

МКУ УО  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
«Основная школа «Коррекция и развитие»  
(МКОУ ОШ «Коррекция и развитие»)

ПРИНЯТА  
Педагогическим Советом  
протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МКОУ ОШ  
«Коррекция и развитие»  
от 31.08.2023 г. № 121

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**п**

**5, 6, 8 влассы**

**(Вариант 2)**

**у**

**ч**

Автор-составитель:  
Креминская Татьяна Филипповна, учитель

**б**

**н**

**о**

**м**

**у**

**п**

ОДОБРЕНА  
на заседании методического  
объединения (протокол от  
30.08.2023 г. № 1)

**р**

**е**

**д**

Междуреченск, 2023

**Адаптивная физкультура»**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 5, 6, 8 классов разработана на основе требований к личностным и предметным результатам (возможным результатам) освоения АООП; программы формирования базовых учебных действий с учетом:

- программы обучения глубоко умственно отсталых детей/ А.Р. Маллер - М.,1983.;
- учебного плана МКОУ ОШ «Коррекция и развитие».

**Цель** рабочей программы – создание условий для планирования, организации и управления образовательной деятельностью по адаптивной физкультуре.

### **Задачи обучения:**

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных умений, и навыков;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- воспитание достаточно устойчивого отношения к занятиям физкультурой;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, навыков культурного поведения.

## Общая характеристика учебного предмета

В основу настоящей программы положена система простейших упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Структура программы представлена следующими разделами:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения;

2. Прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков;

3. Игры и игровые упражнения.

Программа физического воспитания учащихся 5, 6, 8 классов является логическим продолжением изучения этого предмета в 1 – 4 классах.

Содержание программы предусматривает знакомство с физическими упражнениями, направленными на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков, что дает возможность освоению учащимися системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

Практическая направленность учебного предмета реализуется через физические упражнения, подвижные игры, эстафеты, игровые задания, которые развивают мелкую моторику, координацию движений, точность, физические и интеллектуальные способности учащихся и позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Коррекционная направленность заключается в том, что процесс обучения предусматривает поэтапность в плане усложнения формируемых навыков.

Распределение учебного материала осуществляется линейно. Основной формой организации процесса обучения физической культуре является урок. Ведущей формой работы учителя с учащимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода.

Программой предусмотрены следующие виды работы: беседы; выполнение физических упражнений на основе показа учителя; выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МКОУ ОПШ «Коррекция и развитие» общий объем учебного времени в 5 классе составляет 102 часа, 3 часа в неделю; в 6 классе составляет 102 часа, 3 часа в неделю, в 8 классе составляет 102 часа, 3 часа в неделю.

### **Личностные возможные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

### **Предметные возможные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 5 классе**

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
- освоение двигательных навыков, координации, физических качеств;
- умение радоваться успехам;
- умение определять свое самочувствие;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.

### **Предметные возможные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 6 классе**

- восприятие собственного тела, освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
- освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; развитие физических качеств;
- умение радоваться успехам и своим достижениям;
- определять свое самочувствие;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.

### **Предметные возможные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 8 классе**

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;

- освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
- развитие физических качеств;
- умение радоваться успехам и достижениям;
- умение определять свое самочувствие;
- повышение уровня самостоятельности в освоении двигательных умений;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.

### **Содержание учебного предмета 5 класс**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

#### Дыхательные упражнения.

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.

#### Основные положения и движения.

Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Круговые движения руками. опускание на одно колено с шага вперед, назад. Поочередное сгибание ног. Взмахи ногой в сторону у опоры. Лежа на спине «велосипед». Упражнения на расслабление мышц.

#### Упражнения на осанку.

Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднятие ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого груза с сохранением осанки.

#### Ритмические упражнения.

Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

#### Прикладные упражнения.

#### Построения, перестроения.

Построение в колонну, в шеренгу и равнение по носкам. Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Становись», «Разойдись». Размыкания на вытянутые руки с помощью учителя. Повороты с указанием направления учителем.

#### Ходьба и бег.

Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег парами наперегонки. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.

#### Прыжки.

Прыжки на одной с продвижением вперед. Прыжки в глубину с поворотом 45\*. Прыжки в длину с шага. Прыжки в высоту с шага. Прыжок, наступая через гимнастическую скамейку. Прыжки боком через скамейку.

#### Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Выполнение упражнений для рук с удержанием мяча. Подбрасывание мяча перед собой и ловля. Метание теннисного мяча с места на дальность. Метание мяча в горизонтальную цель. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока. Удары мяча об пол двумя руками. Броски мяча в парах. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Работа с палкой. Перенос мата 4 человека, гимнастического козля тягой и толканием.

#### Лазание, подлезание, перелезание.

Повторение ранее изученных способов лазания по стенке. Лазание по наклонной скамейке на четвереньках с переходом на стенку. Подлезание под препятствием высотой 40 -50 см. Перелезание через препятствия ранее изученными способами.

#### Равновесие.

Ходьба по скамейке с предметом. Поворот кругом переступанием на скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на половой доске, в коридоре 20 – 30 см.

#### Игры.

Коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом и

прыжками; с бросанием и ловлей мяча, метанием мяча.

### **Содержание учебного предмета 6 класс**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

#### Дыхательные упражнения.

Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание.

#### Основные положения и движения.

Повторение и закрепление основных движений, усложняя их согласованием с движением рук из различных положений. Выполнение в разном темпе.

#### Упражнения на осанку.

Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной. Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове.

#### Ритмические упражнения.

Выполнение движений в ритме со словами. Восприятие перемены темпа, музыки.

Прикладные упражнения.

#### Построения, перестроения.

Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Размыкания на вытянутые руки в стороны. Повороты кругом с показом направления учителем.

#### Ходьба и бег.

Ходьба в разном темпе. Ходьба и бег с сохранением интервала. Бег с высокого старта.

#### Прыжки.

Прыжки в длину толчком одной с приземлением на две через «ров». Прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2 – 3 шагов. Прыжки в высоту «согнув ноги» с 2 -3 шагов разбега.

#### Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Выполнение основных движений с правильным удержанием мяча, перекладыванием его из рук в руки. Броски мяча вверх и ловля его после отскока. Броски мяча в парах. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски мяча в вертикальную цель. Броски мяча на дальность. Работа с палкой. Перенос скамейки 2 человека, мата 4 человека, козла 4 человека. Перенос различных предметов разными способами.

#### Лазание, подлезание, перелезание.

Повторение ранее изученных способов лазания по стенке. Подлезание под препятствием с предметом. Перелезание через препятствия высотой до 1 м. вис на рейке на руках 1-2 сек.

#### Равновесие.

Ходьба по скамейке с перешагиванием через предмет. Ходьба по скамейке с опусканием на одно колено. Расхождение вдвоем на скамейке.

#### Игры.

Коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом и прыжками; с бросанием и ловлей мяча, метанием мяча.

### **Содержание учебного предмета 8 класс**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

#### Дыхательные упражнения.

Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию.

#### Основные положения и движения.

Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.

### Упражнения на осанку.

Повторение и закрепление упражнений, данных в программе предыдущих классов.

### Ритмические упражнения.

Изменение характера движений в зависимости от характера музыки.

### Прикладные упражнения.

### Построения и перестроения.

Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.

### Ходьба и бег.

Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.

### Прыжки.

Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега толчком в обозначенном месте. Прыжок в глубину с высоты 50 – 60 см в обозначенное место. Прыжок в длину с места.

### Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность. Перебрасывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание обруча вперед. Переноска гимнастического мата, коня тягой и толканием.

### Лазание, подлезание, перелезание

Преодоление 3 – 4-х различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание по гимнастической стенке до 5 рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Подлезание под препятствие, перелезание через гимнастическую скамейку, коня, подлезание под коня.

### Равновесие.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной ноге.

### Игры.

Коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом и прыжками; с бросанием и ловлей мяча, метанием мяча.

## **Тематическое планирование уроков адаптивной физкультуры в 5 классе**

<b>Раздел</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
Общеразвивающие и корректирующие упражнения – 20 часов	Соблюдают правила передвижения, технику безопасности. Показывают и выполняют дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем. Показывают общеразвивающие упражнения из различных положений по инструкции учителя. Закрепляют упражнения на осанку. Выполняют элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.
Прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков – 51 час	Выполняют построение в колонну, в шеренгу; команды: «Равняйсь», «Смирно», «Становись», «Разойдись». Размыкаются на вытянутые руки с помощью учителя. Выполняют повороты с указанием направления учителем. Выполняют ходьбу с левой ноги и ходьбу с носка. Бегают парами наперегонки. Бегают в медленном темпе с соблюдением строя. Прыгают на одной с продвижением вперед; в глубину с поворотом 45*. Выполняют прыжки в длину и в высоту с шага. Прыгают, наступая через гимнастическую скамейку и боком через скамейку. Выполняют упражнения для рук с удержанием мяча. Подбрасывают мяч перед собой и ловят; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока. Метают теннисный мяч с места на дальность; в горизонтальную цель. Выполняют удары мяча об пол двумя руками; броски мяча в парах.

	Переносят одновременно несколько предметов различной формы. Работают с гимнастической палкой. Повторяют ранее изученные способы лазания по стенке. Лазают по наклонной скамейке на четвереньках с переходом на стенку. Подлезают под и перелезают через препятствия ранее изученными способами. Выполняют ходьбу по скамейке с предметом и поворот кругом переступанием на скамейке. Выполняют расхождение вдвоем при встрече на половой доске, в коридоре 20 – 30 см.
Подвижные игры – 31 час	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Выполняют правила игры.

**Календарно-тематическое планирование**

№	Тема урока	Кол-во час.	Сроки
	Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижные игры.		
	Строевые упражнения. Ходьба с левой ноги. Бег в колонне по одному и парами. Прыжки на одной ноге с продвижением.		
	Ходьба с левой ноги и с носка. Бег с соблюдением строя. Прыжки наступая на скамейку.		
	Бег парами наперегонки. Прыжок в глубину с двух ног на две. Упражнения с мячом: удержание, перекладывание. Броски мяча в парах.		
	Прыжки на одной ноге с продвижением. Прыжки боком через скамейку с опорой. Прыжки в длину с шага.		
	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки в глубину.		
	Бег наперегонки парами из р.и.п.. Удержание мяча Подбрасывание мяча и ловля его; высокое подбрасывание и ловля после отскока от пола.		
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения и ритмические упражнения.		
	Бег с соблюдением строя. Метание малого мяча с места на дальность.		
	Метание малого мяча с места на дальность. Броски мяча в парах.		
	Метание мяча в горизонтальную цель. Бег парами.		
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения и ритмические упражнения.		
	Работа с мячом: удержание, броски в парах, подбрасывание и ловля мяча; удары мяча об пол. Перекладывание и подбрасывание палки.		
	Подвижные игры.		
	Бег на носках с высокого старта парами. Прыжки в длину с шага.		
	Подвижные игры.		
	Техника безопасности в спортзале. Подвижные игры.		
	Лазание по гимнастической стенке попеременным способом. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом и поворот кругом переступанием.		
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки.		
	Подлезание и перелезание через препятствие.		
	Равновесие: ходьба по скамейке с предметом и поворот кругом переступанием. Расхождение вдвоем на половой доске. Прыжки боком через скамейку с опорой на руки.		
	Подвижные игры.		

Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке с переходом на стенку. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.		
Подвижные игры.		
Перелезание через гимнастического коня. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Прыжки наступая на скамейку.		
Упражнения с палкой. Переноска груза.		
Подвижные игры		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки.		
Техника безопасности в спортзале во время выполнения прикладных упражнений. Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры.		
Бег. Прыжки в длину с места.		
Бег в парах. Метание и броски мяча.		
Подбрасывание и ловля мяча р.и.п. удары мяча об пол.		
Бег в парах с высокого старта. Прыжки в глубину с поворотом. Метание мяча в цель.		
Лазание по гимнастической стенке попеременным способом. Лазание на четвереньках по наклонной скамейке с переходом на стенку .		
Ходьба по гимнастической скамейке с предметом и поворот переступанием. Расхождение вдвоем.		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки.		
Прыжковые упражнения.		
Метание мяча с места. Упражнения с палкой.		
Ритмические упражнения. Дыхательные упражнения.		
Лазание, перелезание, подлезание и перепрыгивание.		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.		
Прыжки в глубину. Перенос предметов.		
Бег на скорость. Работа с мячом.		
Подвижные игры.		
Подвижные игры.		
Прыжки в длину с шага. Прыжки в глубину. Работа с палкой.		
Подвижные игры.		
Подвижные игры.		
Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.		
Ходьба. Бег. Прыжки в длину с места.		
Бег в парах. Метание мяча в цель.		
Строевые упражнения. Прыжки в высоту с шага		
Ходьба с левой ноги. Метание малого мяча с места. Прыжки в высоту с шага.		



	Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения. Ритмические упражнения		
	Прыжки через скамейку. Метание мяча с места, в цель.		
	Построения и перестроения. Бег в играх парами.		
	Подвижные игры.		
	Прыжки в глубину. Прыжки через скамейку с опорой руками.		
	Подвижные игры.		
	Общеразвивающие, ритмические упражнения.		
	Подвижные игры.		
	Подвижные игры.		

### Тематическое планирование уроков адаптивной физкультуры в 6 классе

Раздел	Основные виды учебной деятельности		
Общеразвивающие и корректирующие упражнения – 21 часов	Соблюдают правила передвижения, технику безопасности. Показывают и выполняют углубленное дыхание в положении лежа; грудное и брюшное дыхание. Повторяют и закрепляют основные движения, усложняя их согласованием с движением рук из различных положений. Выполняют упражнения в разном темпе. Закрепляют упражнения на осанку. Выполняют движения в ритме со словами. Воспринимают перемены темпа, музыки.		
Прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков – 51 часов	Выполняют команды «Равняйся», «Смирно», «Вольно» и размыкаются на вытянутые руки в стороны. Поворачиваются кругом с показом направления учителем. Выполняют ходьбу в разном темпе; ходьбу и бег с сохранением интервала. Бегают с высокого старта. Прыгают в длину толчком одной с приземлением на две через «ров»; в глубину; в длину с 2 – 3 шагов; в высоту «согнув ноги» с 2 -3 шагов разбега. Выполняют основные движения с правильным удержанием мяча, переключением его из рук в руки. Бросают мяч вверх и ловят его после отскока; в парах; в вертикальную цель; на дальность. Ударяют мяч об пол правой и левой рукой. Работают с палкой. Перенос различных предметов разными способами. Лазают по стенке ранее изученными способами. Подлезают и перелезают через препятствия. Выполняют вис на рейке на руках 1-2 сек.		
Подвижные игры – 30 часов	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Выполняют правила игры.		
Календарно-тематическое планирование			
№	Тема урока	Кол-во час.	Сроки
	Техника безопасности на уроках. Подвижные игры.		
	Строевые упражнения. Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). Бег на носках с изменением темпа. Прыжки в длину с места.		
	Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места.		
	Высокий старт бег. Прыжки в глубину.		
	Бег из различных положений. Прыжки в длину с 3х шагов разбега.		
	Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Прыжки в длину с 3х шагов разбега.		
	Броски малого мяча на дальность. Прыжки через препятствия.		

	Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения. Ритмические упражнения и на осанку		
	Бег с высокого старта, из различных положений. Броски малого мяча на дальность.		
	Бег на скорость с высокого старта на 30 м по команде учителя. Прыжки в глубину.		
	Подвижные игры.		
	Высокий старт бег. Прыжки через препятствия.		
	Метание мяча в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель. Прыжки в длину с места.		
	Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения. Ритмические упражнения и на осанку		
	Броски малого мяча вверх и ловля его после отскока. Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски малого мяча в вертикальную цель		
	Подвижные игры.		
	Техника безопасности на уроках. Подвижные игры.		
	Упражнения на осанку. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом.		
	Перелезание через препятствие высотой до 1 м. Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1-2 сек.		
	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см. Упражнения на осанку.		
	Подвижные игры.		
	Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.		
	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами.		
	Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения. Ритмические упражнения и на осанку		
	Подвижные игры.		
	Прыжки через препятствия с различным положением. Переноска предметов.		
	Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3 – 4 рейке, ноги ставить на 1-ю рейку). Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограничение с боков.		
	Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения. Ритмические упражнения и на осанку		
	Подвижные игры.		
	Подвижные игры.		
	Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижные игры.		
	Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места.		

	Бег с высокого старта. Метание мяча в цель. Броски мяча в парах.		
	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Передача мяча в колонне.		
	Бег из различных положений. Прыжки в глубину. Броски мяча в парах.		
	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку.		
	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.		
	Бег с высокого старта. Прыжки в длину с разбега. Броски мяча в парах.		
	Высокий старт бег. Прыжки в длину с места.		
	Метание мяча на дальность с места. Подвижные игры.		
	Лазание по гимнастической стенке различными способами. Подлезание под препятствие с предметом. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.		
	Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения. Ритмические упражнения и на осанку		
	Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски малого мяча в вертикальную цель.		
	Высокий старт. Прыжки в глубину.		
	Прыжки через препятствия. Метание мяча с места.		
	Бег на скорость. Прыжки на скакалке.		
	Подвижные игры		
	Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения. Ритмические упражнения и на осанку		
	Подвижные игры.		
	Строевые упражнения. Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). Бег на носках с изменением темпа. Прыжки в длину с места.		
	Подвижные игры.		
	Техника безопасности. Подвижные игры.		
	Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места.		
	Челночный бег. Прыжки в высоту «согнув ноги».		
	Бег из различных положений. Прыжки в высоту		
	Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Прыжки в длину с разбега.		
	Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения. Ритмические упражнения и на осанку		
	Подвижные игры		
	Бег на скорость с высокого старта на 30 м по команде учителя. Прыжки в глубину.		
	Броски малого мяча вверх и ловля его после отскока. Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски малого мяча в вертикальную цель		
	Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.		

	Ритмические упражнения и на осанку		
	Метание мяча в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель. Прыжки в длину с места.		
	Броски малого мяча на дальность. Прыжки через препятствия.		
	Бег с высокого старта, из различных положений. Броски малого мяча на дальность.		
	Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения. Ритмические упражнения и на осанку		
	Подвижные игры.		

### Тематическое планирование уроков адаптивной физкультуры в 8 классе

Раздел	Основные виды учебной деятельности
Общеразвивающие и корригирующие упражнения – 31 часов	Соблюдают правила передвижения, технику безопасности. Показывают и выполняют углубленное дыхание и при выполнении упражнений. Показывают общеразвивающие упражнения из различных положений по инструкции учителя. Закрепляют упражнения на осанку. Изменяют характер движений в зависимости от характера музыки.
Прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков – 53 часов	Выполняют построение по инструкции учителя; перестроения из шеренги в колонну, в круг. Выполняют ходьбу и бег с преодолением препятствий. Умеют в ходьбе и беге начинать, останавливаться, менять направление по ориентирам, по инструкции. Прыгают на двух ногах в длину с места; в глубину; в длину с разбега; в высоту способом «согнув ноги». Выполняют метание мяча в цель с шага. Бросают мяч на дальность. Выполняют ведение мяча (удары) одной, двумя руками с продвижением. Переносят г/мата, коня тягой и толканием. Выполняют упражнения с обручем: подбрасывают, ловят, прокатывают. Лазают по г/скамейке с переходом на гимнастическую стенку; по г/стенке вверх-вниз, приставными шагами. Преодолевают 3-4 препятствия. Подлезают и перелезают через препятствия. Ходят по гимнастической скамейке группами; по рейке. Выполняют равновесие на одной ноге.
Подвижные игры – 18 часов	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Выполняют правила игры.

#### Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во час.	Сроки
	Техника безопасности на уроках физкультуры. общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры.		
	Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе, направлении. Бег с высокого старта.		
	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с высокого старта, из различных положений. Подвижные игры.		
	Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки в длину с места.		
	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель с шага.		
	Броски мяча на дальность. Бег с различным положением.		
	Общеразвивающие, дыхательные упражнения. Упражнения на осанку.		
	Прыжок в глубину с высоты 50 – 60 см в обозначенное место. Работа с мячом.		

	Бег с преодолением препятствий (полоса препятствий). Прыжки в длину с разбега.		
	Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность.		
	Общеразвивающие, дыхательные упражнения. Упражнения на осанку.		
	Удары мяча правой, левой рукой «змейкой», передача и ловля мяча в парах.		
	Подвижные игры.		
	Общеразвивающие, дыхательные упражнения. Упражнения на осанку.		
	Техника безопасности в спортзале. общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.		
	Общеразвивающие, дыхательные упражнения. Упражнения на осанку Ритмические упражнения..		
	Лазание и перелезание. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз.		
	Подлезание, перелезание через препятствия. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук.		
	Ходьба по гимнастической скамейке и по рейке.		
	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной ноге (на скамейке).		
	Общеразвивающие, дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Ритмические упражнения.		
	Преодоление 3 – 4-х различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.		
	Упражнения с палкой и обручем. Перенос предметов. Строевые упражнения.		
	Общеразвивающие, дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Ритмические упражнения.		
	Подвижные игры.		
	Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижные игры.		
	Общеразвивающие, дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Ритмические упражнения.		
	Бег с высокого старта. Метание мяча в цель. Броски, ловля, передача мяча в парах.		
	Смена направлений в бег. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель с шага.		
	Бег из различных положений. Прыжки в глубину.		
	Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Перелезание через препятствия.		
	Упражнения на равновесие.		
	Бег с преодолением препятствий. Броски мяча на дальность с места.		
	Общеразвивающие, дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Ритмические упражнения.		
	Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.		

Упражнения с палкой и обручем. Перенос предметов. Строевые упражнения.		
Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Броски и ловля мяча.		
Метание мяча в цель. Строевые упражнения.		
Высокий старт. Прыжки в глубину.		
Общеразвивающие, дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Ритмические упражнения.		
Прыжки в длину с разбега.		
Подвижные игры.		
Техника безопасности на уроках физкультуры общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.		
Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе, направлении. Бег с высокого старта.		
Смена направлений в ходьбе. Бег с из различных положений. Прыжки в высоту.		
Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки в высоту.		
Общеразвивающие, дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Ритмические упражнения.		
Броски мяча на дальность. Метание мяча в цель. Работа с палкой и обручем		
Прыжки через препятствия. Бег по ориентирам. Перенос предметов.		
Ходьба в различном темпе, направлении. Прыжок в глубину с высоты 50 – 60 см в обозначенное место.		
Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность.		
Общеразвивающие, дыхательные упражнения. Упражнения на осанку. Ритмические упражнения.		
Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Броски и ловля мяча.		
Подвижные игры.		

**Учебно-методическое, материально-техническое  
обеспечение образовательного процесса**

<b>Программы</b>
«Программы обучения глубоко умственно отсталых детей» под редакцией Маллера Научно-исследовательский институт дефектологии АПН СССР.
<b>Дидактические материалы</b>
Карточки-задания для круговой тренировки; кроссворды, раскраски.
<b>Раздаточный материал</b>
Подражательные упражнения для первоклассников; карточки для круговой тренировки.
<b>Материалы к внеклассным видам деятельности</b>
Разработка дней здоровья: «Путешествие в страну физкультурию»; «Сильные, ловкие, умелые», «Мама, папа, я — спортивная семья», «Гринпис», «Матрица».

### Методические пособия для учителя

1. журнал «Физическая культура в школе».
2. Артюхов М.В. «Комплексная оценка показателей здоровья и адаптации в образовательных учреждениях».
3. Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми».
4. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню».
  - . Вольфганг Л. «Бег, прыжки, метания».
  - . Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физкультуры».
  - . Коджаспиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры».
  - . Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры».
  - . Макарова А.Н. «Легкая атлетика».
  - . Сборник нормативных документов «Физическая культура».
  - . Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулки».
  - . Шлемин А.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе».