

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 «Кор-  
рекция и развитие»  
от 31.08.2023 г. № 121

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Адаптивная физкультура»**  
**2 – 4 классы**  
**(Вариант 2)**

Автор-составитель:  
Креминская Татьяна Филипповна, учитель

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

Междуреченск, 2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 2 – 4 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/ Маллер А.Р.- 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:**

- создание комфортных коррекционно-развивающих условий для школьников, способствующих коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.
- развитие высших психических функций, формирование положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.
- создание атмосферы принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

## **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:

- 1.Общеразвивающие и корригирующие упражнения;
- 2.Прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков;
3. Игры и игровые упражнения.

Содержание программы предусматривает знакомство с системой простейших физических упражнений, направленных 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 ОШ «Коррекция и развитие» общий объем учебного времени во 2 классе составляет 102 часа, 3 часа в неделю; в 3 классе составляет 102 часа, 3 часа в неделю; в 4 классе составляет 102 часа, 3 часа в неделю.

### **Личностные возможные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 2-4 классах**

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- овладение начальными навыками адаптации в изменяющемся мире;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- развитие доброжелательности и отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

### **Предметные возможные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» во 2 классе**

- уметь готовиться к уроку физкультуры;
- уметь выполнять построение на урок, знание своего места в строю;
- уметь ориентироваться в зале по конкретным ориентирам;
- уметь выполнять простейшие общеразвивающие упражнения и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- уметь выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- уметь ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- уметь правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их; уметь выполнять броски и ловлю мяча;
- уметь сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;

### **Предметные возможные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 3 классе**

- уметь готовиться к уроку физкультуры;
- уметь выполнять построение на урок, знание своего места в строю;
- уметь ориентироваться в зале по конкретным ориентирам;
- уметь выполнять простейшие общеразвивающие упражнения и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- уметь выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- уметь ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- уметь выполнять различные виды прыжков и мягкое приземление;
- уметь правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- уметь выполнять броски и ловлю мяча;
- уметь сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- уметь преодолевать простейшие препятствия;
- уметь переносить различные грузы;

### **Предметные возможные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 4 классе**

- уметь готовиться к уроку физкультуры;
- уметь выполнять построение на урок, знание своего места в строю;
- уметь ориентироваться в зале по конкретным ориентирам;
- уметь выполнять простейшие общеразвивающие упражнения и движения в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- уметь выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- уметь ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- уметь выполнять различные виды прыжков и мягкое приземление;
- уметь правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их; - уметь выполнять метания, броски и ловлю мяча;
- уметь выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- уметь сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- уметь преодолевать простейшие препятствия;
- уметь переносить различные грузы;
- уметь выполнять действия под руководством учителя в подвижных играх.

### **Содержание учебного предмета 2 класс**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

#### Дыхательные упражнения.

Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

#### Основные положения и движения.

Повторение и закрепление основных положений и движений, ранее изученных, с увеличением амплитуды и изменением темпа выполнения. Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Движение рук с различными исходными положениями. Упражнения для мышц туловища: наклоны, повороты. Поднимание согнутой, прямой ноги вперед, в стороны, назад, с касанием пола пяткой и носком. Поднимание на носки и перекаты. Приседания на всей ступне.

#### Упражнения для формирования правильной осанки.

Принятие правильной осанки, стоя и сидя по инструкции учителя. Стойка у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5 -7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

#### Ритмические упражнения.

Прохлопывание простого ритма.

Прикладные упражнения.

#### Построения и перестроения.

Построение в колонну, в шеренгу, равнение. Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.

#### Лазанье и перелезание, подлезание.

Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке; приставным шагом под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору. Подлезание под препятствием на четвереньках. Перелезание через препятствие. Перешагивание через препятствия. Пролезание через препятствия.

#### Равновесие.

Ходьба по начерченной линии; по доске, положенной на пол. Стойка на носках – 2-3 сек. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Ходьба и бег.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук; по кругу, взявшись за руки. Бег быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20 -30 см.

Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза.

Элементарные движения с удержанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Броски и ловля мяча. Передача мяча в колонне. Выполнение различных упражнений с флажками. Переноска различных предметов; коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя; без помощи.

Игры.

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

**Содержание учебного предмета 3 класс**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения.

Дыхательное упражнение по подражанию, под хлопки, под счет. Из и.п. руки за голову, развести руки в стороны, слегка прогнуться – вдох, свести локти вперед, слегка наклониться вперед – выдох.

Основные положения и движения.

Повторение и закрепление ранее и пройденных упражнений. Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками. Выделение пальцев. Движение плеч вперед, назад. Сгибание рук с усилием; расслабление мышц рук. Упражнения для мышц туловища: наклоны, повороты. Поднимание прямой ноги вперед. Упор присев. В положении сидя сгибание и разгибание ног поочередное и одновременное, движение голеностопных суставов. Из положения сидя – лечь, встать.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Стойка у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Ритмические упражнения.

Изменение темпа ходьбы при изменении звучания бубна. Ходьба с хлопками. Начало движения и остановка по звуковому сигналу.

Прикладные упражнения.

Построения и перестроения.

Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции. Перестроение в колонну по два, взявшись за руки. Повороты по ориентирам.

Лазанье и перелезание, подлезание.

Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. Передвижение по стенке приставными шагами. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки. Подлезание под препятствием лежа на животе. Перелезание через препятствие. Пролезание через препятствия. Перешагивание через препятствия.

Равновесие.

Ходьба вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны – 2-3 сек.

#### Ходьба и бег.

Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с различной скоростью.

#### Прыжки.

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в глубину.

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

Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча. Выполнение упражнений с удержанием мяча. Броски малого мяча в стену. Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли). Передача мяча в колонне над головой. Выполнение упражнений с флажками. Перенос 6 – 7 гимнастических палок, гимнастической скамейки под контролем учителя.

#### Игры.

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

### **Содержание учебного предмета 4 класс**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

#### Дыхательные упражнения.

Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. Руки через стороны вверх – подтянуться – вдох, руки вниз – расслабиться – выдох.

#### Основные положения и движения.

Повторение и закрепление ранее и пройденных упражнений. Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой. Вращение кистей. Упражнения для мышц туловища: наклоны, повороты с движениями рук. Взмах ногой вперед, назад. Положение лежа на спине, поочередное поднимание ног. В положении лежа на животе, поднимание головы, прогибание назад с опорой руки. В стойке на четвереньках прогибание и выгибание спины. Стоя у опоры, поднимание ног вперед, назад, подтягивание ноги.

#### Упражнения для формирования правильной осанки.

Стойка у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5 сек; с выполнением движений руками.

#### Ритмические упражнения.

Остановка движения с прекращением движения музыки. Изменение темпа движения в зависимости от характера музыки.

Прикладные упражнения.

#### Построения и перестроения.

Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!».

#### Лазанье и перелезание, подлезание.

Лазанье по гимнастической стенке попеременным способом; лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20°. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках. Переползание на четвереньках в медленном темпе; по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки. Подлезание под двумя препятствиями разной высоты. Перешагивание через препятствия.

#### Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами; с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх – 2-3 сек.

#### Ходьба и бег.

Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10 – 15 см. переход от бега к быстрой ходьбе, снижая скорость. Бег в играх.

#### Прыжки.

Прыжки в глубину. Прыжки на одной ноге на месте; на двух ногах с поворотом на 45°. Прыжки с одной ноги на две. Из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.

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

Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча. Катание мяча между предметами; передача мяча в колонне между ног. Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Броски мяча в сторону из-за головы правой и левой рукой. Метание мяча в «корзину», стоящую на полу. Держание палки двумя руками, хватом сверху и снизу. Выполнение различных упражнений с палками. Переноска палок 8 – 10 шт., гимнастического мата до 8 чел.

#### Игры.

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

### **Тематическое планирование уроков адаптивной физкультуры во 2 классе**

раздел	Основные виды учебной деятельности		
Общеразвивающие и корректирующие упражнения- 34 часа	Соблюдают правила передвижения, технику безопасности. Показывают и выполняют дыхательные упражнения. Узнают и показывают общеразвивающие упражнения. Принимают правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Формируют навыки правильной осанки. Выполняют прохлопывание ритма.		
Прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков- 55 часов	Выполняют построение в колонну, в шеренгу; равнение; перестроения из шеренги в круг; движения по командам «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Выполняют ходьбу в колонне по одному; на носках; с различным положением рук. Учатся быстрому и медленному бегу по подражанию; чередованию с ходьбой; бегу на носках. Прыгают на двух ногах с продвижением. Подпрыгивают вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивают с препятствий высотой 20 – 30 см. Выполняют элементарные движения с мячом. Выполняют передачу, броски и ловлю мяча. Переносят 2 мяча, флажки, палки 3 – 4; коллективно переносят г/скамейку. Выполняют подлезание под препятствием и перелезание через препятствия; переползание на четвереньках по коридору; пролезание сквозь обруч; перешагивают через палку. Лазают по г. стенке вверх, вниз до 5 рейки; приставными шагами под контролем учителя. Развивают умения в ходьбе по линии; по доске на полу. Формируют умения выполнять стойку на носках; на одной ноге, руки на пояс.		
Подвижные игры – 13 часов	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Выполняют правила игры.		
Календарно-тематическое планирование			
№	Тема урока	Кол-во час.	Сроки

1	Знакомство с физкультурным залом. Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1	
2-3	Основные положения и движения Упражнения дыхательные.	2	
4-5	Ходьба в колонне по одному; на носках; с различным положением рук. Бег на носках	2	
6-7	Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег вслед за учителем.	2	
8-9	Быстрый и медленный бег по подражанию.	2	
10-11	Прыжки на двух с продвижением вперед. Чередование бега с ходьбой.	2	
12-13	Ритмические упражнения. Дыхательные упражнения	2	
14	Упражнения и движения с мячом. Передача, броски и ловля мяча.	1	
15	Бег на носках. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.	1	
16-17	Спрыгивание с высоты 20-30 см. Медленный бег на носках.	2	
18-19	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения на дыхание.	2	
20	Игры с мячом	1	
21	Бег на носках. Броски и ловля мяча.	1	
22	Работа с флажками	1	
23-24	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения на дыхание.	2	
25-27	Подвижные игры	3	
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Дыхательные упражнения. Подвижные игры.	1	
29	Лазанье вверх, вниз по гимнастической стенке до 5 рейке. Ритмические упражнения.	1	
30-32	Упражнения для формирования правильной осанки.	3	
33-35	Подлезание под препятствием на четвереньках. Перешагивание через гим. палку	3	
36-37	Перелезание через препятствие высотой 70 см. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору.	2	
38-39	Ходьба по начерченной линии; по доске, положенной на пол. Лазанье по стенке приставными шагами.	2	
40-41	Строевые упражнения. Ритмические упражнения.	2	
42-43	Упражнения для осанки. общеразвивающие упражнения.	2	
44	Переноска гимнастических палок, мячей; коллективная переноска - скамейки. Равновесие: стойка на носках; на одной ноге, руки на пояс.	1	
45	Пролезание сквозь обруч. Построения в колонну, шеренгу, в круг.	1	
46	Упражнения на осанку. Ритмические упражнения.	1	
47-48	Подвижные игры	2	
49	Техника безопасности в зале. общеразвивающие и дыхательные упражнения. Подвижные игры.	1	
50-51	Общеразвивающие и ритмические упражнения. Упражнения на дыхание.	2	
52-53	Упражнения в ходьбе с различным положением и на носках. Подпрыгивание вверх на месте на двух ногах.	2	
54-55	Прыжки на двух ногах с продвижением. Чередование ходьбы и бега.	2	
56-57	Спрыгивание с высоты 20 – 30 см. Ловля и передача, броски мяча.	2	



58-59	Работа с флажками. Перенос предметов.	2	
60	Бег по подражанию. Броски и ловля мяча.	1	
61-62	Упражнения в переползании на четвереньках по коридору 20 см. Перешагивание через палку.	2	
63-64	Ходьба по доске. Лазанье по стенке приставными шагами.	2	
65-66	Ритмические упражнения. Лазанье вверх, вниз по г. стенке.	2	
67	Спрыгивание с высоты 20 -30 см. Бег на носках.	1	
68-69	Общеразвивающие, дыхательные упражнения. Упражнения на осанку.	2	
70	Упражнения в беге.	1	
71-72	Упражнения в перелезании, подлезании через препятствия; пролезании сквозь обруч.	2	
73	Передача, броски, ловля мяча. Перенос мячей.	1	
74-76	Общеразвивающие, дыхательные упражнения. Упражнения на осанку.	3	
77-78	Подвижные игры.	2	
79	Техника безопасности на уроках в спортивном зале. Подвижные игры.	1	
80-81	Бег на носках. Прыжки на двух с продвижением вперед.	2	
82	Свободный бег. Элементарные движения с мячом.	1	
83-84	Подпрыгивание вверх с доставанием предмета. Ходьба по доске на полу, стойка на носках.	2	
85	Подвижные игры с бегом.	1	
86	Броски, ловля, передача мяча. Бег на носках.	1	
87-89	Упражнения на осанку. Дыхательные упражнения. Ритмические упражнения.	3	
90	Подвижные игры с мячом.	1	
91-92	Бег по подражанию. Спрыгивание с высоты.	2	
93-94	Дыхательные упражнения. Передача больших мячей в колонне.	1	
95	Работа с мячом. Бег на носках.	1	
96	Работа с мячом. Чередование бега с ходьбой.	1	
97-100	Общеразвивающие, дыхательные упражнения. Упражнения на осанку.	4	
101-102	Подвижные игры.	2	

### Тематическое планирование уроков адаптивной физкультуры в 3 классе

раздел	Основные виды учебной деятельности
Общеразвивающие и корригирующие упражнения- 34 часа	Соблюдают правила передвижения, технику безопасности. Показывают и выполняют дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Узнают и показывают общеразвивающие упражнения. Принимают правильную осанку вовремя ходьбы, руки за спину. Формируют навыки правильной осанки. Выполняют ходьбу с хлопками. Ускоряют и замедляют ходьбу при соответствующем изменении звучания бубна. Начинать и останавливаться движения по звуковому сигналу.
Прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков- 55 часов	Выполняют построение по словесной инструкции команды «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»; перестроение в колонну по два; повороты по ориентирам. Выполняют ходьбу с высоким подниманием бедра. Учатся бегу с различной скоростью. Пры-

	<p>гают на двух ногах в длину с места. Перепрыгивают через шнур, линию. Прыгают в глубину. Выполняют основные движения с мячом. Выполняют передачу, броски и ловлю мяча; броски мяча в стену; сбивают мячом предметы. Переносят флажки, палки 6 – 7; г/скамейку. Выполняют подлезание под препятствием 40 см и перелезание через препятствия 80 см; переползание на четвереньках по скамейке; пролезание сквозь 3 - 4 обруча; перешагивают через препятствия 20 см. Лазают по г. стенке вверх, вниз не пропуская реек; приставными шагами. Развивают умения в ходьбе по скамейке; вдоль скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу. Формируют умения выполнять стойку на носках; на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны.</p>
Подвижные игры – 13 часов	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Выполняют правила игры.

#### Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во час.	Сроки
1	Техника безопасности на уроках физкультуры во время бега, прыжков, работы с мячом. Подвижные игры на развитие координации.	1	
2-3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения и упражнения на формирования осанки.	2	
4-5	Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в различном темпе.	2	
6	Бег в играх и эстафетах. Прыжки в длину с места толчком 2 ног.	1	
7	Бег с различной скоростью. Прыжки через препятствие.	1	
8-9	Прыжки в глубину. Сбивание большим мячом предметов.	2	
10-11	Упражнения с мячами. Броски малого мяча в стену.	2	
12	Бег в играх и эстафетах.	1	
13-14	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения и упражнения на формирования осанки.	2	
15-16	Строевые упражнения. Прыжки в глубину.	2	
17-18	Бег. Подбрасывание мяча вверх и ловля.	2	
19-20	Работа с флажками. Перенос снарядов.	2	
21-22	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения и ритмические упражнения.	2	
23-24	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с различной скоростью.	2	
25-27	Подвижные игры с бегом и прыжками.	3	
28	Техника безопасности на уроках в спортзале. Подвижные игры.	1	
29-30	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения и ритмические упражнения.	2	
31-32	Ходьба по г.ск с помощью учителя. Ходьба вдоль скамейки. Перешагивание через препятствия.	2	
33-34	Лазание по стенке вверх и вниз. Ходьба по г.скамейки с различными положениями.	2	
35-36	Перелезание через препятствие: высота 80см. Подлезание под препятствием: высота 40 см лежа на животе.	2	
37-38	Переползание на четвереньках по г.ск. Пролезание через обручи. Перенос предметов.	2	

39-40	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения и упражнения на формирования осанки.	2	
41-42	Ритмические упражнения.	2	
43-44	Стойка на носках. Равновесие на одной ноге другая согнута вперед, руки в стороны.	2	
45-46	Упражнения на осанку.	1	
47-48	Подвижные игры.	2	
49	Техника безопасности на уроках. Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	1	
50	Комплекс упражнений с мячами. Передача и перенос мячей.	1	
51-52	Лазание на четвереньках по скамейке. Перелезание, подлезание под препятствием.	2	
53	Подвижные игры.	1	
54-55	Бег. Прыжки в длину с места.	2	
56-57	Прыжки в глубину. Бег в медленном темпе.	2	
58-59	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения и упражнения на формирования осанки.	2	
60-61	Перелезание и подлезание под препятствием.	2	
62-63	Перепрыгивание через препятствия. Броски мяча в стену.	2	
64	Подвижные игры.	1	
65-66	Бег. Прыжки в глубину	2	
67-68	Работа с мячом.	2	
69-70	Ритмические упражнения.	2	
71-72	Стойка на носках. Равновесие на одной ноге другая согнута вперед, руки в стороны.	2	
73-74	Прыжки в глубину. Бег в медленном темпе	2	
75-76	Бег. Сбивание мячом предметов.	2	
77-78	Подвижные игры.	2	
79	Техника безопасности на уроках во время легкоатлетических упражнений. Подвижные игры.	1	
80-81	Бег с различной скоростью. Закрепить технику прыжка в длину с места.	2	
82-83	Бег на носках. Прыжки через препятствия.	2	
84-85	Прыжки в глубину. Передача мяча в колонне.	2	
86	Бег. Прыжки в длину с места.	1	
87-88	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения и ритмические упражнения.	2	
89-90	Подбрасывание мяча вверх и ловля. Броски мяча в стену.	2	
91	Подвижные игры.	1	
92-93	Прыжки в глубину. Работа с мячом.	2	
94-95	Бег в играх и эстафетах.	2	
96	Ритмические упражнения.	1	

97-98	Построения и перестроения. Сбивание мячом предметов.	2	
99-102	Подвижные игры.	4	

### Тематическое планирование уроков адаптивной физкультуры в 4 классе

раздел	Основные виды учебной деятельности		
Общеразвивающие и корректирующие упражнения- 34 часа	Соблюдают правила передвижения, технику безопасности. Показывают и выполняют дыхательные упражнения с изменением длительности вдоха и выдоха. Узнают и показывают общеразвивающие упражнения. Сохраняют правильную осанку в положении стоя до 5 сек; у плоскости держат осанку с работой рук. Выполняют остановку движения с прекращением музыки. Изменяют темп движения в зависимости от характера музыки.		
Прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков- 55 часов	Выполняют построение по словесной инструкции команды «Шагом марш», «Класс стой»; размыкание на вытянутые руки с помощью; повороты по ориентирам. Выполняют ходьбу с остановками по слуховому и зрительному сигналу перешагивают предметы во время ходьбы. Учатся бегу с переходом к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Прыгают на двух ногах в длину с места; на одной ноге на месте; на двух с поворотом на 45°; с одной ноги на две; на двух с продвижением вперед. Прыгают в глубину. Выполняют основные движения с мячом. Выполняют катание мяча между предметами; передачу, броски и ловлю мяча. Метают мяч с места (через веревку); в «корзину», стоящую на полу. Переносят палки 8 – 10; г/мата. Выполняют упражнения с палками. Лазают по гимнастической стенке попеременным способом; на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20°. Перелезают через гимнастического коня; с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках. Подлезают под два препятствия разной высоты. Перепрыгивают через гимнастическую скамейку. Ходят по гимнастической скамейке с различным положением рук. Выполняют стойку на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх – 2-3 сек.		
Подвижные игры – 13 часов	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Выполняют правила игры.		
Календарно-тематическое планирование			
№	Тема урока	Кол-во час.	Сроки
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижные игры.	1	
2-3	Строевые упражнения. Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Бег в колонне по одному и парами. Прыжки на одной ноге на месте.	2	
4-5	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость, бег змейкой. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45°.	2	
6-7	Бег по ориентирам. Прыжок в глубину с двух ног на две. Передача большого мяча в колонне между ног. Броски мяча в стену.	2	
8-9	Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45°. Прыжки с одной ноги на две.	2	
10-11	Метание мяча в «корзину», стоящую на полу. Прыжки в глубину.	2	
12-13	Бег с высокого старта на носках. Броски мяча в стену из-за головы. Передача большого мяча в колонне между ног.	2	
14-15	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения и ритмические упражнения.	2	

16-17	Бег с чередованием ходьбы. Метание малого мяча с места через натянутую веревку.	2	
18-19	Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Броски мяча в стену из-за головы.	2	
20-21	Метание мяча в «корзину», стоящую на полу. Бег в играх.	2	
22-23	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения и ритмические упражнения.	2	
24-25	Катание мяча между расставленными предметами. Передача большого мяча в колонне между ног. Броски мяча в стену с расстояния 2 – 3 м правой и левой рукой из-за головы. Метание мяча в «корзину», стоящую на полу.	2	
26-27	Подвижные игры.	2	
28	Техника безопасности в спортзале. Подвижные игры.	1	
29-30	Лазание по гимнастической стенке попеременным способом. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук	2	
31-32	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки.	2	
33-34	Подлезание под два препятствия разной высоты. Перепрыгивание через скамейку.	2	
35-36	Равновесие: ходьба по скамейке с различным положением рук. Из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.	2	
37	Подвижные игры.	1	
38-39	Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20°. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх – 2-3 сек.	2	
40	Подвижные игры.	1	
41-42	Перелезание через гимнастического коня. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной, другая назад, руки вверх .	2	
43-44	Упражнения с палкой. Переноска груза.	2	
45-46	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки.	2	
47-48	Подвижные игры.	2	
49	Техника безопасности в спортзале во время выполнения прикладных упражнений. Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	1	
50	Бег. Прыжки в длину с места.	1	
51 -52	Бег в играх. Метание и броски мяча.	2	
53-54	Катание мяча между предметами. Передача мяча в колонне.	2	
55	Бег в играх. Прыжки в глубину. Упражнения с мячом.	1	
56-57	Лазание по гимнастической стенке попеременным способом. Лазание на четвереньках по наклонной скамейке под углом .	2	
58-59	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх – 2-3 сек.	2	

60-61	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки.	2	
62	Прыжковые упражнения.	1	
63-64	Метание мяча с места. Упражнения с палкой.	2	
65-66	Ритмические упражнения. Дыхательные упражнения.	2	
67	Подвижные игры.	1	
68-69	Лазание, перелезание, подлезание и перепрыгивание.	2	
70-71	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения.	2	
72-73	Прыжки в глубину. Метание мяча с места.	2	
74-75	Бег на скорость. Передача мяча в колонне.	2	
76-77	Прыжки с одной на две. Прыжки в глубину. Работа с палкой.	2	
78	Подвижные игры.	1	
79	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	1	
80-81	Ходьба. Бег. Прыжки в длину с места.	2	
82-83	Бег в играх. Метание мяча в цель.	2	
84-85	Строевые упражнения. Прыжки на двух на месте с поворотом на 45.	2	
86-87	Ходьба по сигналу. Метание малого мяча с места. Броски мяча в стену правой и левой рукой из-за головы. Метание мяча в «корзину», стоящую на полу.	2	
88-89	Подвижные игры.	2	
90-91	Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения.	2	
92-93	Прыжки с одной ноги на две. Метание мяча с места, в цель.	2	
94-95	Катание мяча между предметами, передача мяча. Броски мяча правой и левой рукой. Бег в играх.	2	
96-97	Подвижные игры.	2	
98	Прыжки в глубину. Прыжки на двух с продвижением вперед и опорой руками.	1	
99-100	Общеразвивающие, ритмические упражнения.	2	
101-102	Подвижные игры.	2	

**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».
<b>Методические пособия для учителя</b>

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».
5. Верхлин В.Н., Воронцов К.А. «Физическая культура. Входные и итоговые проверочные 1 — 4 класс».
6. Для преподавателей «Физкультура. Поурочные планы с 1 — 4 классы».
7. Должиков И.И. «Пособие для учителя 1 класс».
8. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физкультуры».
9. Коджаспиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры».
10. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры».
11. Макарова А.Н. «Легкая атлетика».
12. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулки».
13. Халемский Г.А. «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки».