Учебный план ГБОУ Селенгинская коррекционная школа- интернат для детей с ОВЗ на 2021-2022 год.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно- развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

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

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

*Задачи программы обучения:*

- 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;

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

*Основные направления коррекционной работы:*

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

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.



Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

*Интеграция содержания предмета:*

Математика: Масса. Единица массы- килограмм. Единица длины- метр. Соотношение между единицами длины: 1м-100см, 1м-10дм. Время. Единица времени – минута. Соотношение между единицами времени, определение времени в минутах.

Русский язык: Звуки и буквы. Алфавит. Правильное согласование в речи слов, обозначающие действия, собственные имена, предметы.

Развитие устной речи: Обогащение и уточнение словаря спортивной терминологии. Правильные ответы, умение задавать вопросы. Использование в речи новых слов. Учащиеся должны уметь называть и характеризовать предметы и явления, сравнивать и квалифицировать, устанавливать общее и отличительные свойства физических упражнений.

### **Место учебного предмета.**

В учебном плане предмет «Физическая культура» относится к общеобразовательной области «Физическая культура». Программа рассчитана на 3 часа в неделю 34 учебные недели.

четверть класс	I	II	III	IV	год
3	26ч	21ч	27ч	22ч	96ч

### **Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные универсальные учебные действия

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

- 1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;

9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;

13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты отражают:

1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;

4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Достаточный уровень	Минимальный уровень
<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила изучаемых игр;</li> <li>- понятие «высокий старт», «эстафетный бег»;</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять команды учителя;</li> <li>- строиться в одну колонну, шеренгу, осуществлять перестроение;</li> <li>- лазать по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке;</li> <li>- выполнять эстафету;</li> <li>- прыгать в длину и в высоту;</li> <li>- метать мяч в цель;</li> <li>- ходить на лыжах скользящим шагом, осуществлять подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.</li> <li>- играть в подвижные игры.</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила изучаемых игр;</li> <li>- понятие «высокий старт», «эстафетный бег»;</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять команды учителя;</li> <li>- строиться в одну колонну, шеренгу, осуществлять перестроение;</li> <li>- лазать по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке;</li> <li>- выполнять эстафету;</li> <li>- прыгать в длину и в высоту;</li> <li>- метать мяч в цель;</li> <li>- ходить на лыжах скользящим шагом.</li> <li>- играть в подвижные игры.</li> </ul>

### Содержание учебного предмета

Сроки реализации программы 3 часа в неделю, 99 часов в год.

*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.

*Практический материал.* Построения и перестроения:( построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: « Равняйся!», « Смирно!», « Вольно!», « 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. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

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

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

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

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

*Упражнения с предметами:*

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

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

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

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

- с набивными мячами: поднимание мяча вперед, 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.

*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».

*Лыжная подготовка*

Теоретические сведения. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Практический материал. Построение в шеренгу и в колонну с лыжами. Выполнение команд строевых. Передвижение в колонне с лыжами под рукой. Подъем ступающим шагом на отрезке 20-30 м, спуски со склона в основной стойке. Повороты вокруг пяток. Передвижение на лыжах, дистанцию 500-1000 м за урок.

#### **Учебно - тематическое планирование**

Раздел	Количество часов
Физическая подготовка	<b>14</b>
Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<b>15</b>
Коррекционные подвижные игры	<b>25</b>
Легкая атлетика	<b>22</b>
Лыжи	<b>20</b>

#### **Материально-техническое обеспечение**

Мячи (малые, большие, волейбольные, теннисные), гимнастические маты, скакалки, обручи малые, гимнастические палки, флажки, набивные мячи, баскетбольные кольца, гимнастические скамейки.

## Тематическое планирование

I четверть (26 часов)

№ урока	Раздел	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
	Тема урока				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Т.б. в подвижных играх на материале лёгкой атлетики.	1	Знать технику безопасности	1.09	
2,3	<u>Легкая атлетика.</u> Техника бега с высокого старта	2	Бег	3.09 7.09	
4	Учет в беге на 30 метров	1	Бег на время	8.09	
5,6,7	Закрепление техники выполнения прыжков в длину. Контрольный норматив	3	Выполнение прыжковых упражнений	10.09 14.09 15.09	
8,9	Обучение правильному бегу, в разных темпах	2	Бег	17.09 21.09	
10,11, 12	Метание мяча в цель. Закрепление техники метания мяча, совершенствование.	3	Выполнять метания мячей	22.09 24.09 28.10	
13	Формирование навыков метания. Контрольный норматив.	1	Выполнять метания мячей	29.10	
14,15	Техника безопасности по спортивным, подвижным играм. <u>Спортивные игры.</u>	2	Выполнять упражнение с баскетбольными мячами	1.10 5.10	



	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча				
16,17	Подвижные игры «Воробьи и вороны»	2	Игра «Вороны и воробьи»	6.10 8.10	
18,19	Подвижные игра на развитие координацию движений	2	Игры на развитие координацию движений	12.10 13.10	
20,21, 22	Эстафеты	3	Бег	15.10 19.10 20.10	
23,24, 25	Бег с изменением направлением и скорости движений	3	Бег	22.10 26.10 27.10	
26	Подвижные игры		Игры «Удочка», «Хитрая лиса», «Третий лишний»	29	

#### II четверть (21 час)

№ урока	Раздел	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
	Тема урока				
1	Вводный. Лазание и перелазание.	1	Выполнять перелазания	9.11	
2	Лазание и перелазание	1	Выполнять перелазания	10.11	
3,4	Отработка техники акробатических упражнений	2	Выполнять кувырок вперед, стойка на лопатках	12.11 16.11	

5,6	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	2	Выполнять кувырок вперед, стойка на лопатках	17.11 19.11	
7	Развитие гибкости	1	Выполнять упражнения на гибкость	23.11	
8	Совершенствование двигательных умений и навыков	1	Выполнять упражнения бег, ходьба с заданием по диагонали	24.11	
9	Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов	1	Выполнять кувырок вперед, стойка на лопатках в соединении	26.11	
10	Учет по подниманию туловища из положения лёжа	1	Выполнение упражнения для пресса	30.11	
11	Упражнения в равновесии. Подвижные игры	1	Выполнить ходьбу с препятствием	1.12	
12	Учет по прыжкам в длину с места	1	Прыжки	3.12	
13,14	Челночный бег	2	Бег	7.12 8.12	
15,16, 17	Пролезание сквозь гимнастические обручи	3	Выполнить упражнение с гимнастическим обручем	10.12 14.12 15.12	
18,19	Развитие координации движений	2	Бег, ходьба	17.12 21.12	

20,21	Подвижные игры с элементами гимнастики	2	Игры с элементами гимнастики «Веревочка»	22.12 24.12	
-------	--	---	--	----------------	--

III четверть (27 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на лыжах	1	Подготовить инвентарь	12.01	
2,3	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	2	Ходьба на лыжах	14.01 18.01	
4,5,6,7	Ступающий шаг (для слабых), скользящий шаг	4	Ходьба на лыжах	19.01 21.01 25.01 26.01	
8,9	Поворот переступанием вокруг пяток	2	Ходьба на лыжах	28.01 1.02	
10,11, 12	Подъем лесенкой	3	Ходьба на лыжах	2.02 4.02 8.02	
13,14, 15,16, 17	Попеременный двухшажный ход	5	Ходьба на лыжах	9.02 11.02 15.02 16.02 18.02	
18,19, 20	Передвижение на лыжах 500 м	3	Ходьба на лыжах	22.02 25.02 1.03	

21,22	Закрепление техники акробатических упражнений	2	Выполнять акробатические упражнения	2.03 4.03	
23,24	Упражнение со скакалкой	2	Выполнять упражнения со скакалкой	9.03 11.03	
25	Развитие гибкости	1	Выполнять упражнения	15.03	
26,27	Общая физическая подготовка	2	Выполнять упражнения	16.03 18.03	

IV четверть (22 часа)

№ урока	Тема урока	Количество час	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
1,2, 3	Совершенствование эстафетного бега	3	Бег	29.03 30.03 1.04	
4,5	Комплекс упражнений на развитие гибкости	2	Упражнения на развитие гибкости	5.04 6.04	
6,7, 8	Метание мяча в цель	3	Метания мячей	8.04 12.04 13.04	
9,10, 11	Обучение метания мяча вдаль	3	Метания мячей	15.04 19.04 20.04	
12	Бег 30 метров	1	Бег	22.04	
13,14	Развитие выносливости бег 500 м	2	Бег	26.04 27.04	

15,16	Прыжки в длину с разбега	2	Прыжки	29.04 4.05	
17	П.И Кто быстрее	1	Играть в игру «Кто быстрее»	6.05	
18,19	Челночный бег	2	Бег	11.05 13.05	
20,21	Спортивные игры	2	Играть в спортивные игры	17.05 18.05	
22	Подвижные игры	1	Играть в подвижные игры	20.05	

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ  
ГБОУ «Селенгинская специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат»

«Согласовано»  
Председатель МО  
Младших классов  
*А.А.Елизова*  
Протокол № 1  
от «18» августа 2021 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
ГБОУ «Селенгинская СКОШИ»  
*С.В.Мисайлова*  
«18» 08 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ  
«Селенгинская СКОШИ»  
*Т.А. Яковлев*  
приказ № 309  
от «01» 09 2021 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ФИЗКУЛЬТУРА  
для 4 класса  
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель рабочей программы  
учитель физической культуры  
Митрофанова Ю.В.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
«18» 08 2021 г.

Селенгинск

2021

## Пояснительная записка

Данная программа ориентирована на обучающихся 4 класса специальной коррекционной общеобразовательной школы. Она создана на основе:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начальное общее образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Минобрнауки РФ №1598 от 19.12.14;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Минобрнауки РФ №1599 от 19.12.14;
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
- Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Устав ГБОУ Селенгинская коррекционная школа- интернат для обучающихся с ОВЗ.
- Учебный план ГБОУ Селенгинская коррекционная школа- интернат для детей с ОВЗ на 2021-2022 год.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих *задач*:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

*Коррекционные задачи* физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Особенностью преподавания предмета “Адаптированная физическая культура” для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

“Корректирующие упражнения”- (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов)



“Коррекционные игры” - (музыкально – двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением),

“Нестандартные приемы”- ( хромотерапия., музыкотерапия, релаксация, психогимнастика ,игротерапия )

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от

физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

*Средства, используемые для реализации программы:*

- 1) физические упражнения;
- 2) коррекционные подвижные игры;
- 3) ритмопластика;
- 4) дыхательная и пальчиковая гимнастика;
- 5) упражнения для зрительного тренинга;
- 6) материально-технические средства адаптивной физической культуры;
- 7) наглядные средства обучения.

Индивидуальные формы работы на уроках.

*Интеграция содержания предмета:*

Математика: Единица времени- секунда, соотношение между единицами времени. Масса. Единица массы.

Русский язык: Простые предложения. Различие основных категорий слов (название предметов, действий, качеств). Правильное их употребление.

Развитие устной речи: Классификация предметов. Заучивание наизусть 2-3 речёвок, считалок. Обогащение и уточнение словаря. Сравнение предметов и явлений между собой и с другими предметами и явлениями.

**Место учебного предмета.**

В учебном плане предмет «Физическая культура» относится к общеобразовательной области «Физическая культура». Программа рассчитана на 3 часа в неделю 34 учебные недели.

четверть класс	I	II	III	IV	год
4	26ч	21ч	27ч	22ч	96ч

### **Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

*Личностные* результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

- 1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- 9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- 10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
- 13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

*Предметные результаты* включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

- 1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;
- 4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- 5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- 6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- 7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- 8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

*Требование к уровню подготовки учащихся.*

Достаточный уровень	Минимальный уровень
<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;</li> <li>- название снарядов и гимнастических элементов;</li> <li>- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;</li> <li>- значение утренней зарядки;</li> <li>- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- правила изучаемых игр;</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять построение и перестроение в шеренгу, колонну;</li> <li>- лазать по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке, канату произвольным способом;</li> <li>- выполнять бег с преодолением небольших препятствий;</li> <li>- выполнять прыжки в длину с разбега;</li> <li>- метать мяч в цель;</li> <li>- осуществлять подъем «елочкой», «лесенкой», спуски в средней стойке;</li> <li>- играть в подвижные игры</li> </ul>	<p><b>Обучающиеся должны знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;</li> <li>- название снарядов и гимнастических элементов;</li> <li>- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;</li> <li>- значение утренней зарядки;</li> <li>- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- правила изучаемых игр;</li> </ul> <p><b>Обучающиеся должны уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять построение и перестроение в шеренгу, колонну;</li> <li>- лазать по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке, канату произвольным способом;</li> <li>- выполнять бег с преодолением небольших препятствий;</li> <li>- выполнять прыжки в длину с разбега;</li> <li>- метать мяч в цель;</li> <li>- осуществлять подъем «елочкой», спуски в средней стойке;</li> <li>- играть в подвижные игры</li> </ul>

### Содержание учебного предмета

Содержание предмета адаптивная физическая культура отражено в трех разделах:

- Физическая подготовка;
- Оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- Коррекционные подвижные игры;
- Легкая атлетика;
- Лыжи.
- Гимнастика:

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

*Гимнастика:*

- *Теория:* развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
- *Практический материал:*
- 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- поднятие 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.  
*Лазание и перелазание*: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым 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.

#### *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:*

- *Теория:* ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

*Лыжная подготовка*

- Теоретические сведения. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.
- Практический материал. Выполнение команд в строю. Попеременно двухшажный ход. Подъем скользящим шагом. Поворот переступанием в движении. Передвижение на лыжах 1-2 км. Игры на лыжах.

### **Учебно - тематическое планирование**

Раздел	Количество часов
Физическая подготовка	<b>15</b>
Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<b>15</b>
Коррекционные подвижные игры	<b>25</b>
Легкая атлетика	<b>23</b>
Лыжи	<b>18</b>

### **Материально-техническое обеспечение**

*1. Учебно-методическая литература*



- Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

- Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

*2. Периодические издания:*

- Адаптивная физическая культура,

- Дефектология,

- Теория и практика физической культуры,

- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие

*3. Спортивный инвентарь:* маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, обручи, кегли, гимнастические коврики, корзины, мячи.

### Тематическое планирование

І четверть (26часов)

№ урока	Раздел	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
	Тема урока				

1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Т.б. в подвижных играх на материале лёгкой атлетики.	1	Знать технику безопасности	1.09	
2,3	Освоение строевых упражнений	2	Выполнит строевые упражнения	2.09 7.09	
4	Удержание тела в висе на перекладине	1	Выполнить удержание тела на перекладине	8.09	
5,6, 7	Медленный бег до 3 мин	3	Бег	9.09 14.09 15.09	
8,9	Низкий старт. Бег на скорость 30 метров	2	Бег	16.09 21.09	
10,11	Техника безопасности по спортивным играм. <u>Спортивные игры.</u> «Точная передача», «Не давай мяч водящему»	2	Играть «Точная передача», «Не давай мяч водящему»	22.09 23.09	
12,13	<u>Легкая атлетика.</u> Специальные беговые упражнения	2	Выполнить СБУ	28.09 29.09	
14,15	Прыжки в длину с места. Контрольный норматив	2	Прыжки	30.09 5.10	
16,17	Метание мячей в цель	2	Метание мячей	6.10 7.10	
18,19 20	<u>Легкая атлетика.</u> Метание теннисного мяча на дальность с одного шага	3	Метание мячей	12.10 13.10 14.10	
21,22	Метание мяча на дальность. Контрольный норматив	2	Метание мячей	19.10 20.10	
23,24, 25	<u>Подвижные игры.</u> П.и. «Кто дальше бросит», «Кто обгонит»	3	Играть «Кто дальше бросит», «Кто обгонит»	21.10 26.10 27.10	
26	Развитие координации движений	1	Выполнить упражнения для развития координации	28.10	

Пчетверть (21час)

№ урока	Раздел	Количество час	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
	Тема урока				
1,2,3	Вводный. Лазание и перелазание	3	Выполнить упражнения лазание и перелазание	9.11 10.11 11.11	
4,5,6	<u>Гимнастика</u> Техника выполнения акробатических упражнений	3	Выполнить акробатические упражнения	16.11 17.11 18.11	
7,8	Закрепление изученных акробатических упражнений	2	Выполнить акробатические упражнения	23.11 24.11	
9,10	Проверка техники выполнения акробатических упражнений	2	Выполнить акробатические упражнения	25.11 30.11	
11,12	Упражнения в равновесии	2	Выполнить упражнения в равновесии	1.12 2.12	
13,14	Ритмическая гимнастика	2	Выполнить упражнения под музыку	7.12 8.12	
15,16	Учет по прыжкам в длину с места	2	Прыжки	9.12 14.12	
17,18	Развитие гибкости	2	Выполнить упражнения для гибкости	15.12 16.12	
19,20	Учет по подниманию туловища из положения лёжа	2	Выполнить упражнение «Пресс»	21.12 22.12	
21	Учет по челночному бегу	1	Бег	23.12	

Шчетверть (27часов)

№ урока	Тема урока	Количество час	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на лыжах	1	Подготовить спортивный инвентарь	12.01	
2,3, 4	Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах	3	Ходьба на лыжах	13.01 18.01 19.01	
5,6, 7	Скользкий шаг. Смазка лыж	3	Ходьба на лыжах	20.01 25.01 26.01	
8,9, 10,11	Попеременно двухшажный ход	4	Ходьба на лыжах	27.01 1.02 2.02 3.02	
12,13, 14,15	Поворот с переступанием с продвижением вперед	4	Ходьба на лыжах	8.02 9.02 10.02 15.02	
16,17, 18	Прохождение на лыжах 1000 м	3	Ходьба на лыжах	16.02 17.02 22.02	
19,20	Ведение и передача баскетбольного мяча	2	Упражнение с баскетбольными мячами выполнить	24.02 1.03	
21,22	Спортивная игра	2	Упражнение с баскетбольными мячами выполнить	2.03 3.03	
23,24	Развитие координации движений	2	Выполнить упражнение для координации	9.03 10.03	
25,26	Подвижные игры на развитие скоростно-силовой выносливости	2	Играть в игры	15.03 16.03	
27	Общая физическая подготовка	1	Выполнить ОФП	17.03	

IV четверть (22 часа)

№ урока	Тема урока	Количество час	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	Примечание
1,2, 3	Соверш. эстафетного бега	3	Бег	29.03 30.03 31.03	

4,5	Игра «Мяч с четырех сторон»	2	Играть «Мяч с четырех сторон»	5.04 6.04	
6,7, 8	Игра «С имитации баскетбола»	3	Играть «С имитации баскетбола»	7.04 12.04 13.04	
9,10	Комплекс упражнений на развитие гибкости	2	Выполнить упражнение для гибкости	14.04 19.04	
11	Бег 30 м	1	Бег	20.04	
12	Бег 400 м	1	Бег	21.04	Контрольный норматив прыжки в длину с места
13	ОРУ на развитие скоростно-силовые качества	1	Выполнить ОРУ	26.04	
14,15	Высокий и низкий старт со стартовым ускорением	2	Бег	27.04 28.04	
16	Игры с мячом	1	Выполнить упражнения с мячом	4.05	
17	Удержании тела в висе на перекладине	1	Выполнить силовые упражнения	5.05	
18,19, 20	Метание малого мяча на дальность	3	Метание мячей	11.05 12.05 17.05	
21,22	Челночный бег.	2	Бег	18.05 19.05	