

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Усениновская средняя общеобразовательная школа.

Подпись действительна  
Подписал(а): Верховод Юлия Алексеевна  
Время подписания: 16.02.2021 16:38:56 UTC  
Штамп времени: 16.02.2021 16:38:51 UTC  
Подписал штамп времени: ООО «НТСсофт»

Утверждена  
приказом директора школы  
№ 70-п от 31.08.2020

Рабочая программа  
предметной области «Физическая культура» по предмету «Адаптивная  
физкультура» для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями)  
(вариант 2)  
1-4 класс

Составитель:  
учитель Свяжина Г.А.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Программа относится к предметной области «Физическая культура» и в соответствии с учебным планом образовательного учреждения реализуется из расчета 2 часа в неделю.

Цели программы:

- Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, укрепление здоровья, коррекция дефектов физического развития и моторики.

Задачи программы:

- Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
- Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.
- Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
- Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
- Развитие пространственно-временной дифференцировки.
- Обогащение словарного запаса. Воспитательные задачи:
- Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения детей и подростков. Формирование навыков ориентировки в зале, овладение приемами правильного дыхания, построений и перестроений, ходьбы и бега, формирование умений метать, бросать и ловить мяч. Овладение навыками ползания, лазания, различным видам прыжков. Формирование целенаправленных действий под руководством учителя в спортивных и подвижных играх. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

## **1. Личностные и предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

Возможно достижение следующих результатов:

Пропедевтический уровень

Восприятие и реагирование на базальные раздражители:

- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.

Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечно-сосудистая системы, подвижность в суставах и др.). Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

- контроль положения головы,
- контроль тела в положении лежа, сидя, стоя,
- освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости,
- передвижение (перемещение) в пространстве

Освоение новых двигательных навыков, координации движений. Демонстрация физических качеств:

- силовые способности, выносливость, гибкость;
- способность к статическому и динамическому равновесию;
- способность ориентироваться в пространстве;
- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения. Мелкая и общая моторика:
- умение подстраивать кисть под форму предмета;
- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).
- самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.

Минимальный уровень

Освоение знаний в области адаптивной физической культуры:

- выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры;
- знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке;
- умения правильно пользоваться спортивным инвентарем;

- осознание своих физических возможностей и ограничений. Освоение основных положений и движений:
- умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя; умения выполнять действия по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции;
- умение принимать основные положения и движения головы, конечностей и туловища (основная стойка, стойка – ноги на ширине плеч, положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину, выполняет действие по показу, по пиктограмме, по словесной инструкции);
- умение выполнять по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.

Виды передвижения:

- ползание и лазание;
- ходьба;
- бег;
- прыжки

Изменение положения в пространстве: построение и перестроение. Действия с мячом: бросание, ловля, метание мяча.

Достаточный уровень

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

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

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры.

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

1 класс

Гимнастика – уметь: ходить в колонне по одному; строиться в одну шеренгу; ходить по гимнастической скамейке; выполнять задания по словесной инструкции учителя; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме;

Упражнения с предметами – знать: что значит шеренга; где правая и левая сторона, верх, низ; что называется гимнастическим упражнением; названия снарядов; правила поведения на уроках гимнастики;

Легкая атлетика – знать: что такое ходьба, бег, прыжки, метание; правила поведения на уроках легкой атлетики.

Уметь: чередовать бег с ходьбой; подпрыгивать на одной и на двух ногах; метать мячи одной рукой с места; мягко приземляться при прыжках.

Подвижные игры – знать: - правила поведения во время игр. Уметь: целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

## 2 класс

Гимнастика – знать: свое место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!»; кто такие «направляющий», «замыкающий»; правила поведения на уроках гимнастики; как правильно дышать во время ходьбы и бега. Уметь: выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

Легкая атлетика – знать: как правильно дышать во время ходьбы и бега; правила поведения на уроках легкой атлетики. Уметь: не задерживать дыхание при выполнении упражнений; метать мячи; отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир.

Подвижные игры – знать: правила игр. Уметь: выполнять правила общественного порядка и правила игр.

## 3 класс

Гимнастика – знать: строевые команды; как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться. Уметь: выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика; сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз; согласовывать движения рук и ног в лазаньи по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды.

Легкая атлетика – знать: положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний; правила поведения на занятиях. Уметь: выполнять высокий старт; бежать в медленном темпе 2 мин; быстро пробежать 30 м; прыгать в длину и высоту; метать малый мяч с места правой и левой руками.

Подвижные игры – знать: правила 2 – 3 разученных игр; как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником. Уметь: самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.

## 4 класс

Гимнастика – знать: строевые команды; что такое дистанция; 1 – 2 комплекса утренней зарядки. Уметь: выполнять комплекс утренней гимнастики; соблюдать дистанцию при построении; выполнять повороты кругом переступанием; принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук; перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты; переносить несколько набивных мячей; правильно выполнять вскок на козла в упор, стоя на коленях; сохранять равновесие на гимнастической скамейке; выполнять упражнения с предметами и в парах; выполнять вис на канате.

Легкая атлетика – знать: правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Уметь: ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м; бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземляться при прыжках в высоту и в длину; метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

Подвижные игры – знать: упрощенные правила игры в «Пионербол». Уметь: ловить мяч, выполнять передачу от груди.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагога;</li> <li>- иметь представление о правильной осанке; видах ходьбы; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;</li> <li>- иметь представление о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- иметь представление об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;</li> <li>- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;</li> <li>- иметь представление о спортивных традициях своего народа и других</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать элементы гимнастики, легкой атлетки, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</li> <li>- самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику;</li> <li>- выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li> <li>- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания;</li> <li>- выполнять двигательные действия;</li> <li>- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.</li> <li>- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;</li> <li>- знать физические упражнения с различной целевой направленностью, выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</li> </ul>

<p>народов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;</li> <li>- иметь представление о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать виды двигательной активности, направленные на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;</li> <li>- знать формы, средств и методов физического совершенствования;</li> <li>- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;</li> <li>- знать спортивные традиции своего народа и других народов; знать некоторые факты из истории развития физической культуры,</li> <li>- понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;</li> <li>- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;</li> <li>- знать правила, техники выполнения двигательных действий;</li> <li>- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;</li> <li>- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
---	--

**Личностные:** положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе

**Регулятивные:** входить и выходить из учебного помещения со звонком ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения) пользоваться учебной мебелью

адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)

работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов

### **Познавательные:**

-ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

-выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;

-делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

-наблюдать;

### **Коммуникативные:**

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс), использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

## **2. Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

Материал программы состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

1 класс.

Общие сведения.

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

Гимнастика.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга круг.

Практический материал. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

Упражнения без предметов. Упражнения для мышц шеи. Наклоны туловища и головы вперед, назад, в стороны из исходного положения – стойка ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро). Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро).



Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе, поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастического бревна или стены на расстоянии 60–70 см, сгибание и разгибание рук.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Из основной стойки и стойки ноги врозь – поднимание и опускание рук вперед, в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. Поднимание рук вперед и вверх с хлопками. Сгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.

Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа. Глубокое дыхание. Подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выходе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет), ж- ж-ж (жук).

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочередное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание.

«Щелчки». Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

Упражнения для формирования правильной осанки. Из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками (обратить внимание при этом на отведение плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание живота вперед), отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперед, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов. Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

Упражнения для укрепления туловища. Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы («птички летят»), поочередные и одновременные движения руками («пловцы»), поочередное и одновременное поднимание ног. Лежа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочередное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лежа на животе на гимнастической скамейке, захватывая ее сбоку, подтягиванием со скольжением по гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоянии 60-70 см, сгибание и разгибание рук. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять правую ногу. То же левой, двумя. Стойка: руки за голову, наклон вперед, прогнувшись.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Удерживание палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

С флажками. Из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

С малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

С малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

С большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Лазание и перелезание. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-20 м. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги – на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочередно руки на следующую рейку и т.д. Спускаться в том же порядке. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см (под «коня», «козла», гимнастическую палку, веревку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50 см).

Упражнения на равновесие. Ходьба по начерченному коридору шириной 20см. Стойка на носках (3-4с). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, спортивного оборудования. Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических палок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Практический материал. Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по

прямой линии, ходьба на носках, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20м. медленный бег с сохранением правильной осанки 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстояние до 30м (15м – бег, 15м – ходьба).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Подвижные игры.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Практический материал. Коррекционные игры. «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка». Игры с бегом и прыжками. «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху».

Игры с бросанием, ловлей, метанием. «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли тот и ловит».

2 класс

Гимнастика.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

Практический материал. Построения и перестроения. Построения в шеренгу по команде учителя. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!». Ознакомление с левой и правой сторонами зала. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс – стройся!». Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Перестроения из шеренги в круг, держась за руки, и из колонны по одному, двигаясь за учителем. Расчет по порядку.

Упражнения без предметов. Основные положения и движение рук, ног, туловища, головы. Руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положения руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. Наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо, со скольжением руками вдоль туловища. Приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками. Выполнение по памяти 2-3 упражнения.

Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями: вдох – при поднимании рук, отведение их в стороны, выпрямлении туловища, разгибании ног; выдох – при опускании головы вниз, при наклонах туловища и приседаниях. Изменение глубины и темпа дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак). Одновременное и поочередное соприкосновение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным, пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Последовательные движения кистями рук в разных направлениях по показу учителя.

Упражнения на расслабление мышц. Помахивание кистью (как платком). Смена напряженного вытягивание вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе. Смена резких движений в напряженной ходьбе плавными движениями в мягкой ходьбе.

Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Стоя у вертикальной плоскости, отойти на 1, 2, 3 шага; последовательно расслабить мышцы плечевого пояса, рук, туловища, затем вернуться в исходное положение. Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. Сохранение правильной осанки при ходьбе, удерживая небольшой груз в руках. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Сидя на гимнастической скамейке (на полу), напряженные сгибания и разгибания пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп: прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочка с песком (мяча) с последующим броском его в веревочный круг, в обруч и переподачей соседу по ряду. Ходьба по ребристой доске. Ходьба с наступанием на канат, на гимнастическую палку, на рейку лестницы. Приседание на носках, на всей ступне.

Упражнения для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника). Лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Стоя на четвереньках, поочередное поднимание прямой руки и ноги, прогибание, выполнение круговых движений головой, рукой. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоянии 70-80см, сгибание и разгибание рук. Упор лежа на гимнастической скамейке и разгибание рук. Поочередное поднимание ног из положения сидя в упор сзади на гимнастической скамейке. Лежа на животе, руки за голову, прогибание с одновременным поднятием туловища и ног. Упор стоя на коленях, левую ногу назад на носок, правую руку в сторону и вверх, голову вправо. То же с правой ноги. Упор присев, прыжок вверх, руки вверх.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное по показу учителя. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения – гимнастическая палка внизу.

С флажками. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движения руками с флажками при ходьбе. Разнонаправленные движения руками с флажками по показу учителя («сигнальщик»).

С малыми обручами. Выполнение упражнений из исходного положения – обруч перед собой, над головой. Приседания с обручем в руках. Прокатывание и ловля обруча. Вращение обруча на правой руке.

С малыми мячами. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

С большими мячами. Принимание различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, кругом, после хлопка. Подбрасывание мяча на руке (правой, левой) несколько раз подряд. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Лазание и перелезание. Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным или разноименными способами (например, начиная правой ногой и левой рукой, правой ногой и правой рукой). То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание под препятствие высотой 30-40см. Перелезание через препятствие высотой до 70см. перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20-30см).

Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, обруч, гимнастическая палка). Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке (высота верхнего конца скамейки 30-40см). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по рейкам гимнастической скамейки. Ходьба по начерченной на полу линии. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различным положением рук (3-4с).

Переноска грузов и передача предметов. Передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад и вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска двух набивных мячей до 4кг различными способами (катанием, в руках). Переноска 8-10 гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат). Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Построение в кругу на определенное место (по ориентирам). Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрением. Шаг вперед, назад. Вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Изменение направления лазания определенным ориентирам. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Поднимание прямых рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение упражнений без зрительного контроля. Ходьба в обход колонне до 10-15с. Определение интервалов времени (дольше, меньше).

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Практический материал. Ходьба. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

Бег. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т.д.). быстрый бег на скорость 20-30м. Медленный бег до 1,5мин. Чередование бега и ходьбы на расстояние до 40м (20м – бег, 20м – ходьба).

Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты 30-40см с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.

Метание. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

Подвижные игры.

Теоретические сведения. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Коррекционные игры: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Игры с элементами развивающих упражнений: «Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Салки маршем», «Повторяй за мной»,

«Веревочный круг».

Игры с бегом: «Бег с флажками», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место». Игры с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Волк во рву», «Удочка».

Игры с метанием и ловлей: «Гонка мячей в колоннах», «Кто дальше бросит», «Снайперы», «Охотники и утки».

3 класс.

Общие сведения.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

Практический материал. Построения и перестроения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции. Выполнение команд:

«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба противходом. Повороты на месте направо, налево. Команды: «Направо!»,

«Налево!». Поворот под счет «Раз, два». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два последовательными поворотами налево, направо по команде «Налево (направо) по два марш!».

Упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Движения руками вперед, вверх в соединении на четыре счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища налево, направо, с отведением прямых рук назад. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания на всей стопе и на носках, держась руками за рейку гимнастической стенки. Приседания, согнув ноги вместе, приседания углом, согнув ноги врозь. Поочередное поднятие ног из положения седа в положение седа углом. Из положения седа наклоны вперед с различными положениями рук. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

Упражнения на дыхание. Усиленное дыхание с движениями грудной клетки (на вдохе приподнять плечи, на выдохе сдавливать ладонями боковые поверхности грудной клетки). Ритмичное дыхание в ходьбе, беге, подпрыгивании. Произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений в различном темпе вместе с учителем: вдох резкий, быстрый, выдох медленный, на 4 счета. Ходьба с фиксированным дыханием.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев. Одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и сгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Отведение и приведение пальцев рук. Сжатие пальцами малого мяча. Круговые движения кистью вовнутрь, наружу.

Упражнения на расслабление мышц. Из исходного положения – наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

Упражнения на формирование правильной осанки. Принятие правильной осанки в различных исходных положениях. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движений руками. Игры с принятием правильной осанки по заданию и сохранением ее на протяжении всей игры.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Движение пальцами ног, стопами с дозированным усилием. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцами ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасыванием вверх.

Упражнения для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника). Лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Стоя на четвереньках, наклоны, повороты головы, туловища, поочередное отведение рук, ног, напряженное прогибание.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Перехваты гимнастической палки. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения – гимнастическая палка за головой, за спиной.

С малыми обручами. Выполнение упражнений с обручем (обруч вверх, обруч вправо, влево) с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге (1мин). Вращение обруча левой и правой руками (20-30с).

С флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо, влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками на счет 4-8 типа комплексов утренней гимнастики.

С малыми мячами. Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его одной рукой. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой. Удары мяча об пол и ловля его одной и двумя руками.

С большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо и налево, кругом. Перебрасывание мяча в кругу влево, вправо. Удары мячом об пол поочередно правой и левой рукой.

С набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах (расстояние 2-3м). из положения мяч вперед – движение кистей вверх, вниз, влево, вправо. Круговые движения с мячом в лицевой плоскости. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны вперед, влево, вправо, с мячом в руках.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, разноименным и одноименным способами, попеременно приставляя сначала руку, затем ногу. Лазанье по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку (угол наклона скамейки 20-30°). Лазанье с опорой на стопы и кисти рук. Подлезание под препятствие высотой 30-40см (например, стул). Перелезание через препятствие высотой 30см. Вис на канате с помощью рук и ног на узле.

Упражнения на равновесие. Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая в сторону; нога в сторону, руки в стороны; нога назад, руки вверх. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Поворот кругом переступанием и вставанием на колено на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте 50-60см.

Передача предметов и переноска грузов. Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Коллективная переноска гимнастических снарядов. Переноска гимнастических палок от 10 до 15 штук.

Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений. Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя и лежа) со зрительным контролем и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Прыжок в высоту до определенного ориентира. Прыжок в глубину в обозначенное место. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Дозированные силы удара мячом об пол с условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте в течении 10-15с по команде учителя, затем



самостоятельное марширование столько же времени и самостоятельная остановка. Определение самого точного. Ходьба в шеренге до определенной черты (5-6м). Сообщение учащимся времени выполнения задания. Изменение задания на медленный темп. Поощрение учащихся по точности исполнения задания.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Практический материал. Ходьба. Ходьба в медленном темпе, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями: со сменой положения рук; вперед, вверх, с хлопками и т.д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Медленный бег до 2мин. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость до 30м. повторный быстрый бег на месте 5-8с. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100м (3м – бег, 20м – ходьба и т.д.).

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на отрезке 15м. прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10м. прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места.

Подвижные игры.

Теоретические сведения. Правила игр. Элементарные игровые технико – тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

Практический материал. Коррекционные игры: «Товарищи командиры», «Два сигнала», «Запрещенные движения». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Перетягивание в парах». Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».

Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Попади в цель».

4 класс.

Общие сведения.

Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значения и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения. Сдача рапорта. Поворот кругом переступанием. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба

«Змейкой». Расчет на «первый, второй, третий», по порядку. Размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки, приставными шагами, смыканием.

Упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Асимметричные движения рук (одна рука вперед, другая в сторону, одна в сторону, другая на поясе и т.д.). опускание на колено с шагом назад, вперед, медленное опускание на колено с поворотом головы направо, налево и поднимание с помощью рук. Переход из упора присев в упор лежа, ноги поднять вверх. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног, с преобладанием выдоха над вдохом. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное) при выполнении упражнений без предметов. Глубокое дыхание с движениями рук. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Сжатие кистями рук эспандера. Поочередное противопоставление пальцев правой и левой рук. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от стены, скамейки с разведенными в стороны пальцами.

Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжатия мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями. Напряженное поднимание плеч с последующим расслабленным опусканием.

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове, по бревну, по гимнастической скамейке, с различными движениями рук, с остановками, с перешагиваниями через мяч, веревочку, с поворотами. Сохранение осанки в разнообразных движениях при перемене положений с закрытыми глазами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и проксимальных отделов туловища конечностей, в положении разгрузки позвоночника и с отягощением.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами: одной в левую сторону, другой в правую; передача мяча по кругу ногами. Катание мяча одной ногой с прыжками на другой.

Упражнения для укрепления мышц туловища. Наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук и нахождением рук в различных исходных положениях. Повороты туловища налево, направо, с движением рук. Упоры присев, переход из упора присев в упор лежа, седы с различным положением рук и ног. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Ходьба с гимнастической палкой к плечу. Перешагивание через гимнастическую палку

вперед. Выполнение упражнений из исходного положения – палка горизонтально перед грудью.

С обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с обручем и поворотами туловища налево, направо с различными положениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад – 20с.

С малыми мячами. Перекладывание мяча из руки в руку. Бросание мяча об пол и его ловля. Подбрасывания мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча об пол и ловля его поочередно левой и правой руками снизу и сверху. Попеременно удары мяча левой и правой руками об пол.

С большими мячами. Перекладывание мяча из руки в руку (с исходного положения – руки в стороны). Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей. Передача мяча в кругу влево и вправо. Передача мяча в парах. Броски мяча в стену и его ловля. Броски мяча в стену и ловля после падения на пол и отскока.

С набивными мячами (вес 2кг). Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Ходьба в обход с мячом, удерживание на груди и за головой 30с. Наклоны туловища вперед, влево, вправо с удержанием мяча у груди и за головой. Поднимание лежащего мяча слева вверх. Поднимание лежащего мяча слева снизу-вверх, опускание на пол слева, а затем справа с наклоном туловища. Приседы с мячом с удержанием мяча вверх, вперед, за голову. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь. Передача мяча сверху двумя руками в колонне.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (под углом 50°) вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1м. перелезание через бревно, «коня», «козла». вис на рейке на руках (девочки - 5-10с, мальчика – 15-20с), расстояние ног от пола 10см.

Упражнения на равновесие. Равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой (2-3с). Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке, добавляя движения руками (ходьба с предметами, бросание и ловля мяча, преодоление простейших препятствий). Ходьба по гимнастической скамейке парами и небольшими группами. Поворот кругом на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперед. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонно установленной скамейке (высота 50-60см). Ходьба по бревну (низкому) с различными положениями рук.

Прыжки. Прыжки через короткую вращающуюся скалку на месте и с продвижением вперед. Прыжки в глубину с приседа и шагом вперед с правильным приземлением (высота для мальчиков – 70см, для девочек – 60см). прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через «козла»: вскок в упор на колено, соскок с колен с поворотом направо (налево) с опорой на одну руку. Вскок на «козла» в упор, сидя на коленях, с последующим переходом в упор присев и соскок прогнувшись.

Переноска грузов. Переноска на расстояние 10-15м 1-2 набивных мячей весом до 5кг. Переноска 20-25 гимнастических палок. Переноска гимнастического «козла» (4 человека).

Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений. Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения по словесному указанию учителя (квадрат, круг). ходьба между различными ориентирами. Два поворота один за другим налево (направо) без контроля зрением. Бег по начерченным на полу ориентирам. Выполнение исходного положения по показу учителя – ноги на ширине ступни, ширине плеч, шире плеч. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастической скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Изменение способа лазанья по гимнастической стенке у определенных ориентиров. Броски мяча в стенку с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15с. Повторение задания и самостоятельная остановка. Определение самого точного. Ходьба в колонне приставными шагами до намеченного ориентира (5-6с) с определением затраченного времени.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал. Ходьба. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полуприседе, ходьба выпадами.

Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в различном темпе.

Бег. Медленный бег до 3мин. Низкий старт. Бег на скорость 40м. бег быстрый на месте до 10с у неподвижной опоры. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой до 200м (40м – бег, 20м – ходьба и т.д.). Бег с преодолением небольших препятствий (мячей, барьеров высотой до 25см) на отрезках 30-40м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге на отрезке 15м. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на отрезке до 20м. прыжки на мягкое препятствие высотой 3-50см. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» (основное внимание мягкому приземлению). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка.

Метание. Метание мячей в цель (баскетбольный щит, мишень и т.д.) с места левой и правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с одного шага. Броски набивного мяча весом 1кг различными способами двумя руками.

Подвижные игры.

Коррекционные игры: «Музыкальная змейка», «Найди предмет».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Фигуры», «Светофор». Игры с бегом: «Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц».

Игры с прыжками: «Волк во рву», «Два мороза».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч». Игры зимой: «Снежком по мячу».

### **3. Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

1 класс

	Тема урока	Кол-во часов
1	Знакомство учащихся оборудованием и материалами для уроков адаптивной физкультуры.	1
2	Знакомство учащихся со спортивным оборудованием для уроков адаптивной физкультуры. Совместная игра в мяч.	1
3	Построение в колонну по одному.	1
4	Построение в одну шеренгу, равнение по черте.	1
5	Дыхательные упражнения.	1
6	Основные положения и движения.	1
7	Подвижная игра «Стоп, хоп, раз».	
8	Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.	1
9	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.	1
10	Ходьба держась за руки в заданном направлении.	1
11	Ходьба парами между предметами.	1
12	Подвижная игра «Болото».	
13	Прыжки на двух ногах на месте.	1
14	Ползание на животе.	1
15	Ходьба по начерченной линии (ширина 20 см, длина 2 – 3 м).	1
16	Игровое упражнение «Пузырь».	1
17	Ходьба между предметами.	1
18	Дыхательные упражнения.	1
19	Основные положения и движения.	1
20	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
21	Ритмические упражнения.	1
22	Ходьба с различным положением рук (за спиной, на поясе, на голове, в стороны).	1
23	Быстрый и медленный бег.	1
24	Чередование бега с ходьбой.	1
25	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1
26	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
27	Переползание на четвереньках в медленном темпе.	1
28	Перешагивание через незначительные препятствия.	1
29	Игра - эстафета «Собери пирамидку».	1
30	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках.	1
31	Броски малого мяча двумя руками вверх.	1
32	Передача предметов в шеренге.	1
33	Дыхательные упражнения.	1
34	Основные положения и движения.	1
35	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
36	Ритмические упражнения.	1
37	Построение в колонну по одному, по двое.	1
38	Перестроение из шеренги в круг взявшись за руки.	1
39	Ходьба с различным положением рук.	1
40	Быстрый и медленный бег.	1
41	Чередование бега с ходьбой.	1
42	Прыжки в длину с места.	1
43	Прыжки на одной ноге на месте.	1
44	Прыжки в высоту.	1
45	Передача предметов по кругу.	1
46	Передача предметов в колонне.	1

47	Переноска грузов.	1
48	Полоса препятствий.	1
49	Ползание на животе.	1
50	Перелезание через препятствие.	1
51	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
52	Подвижная игра «Бросай-ка».	1
53	Дыхательные упражнения.	1
54	Основные положения и движения.	1
55	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
56	Ритмические упражнения.	1
57	Бег в колонне.	1
58	Ходьба с различным положением рук.	1
59	Ходьба по кругу взявшись за руки.	1
60	Быстрый и медленный бег.	1
61	Чередование бега с ходьбой.	1
62	Прыжки на двух ногах с движениями рук.	1
63	Игра «Совушка».	1
64	Прыжки в высоту.	1
65	Прыжки в глубину.	1
66	Передача мяча из рук в руки.	1

2 класс

	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Знакомство учащихся оборудованием и материалами для уроков адаптивной физкультуры.	1
2	Знакомство учащихся со спортивным оборудованием для уроков адаптивной физкультуры. Совместная игра в мяч.	1
3	Построение в колонну по одному.	1
4	Построение в одну шеренгу, равнение по черте.	1
5	Дыхательные упражнения.	1
6	Основные положения и движения.	1
7	Подвижная игра «Стоп, хоп, раз».	
8	Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.	1
9	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.	1
10	Ходьба держась за руки в заданном направлении.	1
11	Ходьба парами между предметами.	1
12	Подвижная игра «Болото».	
13	Прыжки на двух ногах на месте.	1
14	Ползание на животе.	1
15	Ходьба по начерченной линии (ширина 20 см, длина 2 – 3 м).	1
16	Игровое упражнение «Пузырь».	1
17	Правила поведения на уроке. Ходьба между предметами.	1
18	Дыхательные упражнения.	1
19	Основные положения и движения.	1
20	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
21	Ритмические упражнения.	1

22	Ходьба с различным положением рук (за спиной, на поясе, на голове, в стороны).	1
23	Быстрый и медленный бег.	1
24	Чередование бега с ходьбой.	1
25	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1
26	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
27	Переползание на четвереньках в медленном темпе.	1
28	Перешагивание через незначительные препятствия.	1
29	Игра - эстафета «Собери пирамидку».	1
30	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках.	1
31	Броски малого мяча двумя руками вверх.	1
32	Передача предметов в шеренге.	1
33	Дыхательные упражнения.	1
34	Основные положения и движения.	1
35	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
36	Ритмические упражнения.	1
37	Построение в колонну по одному, по двое.	1
38	Перестроение из шеренги в круг взявшись за руки.	1
39	Ходьба с различным положением рук.	1
40	Быстрый и медленный бег.	1
41	Чередование бега с ходьбой.	1
42	Прыжки в длину с места.	1
43	Прыжки на одной ноге на месте.	1
44	Прыжки в высоту.	1
45	Передача предметов по кругу.	1
46	Передача предметов в колонне.	1
47	Переноска грузов.	1
48	Полоса препятствий.	1
49	Ползание на животе.	1
50	Перелезание через препятствие.	1
51	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
52	Подвижная игра «Бросай-ка».	1
53	Дыхательные упражнения.	1
54	Основные положения и движения.	1
55	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
56	Ритмические упражнения.	1
57	Бег в колонне.	1
58	Ходьба с различным положением рук.	1
59	Ходьба по кругу взявшись за руки.	1
60	Быстрый и медленный бег.	1
61	Чередование бега с ходьбой.	1
62	Прыжки на двух ногах с движениями рук.	1
63	Игра «Совушка».	1
64	Прыжки в высоту.	1
65	Прыжки в глубину.	1
66	Передача мяча из рук в руки.	1
67	Лазание вверх и вниз по гимнастической скамейке.	1
68	Ходьба с высоким подниманием колен.	1

	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках адаптивной физкультуры.	1
2	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
3	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1
4	Построение в одну шеренгу, равнение по черте.	1
5	Дыхательные упражнения.	1
6	Основные положения и движения.	1
7	Подвижная игра «Стоп, хоп, раз».	1
8	Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.	1
9	Ходьба держась за руки в заданном направлении.	1
10	Ходьба держась за руки между предметами.	1
11	Подвижная игра «Болото».	1
12	Прыжки на двух ногах на месте.	1
13	Ползание на животе.	1
14	Ходьба по начерченной линии (ширина 20 см, длина 2 – 3 м).	1
15	Игровое упражнение «Пузырь».	1
16	Подвижная игра «Пятнашки».	1
17	Развитие координационных способностей.	
18	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
19	Дыхательные упражнения.	1
20	Основные положения и движения.	1
21	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
22	Ритмические упражнения.	1
23	Ходьба с различным положением рук (за спиной, на поясе, на голове, в стороны).	1
24	Быстрый и медленный бег.	1
25	Чередование бега с ходьбой.	1
26	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1
27	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
28	Переползание на четвереньках в медленном темпе.	1
29	Перешагивание через незначительные препятствия.	1
30	Игра - эстафета «Собери пирамидку».	1
31	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках.	1
32	Броски малого мяча двумя руками вверх.	1
33	Передача предметов в шеренге.	1
34	Дыхательные упражнения.	1
35	Основные положения и движения.	1
36	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
37	Ритмические упражнения.	1
38	Построение в колонну по одному, по двое.	1
39	Перестроение из шеренги в круг взявшись за руки.	1
40	Ходьба с различным положением рук.	1
41	Быстрый и медленный бег.	1
42	Чередование бега с ходьбой.	1
43	Прыжки в длину с места.	1
44	Прыжки на одной ноге на месте.	1
45	Полоса препятствий.	1
46	Прыжки в высоту.	1
47	Передача предметов по кругу.	1



48	Передача предметов в колонне.	1
49	Переноска грузов.	1
50	Ползание на животе.	1
51	Перелезание через препятствие.	1
52	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
53	Ритмические упражнения.	1
54	Дыхательные упражнения.	1
55	Основные положения и движения.	1
56	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
57	Ритмические упражнения.	1
58	Бег в колонне.	1
59	Ходьба с различным положением рук.	1
60	Ходьба по кругу взявшись за руки.	1
61	Быстрый и медленный бег.	1
62	Чередование бега с ходьбой.	1
63	Прыжки на двух ногах с движениями рук.	1
64	Полоса препятствий.	1
65	Прыжки в высоту.	1
66	Прыжки в глубину.	1
67	Передача мяча из рук в руки.	1
68	Лазание вверх и вниз по гимнастической скамейке.	1

4 класс

	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках адаптивной физкультуры.	1
2	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
3	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1
4	Построение в одну шеренгу, равнение по черте.	1
5	Дыхательные упражнения.	1
6	Основные положения и движения.	1
7	Подвижная игра «Стоп, хоп, раз».	1
8	Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.	1
9	Ходьба держась за руки в заданном направлении.	1
10	Ходьба держась за руки между предметами.	1
11	Подвижная игра «Болото».	1
12	Прыжки на двух ногах на месте.	1
13	Ползание на животе.	1
14	Ходьба по начерченной линии (ширина 20 см, длина 2 – 3 м).	1
15	Игровое упражнение «Пузырь».	1
16	Подвижная игра «Пятнашки».	1
17	Развитие координационных способностей.	1
18	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
19	Дыхательные упражнения.	1
20	Основные положения и движения.	1
21	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
22	Ритмические упражнения.	1

23	Ходьба с различным положением рук (за спиной, на поясе, на голове, в стороны).	1
24	Быстрый и медленный бег.	1
25	Чередование бега с ходьбой.	1
26	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	1
27	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1
28	Переползание на четвереньках в медленном темпе.	1
29	Перешагивание через незначительные препятствия.	1
30	Игра - эстафета «Собери пирамидку».	1
31	Ходьба ровным шагом, на носках, пятках.	1
32	Броски малого мяча двумя руками вверх.	1
33	Передача предметов в шеренге.	1
34	Дыхательные упражнения.	1
35	Основные положения и движения.	1
36	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
37	Ритмические упражнения.	1
38	Построение в колонну по одному, по двое.	1
39	Перестроение из шеренги в круг взявшись за руки.	1
40	Ходьба с различным положением рук.	1
41	Быстрый и медленный бег.	1
42	Чередование бега с ходьбой.	1
43	Прыжки в длину с места.	1
44	Прыжки на одной ноге на месте.	1
45	Полоса препятствий.	1
46	Прыжки в высоту.	1
47	Передача предметов по кругу.	1
48	Передача предметов в колонне.	1
49	Переноска грузов.	1
50	Ползание на животе.	1
51	Перелезание через препятствие.	1
52	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
53	Ритмические упражнения.	1
54	Дыхательные упражнения.	1
55	Основные положения и движения.	1
56	Упражнения на формирование правильной осанки.	1
57	Ритмические упражнения.	1
58	Бег в колонне.	1
59	Ходьба с различным положением рук.	1
60	Ходьба по кругу взявшись за руки.	1
61	Быстрый и медленный бег.	1
62	Чередование бега с ходьбой.	1
63	Прыжки на двух ногах с движениями рук.	1
64	Полоса препятствий.	1
65	Прыжки в высоту.	1
66	Прыжки в глубину.	1
67	Передача мяча из рук в руки.	1
68	Лазание вверх и вниз по гимнастической скамейке.	1