

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Тульской области**  
**Комитет образования администрации муниципального образования Узловский район**

**МКОУ СОШ № 7**

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Кононова М.С.

Протокол №1  
От «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор

\_\_\_\_\_  
Тихонова Ю.А.

Приказ №  
От «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
**для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**  
**по «Адаптивной физической культуры» (5 класс)**

**Узловая 2023-2024**

## Пояснительная записка

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

Адаптивная рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к структуре, условиям, реализации, планируемыми результатами освоения АООП в:

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

**Актуальность** данной программы объясняется несколькими причинами:

– в настоящее время имеющиеся программы по физической культуре для детей с отклонениями в состоянии здоровья не соответствуют современным нормам и требованиям;

– физическое развитие детей с отклонениями в развитии, особенно младшего школьного возраста, становится все более важной проблемой, так как именно в этом возрасте деятельность скелетной мускулатуры имеет жизненно важное значение для растущего организма.

### **Цель программы:**

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

### **Задачи программы:**

- ✓ повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;
- ✓ укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки и гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- ✓ формирование и совершенствование двигательных и прикладных, жизненно важных умений и навыков;
- ✓ увеличение двигательной активности и обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- ✓ повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
- ✓ коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- ✓ обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- ✓ формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре, и ее значение в жизни человека;
- ✓ формирование достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- ✓ воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

### **Методы и формы организации физической культуры обучающихся с ТМНР**

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

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

### **Средства, используемые при реализации программы:**

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

### **Специфика предмета**

Особенности и своеобразие психофизического развития детей с ТМНР определяют специфику их образовательных потребностей. Адаптивная физическая культура для детей с ТМНР – это новое направление, как в

специальной педагогике, так и в адаптивной физической культуре, включающие в себя ряд коррекционных задач, определяющих целенаправленный и специфический процесс преодоления недостатков физического развития и осуществления взаимосвязи с лечебно-оздоровительной и коррекционно-компенсаторной работы.

#### **Занятия АФК направлены:**

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей, сердечно – сосудистых заболеваний, нарушений зрения);
- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
- на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
- на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
- на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

##### **«Адаптивная физическая культура»**

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

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

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

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

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

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю (18 часов – 1 четверть, 14 час – 2 четверть, 20 часов – 3 четверть и 16 часов – 4 четверть). Общее количество 68 часов в год. Продолжительность одного урока – 35-40 минут.

#### **Распределение учебного материала**

Раздел программы	Количество часов
Физическая подготовка	36
Коррекционные подвижные игры	16
Лыжная прогулка	8
Велосипедная подготовка	8

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

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

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися АООП**

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

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

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
  - Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*
- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- 3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*
- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
  - Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другие.

### **Система оценки достижений обучающимися планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы**

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

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

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

#### **Предполагаемые результаты освоения программы в 5 классе**

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

#### **Раздел «Физическая подготовка»:**

*Может научиться:*

- выполнять команду «Становись»
- строиться в шеренгу, в колонну;

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

*Получит возможность научиться:*

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

### **Раздел «Коррекционные подвижные игры»:**

*Может научиться:*

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

*Получит возможность научиться:*

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

### **Раздел «Лыжная прогулка. Игры на свежем воздухе»**

*Может научиться:*

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

*Получит возможность научиться:*

- взаимодействовать с партнерами в подвижных играх на свежем воздухе.

### **Раздел «Велосипедная подготовка»:**

*Может научиться:*

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

*Получит возможность научиться:*

- последовательности действий при посадке на велотренажер.

## **Основное содержание учебного предмета**

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

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

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

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

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

***Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза.*** Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной

(двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. Развитие физических качеств.

*Корректирующие упражнения:*

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

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

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

Упражнения на общую и мелкую моторику: с массажными мячами-ежиками большого размера (сжимание, переключивания, вращения, катания); с гимнастическими палками (скольжения, переставления рук, повороты); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, катание вдоль гимнастической скамейки, броски в стену); с малыми мячами (переключивания из руки в руку, удары в стену; удары об пол).

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

*Элементы спортивных игр и упражнений*

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

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

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

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

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

*Велосипедная подготовка.* Работа на велотренажере.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ в 5 «А» классе

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата	
				план	факт
<b>Раздел программы: Физическая подготовка - 16 часов</b>					
1	Построения и перестроения	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба и бег. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> - Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». - Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. - Повороты по ориентирам. - Перестроение в круг, взявшись за руки. - Передвижение по кругу, взявшись за руки в правую и левую сторону.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Круговые движения в лучезапястных суставах.</p>		
2	Основные движения рук, ног, туловища	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба и бег. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> - Положение рук вперед, вверх, в стороны, за голову. - То же, но во время ходьбы. - Движения правой (левой) ногой вперед, в сторону, назад. - Сгибание ног в коленном суставе вперед, назад. - Наклоны туловища вперед, назад, вправо-влево. - Повороты туловища направо-налево.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Круговые движения в лучезапястных суставах.</p>		

3	Ходьба с изменением направления и темпа	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках; приставным шагом. Бег в медленном темпе. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Начало движения и остановка по звуковому сигналу.</li> <li>- Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе («елочка», «змейка», зигзагом и т.д.).</li> <li>- Ходьба парами, взявшись за руки, за учителем.</li> <li>- Ходьба в чередовании с бегом.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Беги ко мне»</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой.</p>		
4	Бег с остановками по сигналу	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба по прямой на носках, пятках, внешних сводах стопы, с поочередным выносом прямых ног вперед. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.</li> <li>- Согласование ходьбы с хлопками.</li> <li>- Ходьба с изменением темпа за учителем.</li> <li>- Бег в чередовании с ходьбой (15 м бег, 10 м ходьба).</li> </ul> <p>Игра «Беги ко мне».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Руки через стороны вверх - подтянуться - вдох, руки вниз - расслабиться - выдох.</p>		

5	Преодоление препятствий при ходьбе	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба по прямой с различными движениями рук; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Бег по прямой и к ориентирам. ОРУ с ленточками.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Задания выполнять при передвижении в колонне по одному по кругу: - ходьба по кирпичикам; перепрыгнуть через «ров» (ширина 30 – 40 см); - перешагнуть через гимнастические скамейки, установленные параллельно друг другу; - перепрыгнуть из обруча в обруч, лежащие рядом друг с другом.</p> <p>Подвижная игра «Хвостики».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).</p>		
6	Ходьба и бег на короткие отрезки	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, пятках, внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра. Бег в медленном темпе, меняя положение рук: на поясе, за спиной, к плечам.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> - Ходьба и бег по прямой (S=15-20 м) по сигналу учителя. - Пробегание коротких отрезков из разных и.п. (привычных и непривычных). - Челночный бег. - Переноска 3-х кубиков из обруча в обруч.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Произвольный вдох (выдох) через рот (нос)</p>		

7 8	Прыжки	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, с высоким подниманием бедра. Бег в медленном темпе. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки на месте на двух ногах.</li> <li>- Прыжки вперед через рейки лесенки координации.</li> <li>- Прыжки из обруча в обруч.</li> <li>- Прыжки в длину с места толчком двух, с приземлением на гимна/мат.</li> </ul> <p>Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Дыхательные упражнения по подражанию «понюхать цветков»</p>		
9	Разновидности ходьбы	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба по линиям: прямо, правым и левым боком.</li> <li>- Ходьба спиной вперед.</li> <li>- Ходьба «змейкой».</li> <li>- Ходьба с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.</li> </ul> <p>Игра «Аист ходит по болоту»</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Круговые движения в голеностопных суставах</p>		
10	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Бег с остановками по звуковому сигналу. ОРУ в движении.</p>		

			<p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки на месте на двух, одной ноге.</li> <li>- Прыжки на одной (правой, левой) ноге вперед-назад; с поворотами направо-налево, кругом.</li> <li>- Прыжки с продвижением вперед по ориентирам (к кубикам, набивным мячам).</li> </ul> <p>Игра «Прыг-скок».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).</p>		
11	Упражнения на развитие общей моторики	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Бревнышко". Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.</li> <li>- "Колобок". Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.</li> <li>- И.п. - сидя на коленях и на пятках. Руки лежат на коленях. Поочередно каждой рукой выполняются движения кулак - ребро - ладонь. После освоения то же упражнение выполняется навесу, руки согнуты в локтях.</li> <li>- И.п. - лежа на спине, ноги вместе, прямые руки вытянуты над головой. Правая рука и правая нога сгибаются, локоть касается колена. Возвращаемся в и.п. То же повторяем левой рукой и левой ногой. Затем упражнение делается встречно левой ногой и правой рукой и наоборот.</li> </ul>		

			<p>- Ползание на четвереньках. Ползание вперед, назад, вправо и влево с одновременным продвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Дыхательное упражнение</p>		
12 13	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, приставными шагами. Бег по разметке волейбольной площадки. Поднять руки вверх – потянуться.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> - Прыжки на двух ногах на месте с хлопками перед собой и над головой. - Упражнение «Зайка»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед. - Прыжки вперед, перепрыгивая через небольшие «кирпичики».</p> <p>Игра «Прыг-скок».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Сопоставление пальцев поочередно на правой руке, затем на левой.</p>		
14	Метание мяча в цель	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> - Метание теннисного мяча в обруч, лежащий на полу. - Метание теннисного мяча в вертикальную цель. - Метание в цель, стоя на одном колене.</p> <p>Игра «Попади в мяч».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Круговые движения в лучезапястных суставах.</p>		

15 16	Броски мяча в парах	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба и бег в медленном темпе по разметке волейбольной площадки. ОРУ.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Первый катит мяч второму, второй бросает мяч первому.</li> <li>- Бросок мяча от груди, ловля перед грудью.</li> <li>- Броски двумя руками снизу.</li> <li>- Броски двумя руками из-за головы.</li> <li>- Бросок одной рукой от плеча, ловля двумя руками.</li> <li>- Броски двумя руками через один удар о пол.</li> <li>- Броски через волейбольную сетку (высота 150 см).</li> </ul> <p>Подвижная игра «Мяч среднему»</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке</p>		
<b>Раздел программы: Коррекционные подвижные игры - 14 часов</b>					
17 18	Подвижные игры с элементами ОРУ	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба и бег с изменением направления (за учителем).</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Отведение рук в стороны, вверх; движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору. Наклоны головы и туловища. Игры «Сбор овощей», «Повтори, не ошибись».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> сгибания-разгибания в голеностопных суставах (самостоятельно или с помощью)</p>		

19 20	Подвижные игры с бегом	2	<p><i>Разминка:</i> Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы, бег с остановкой по сигналу. ОРУ.</p> <p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба, перешагивая из обруча в обруч (малого диаметра); ходьба зигзагом к ориентирам.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Челночный бег с переноской кубиков. Подвижные игры «Беги к флажку», «Возьми ленточки».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Взмахи ногой вперед, назад.</p>		
21 22	Подвижные игры с мячом.	2	<p><i>Разминка:</i> Ходьба с движениями рук (мяч в руках). Бег в медленном темпе. ОРУ.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> - Броски волейбольного мяча в стену двумя руками снизу; из-за головы. - Броски мяча в пол с отскоком в стену. - «Соберём мячи в корзину».</p> <p><i>Основные упражнения:</i> - Касание рукой подвешенного мяча и удар по подвешенному мячу с помощью взрослого. - Броски волейбольного мяча в сетку. Подвижные игры «Беги к флажку», «Быстрее лови».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Дыхание по подражанию: «понюхать цветок».</p>		
23	Подвижные игры с прыжками	1	<p><i>Разминка:</i> ходьба, бег в медленном темпе. ОРУ со скакалкой.</p>		

			<p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки вверх.</li> <li>- Прыжки с продвижением вперед</li> </ul> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Подвижные игры «Удочка», «Прыгающие воробушки»</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Круговые движения в голеностопных суставах.</p>		
24	Подвижные игры с метанием мяча.	1	<p><i>Разминка:</i> ходьба, бег в медленном темпе. ОРУ со скакалкой.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Метание мяча в стену правой, левой рукой.</li> </ul> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>Подвижные игры «На линии огня», «Кто дальше?»</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Круговые движения в голеностопных суставах.</p>		
25 26	Элементы спортивных игр (пионербол): броски мяча	2	<p><i>Разминка:</i> ходьба, бег в медленном темпе. ОРУ с мячом.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Касание рукой подвешенного мяча с помощью взрослого.</li> <li>- Удар рукой по подвешенному мячу с помощью взрослого.</li> </ul> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Броски волейбольного мяча в сторону сетки без поддержки.</li> <li>- Броски через сетку в парах.</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Расслабление (потряхивание) рук.</p>		

27 28	Элементы спортивных игр (баскетбол): передача мяча	2	<p><i>Разминка:</i> ходьба, бег по линиям баскетбольной площадки за учителем. ОРУ.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки на двух и одной ноге, стоя на месте; с продвижением до предмета (местоположение можно менять).</li> </ul> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание баскетбольного мяча в течение 5 секунд с поддержкой и отпускание мяча.</li> <li>- То же, но без поддержки. Захват и толчок мяча от груди по направлению цели.</li> <li>- Передача мяча по кругу (помощь учителя индивидуально).</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Захватывание и перекачивание пальцами ног различных предметов</p>		
29 30	Элементы спортивных игр (футбол): удар по мячу	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i></p> <p>Ходьба на носках, на пятках. Бег. ОРУ. Бег между набивными мячами; с обеганием стоек.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Отталкивание ногой мяча разного размера и фактуры из положения сидя, стоя, лежа.</li> <li>- Удар ногой по мячу из различных и.п. с помощью взрослого.</li> <li>- Удар ногой по воротам.</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Разведение и сведение пальцев рук</p>		

31 32	Бочче: броски и катание шаров	2	<p><i>Разминка:</i> ходьба, бег в медленном темпе. Упражнения для рук.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перекатывание мяча в парах.</li> <li>- То же, но между параллельно лежащими гимнастическими палками.</li> </ul> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Катание шаров «паллино» и «бочче» на различные расстояния; в указанную цель.</li> <li>- Броски шара бочче, стараясь сбить кеглю. Броски шара паллино.</li> <li>- Поочередные броски бочче к паллино.</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>Пальчиковая гимнастика «Моя семья»</p>		
<b>Раздел программы: Лыжная прогулка - 8 часов</b>					
33 34 35 36 37 38 39 40	Лыжная прогулка	8	<p><i>Ознакомление.</i></p> <p>Переноска лыж. Выход на площадку.</p> <p><i>Начальное разучивание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Построение на лыжах.</li> <li>- Передвижение ступающим и шагом без палок с помощью учителя и самостоятельно.</li> <li>- Передвижение скользящим шагом без палок.</li> <li>- Повороты на месте переступанием.</li> </ul> <p>Очистка лыж.</p> <p><i>Углубленное разучивание. Повторение.</i> (содержание предыдущих уроков)</p>		

<b>Раздел программы: Велосипедная подготовка – 8 часов</b>					
43	Работа на велотренажере	8	<p><i>Подводящие упражнения:</i> Имитация езды на велосипеде, сидя на полу (стуле).</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Вращение педалей с фиксацией ног. Дополнительное задание: ходьба и медленный бег на беговой дорожке (со страховкой учителя).</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Сгибание – разгибание ног в голеностопных суставах.</p>		
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
<b>Раздел программы: Физическая подготовка - 20 часов</b>					
51	Броски мяча в стену двумя руками	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба и бег в медленном темпе. ОРУ для рук.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> - Подбрасывание мяча перед собой и ловля двумя руками. - Броски снизу двумя руками. - Броски двумя руками от груди; из-за головы. - Броски мяча двумя руками в пол с отскоком о стену, ловля двумя руками. - Броски в стену двумя руками из-за головы и ловля после отскока от пола. - Броски из-за спины и ловля перед собой.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> И.п. – полунаклон вперед. Расслабление мышц рук.</p>		
52					
53	Сбивание предметов	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба по прямой; на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. Движения руками во время ходьбы.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> - Метание теннисного мяча в катящийся большой мяч (фитбол).</p>		

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сбивание кеглей («Кегельбан»)</li> <li>- Сбивание баскетбольных мячей, установленных на гимнастической скамейке.</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Дыхательное упражнение</p>		
54 55	Прыжки вверх	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках; приставным шагом; скрестным шагом; спиной вперед. ОРУ с мячами.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки вверх из полуприседа.</li> <li>- Прыжки вверх, держась руками на уровне плеч.</li> <li>- Прыжки 1 – 2 рейку гимн/стенки, держась руками на уровне головы.</li> <li>- Прыжки через натянутый шнур (h=10-15 см).</li> <li>- Подпрыгивание и доставание предметов (подвешенный мяч)</li> </ul> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Сгибание фаланг пальцев.</p>		
56 57	Равновесие	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба по линии, нарисованной на полу; перешагивание через гимн/палки.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба с мешочком на голове.</p>		

			<p><i>Корректирующие упражнения:</i> Перекатывание малого массажного мяча на ладони вправо-влево</p>		
58 59	Лазанье по наклонной г/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с резиновыми мячами. <i>Основные упражнения:</i> Ходьба по наклонной гимн/скамейке вверх и спуститься вниз по гимн/скамейке (помощь учителя индивидуально). Лазанье по наклонной гимн/скамейке в приседе; в упоре стоя на коленях; в упоре согнувшись. Лазанье по двум параллельным скамейкам. Лазанье по наклонной гимн/скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. <i>Корректирующие упражнения:</i> Из положения сидя лечь, сесть.</p>		
60 61	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. <i>Основные упражнения:</i> Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуститься по ней произвольным способом. Лазанье по гимн/стенке в сторону приставными шагами; вверх по диагонали. <i>Корректирующие упражнения:</i> Дыхательные упражнения по подражанию «согреть руки»</p>		

62 63	Прыжки через предметы	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба и бег в медленном темпе по разметке волейбольной площадки. ОРУ с резиновыми мячами.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> - Прыжки через линию. - Прыжки через гимнастические палки, лежащие на полу через 50 см. - Прыжки через «кирпичики». - Прыжки через натянутый резиновый жгут на высоте 20-30 см.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Ходьба в медленном темпе</p>		
64 65	Спрыгивание с высоты	2	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках. Бег. Комплекс упражнений с большими мячами.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Спрыгивание с гимнастической скамейки на гимнастический мат, руки в стороны. Спрыгивание с 1-й рейки гимнастической стенки. Игра «Лягушка».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Дыхательные упражнения по подражанию «надуй шарик»</p>		
66	Передача большого мяча в колонне	1	<p><i>Подготовительные упражнения:</i> Ходьба на носках, на пятках, с поочередным выносом прямой ноги вперед, с высоким подниманием бедра. Бег.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> Перекладывание волейбольного мяча из руки в руку. Подбрасывание и ловля мяча перед собой. Стоя в колонне по одному: передача волейбольного мяча за голову; передача снизу между ногами; передача баскетбольного мяча справа, слева с поворотом туловища.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек.</p>		

67	Метание теннисного мяча на дальность	1	<p><i>Подводящие упражнения:</i>  Перекатывание теннисного мяча между ладонями;  сжимание-разжимание массажного малого мяча.  <i>Основные упражнения:</i>  - Броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой.  - Броски в стену на дальность отскока.  - Метание теннисного мяча на дальность с места.  Подвижная игра «Движущаяся мишень».  <i>Корректирующие упражнения:</i>  Поочередное сгибание пальцев рук на одной (двух) руках</p>		
68	Бег на короткие отрезки	1	<p><i>Подводящие упражнения:</i>  Ходьба на носках, на пятках, на внешних сводах стопы. ОРУ без предмета  <i>Основные упражнения:</i>  - Ходьба «змейкой».  - Бег в колонне по одному.  - Бег до ориентира по сигналу учителя.  - Бег в парах.  <i>Корректирующие упражнения:</i>  Дыхательное упражнение</p>		

## **Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.
2. Флажки.
3. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),
4. Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).
5. Координационная лесенка.
6. Кубики, кегли и шары пластмассовые.
7. Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.
8. Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см).
9. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые).
10. Гимнастические маты.
11. Резиновый жгут.
12. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).
13. Набор для игры в «Бочче».
14. Обручи разных размеров.
15. Гимнастическая стенка.
16. Гимнастические скамейки.
17. Набор для игры в «Бочче».
18. Лыжи, лыжные палки.
19. Велотренажер.
20. Беговая дорожка.

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

## **Методические и учебные пособия**

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб.
2. Баряева Л.Б. Программа образования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК.