

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Управление образования и молодежной политики Талицкого

муниципального округа

МКОУ Яровская СОШ

РАССМОТРЕНО

педагогическим  
советом

---

Кузнецова Н. Г.  
Протокол № 44 от «28» 08  
2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

И О директора



Мусиенко Е.В.

2908 – 10 от «29» 08

2025 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(вариант 2)**

**по предмету «Адаптивная физическая культура»**

**1-2 класс**

**на 2025-2026 учебный год**

**Село Яр 2025 г.**

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету адаптивная физическая культура для 2 класса(2 вариант), разработана в соответствии со следующими документами:

- Законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), зарегистрирован в Минюсте России» от 3 февраля 2015 года № 35850;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобрена решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 года № 4/15);
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «Яровская СОШ»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года № 81 «О внесении изменений No3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях"»;
- Учебным планом, представленным в Примерной адаптированной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной Решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 года № 4/15).
- Базисным учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (II вариант), утверждённого Приказом Департамента общего и профессионального образования Брянской области от 18.07.2018 № 1180.

-Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией И.М. Бгажноковой (2011г.).

**Целью занятий по адаптивной физической культуре** является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, а также профилактика вторичных нарушений и сохранение жизненно важных функций организма.

### **Основные задачи:**

*Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений необходимых для использования в повседневной жизни, игровой деятельности.

*Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.получение удовольствия от занятий физической культурой, радость от достигнутых результатов.

*Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса, освоение новых способов передвиженияформирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; обучение переходу из одной позы в другую;

*Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

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

## 2.Общая характеристика учебного предмета.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. Программа включает 3 раздела: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры», « Основы гимнастики». Каждый из разделов 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.). А

такой раздел как «велосипедная подготовка», « плавание» не проводятся в виду отсутствия материально- технической базы для занятий данной подготовкой. Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

В раздел « **Основы гимнастики**» включены физические упражнения которые позволяют овладеть элементарными двигательными действиями. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют

упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью, их выполнения. В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками ползания и перелазания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднимание и перемещение грузов имеют прикладной характер( правильный захват, умение нести, мягко опускать. Раздел « **Физическая подготовка**» включает в себя элементарное освоение построений, перестроений, ору без предметов и с предметами, ходьбу, бег, прыжки. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Важным разделом программы является «**Игры**». Включенные в программу коррекционные и подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д.

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

Учебный план по предмету «Адаптивная физкультура» в соответствии АООП(2 вариант) 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 – вторая четверть, 20 часов – третья четверть и 16 часов – четвертая четверть). Общее количество 68 часов в год.

Продолжительность одного урока – 40 минут.

### **4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом его особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся. Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

**Планируемые личностные результаты освоения АООП могут включать:**

- 1) осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир.
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Предметные результаты освоения АООП в области адаптивной физической культуры:**

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

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);

1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

1.5 играть в подвижные игры и др.

*3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

## **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;
- держать мячи, обручи;
- выполнять инструкции и команды учителя;
- ходить по гимнастической скамейке;
- выполнять ОРУ с предметами и без них.

*Получит возможность научиться:*

- прыгать в длину с места;
- 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;
- элементам спортивных упражнений.

*Получит возможность научиться:*

- элементам спортивных игр;
- взаимодействовать с партнерами по игре.



## **Организационная структура уроков:**

Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

## **5.Содержание учебного предмета**

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Содержание предмета отражено в четырех разделах: «Физическая подготовка», « Основы гимнастики», «Коррекционные подвижные игры».

Освоение физической подготовки предусмотрено в первой и четвертой четверти и предполагается освоение: *построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов*. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения. В раздел « основы гимнастики» включены освоение различных элементарных построений, перестроений, обучение ору с предметами и без предметов, ползание, лазание, перелазание.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено в третьей четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два, три урока). Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

ОРУ и коррекционные упражнения.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение двух уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.

четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.

пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Количество этапов освоения движения может быть увеличено до семи (Л.Н. Ростомашвили). Продолжительность каждого из этапов может

индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: *словесные*: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; *физические упражнения*: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

### **Общая подготовка:**

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

- **Ходьба:**( ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления совместно с учителем. Ходьба с перешагиванием через мячи с высоким подниманием бедра.

**Бег:**( Бег на месте, на носках( медленно), с преодолением простейших препятствий, бег по ориентирам; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

**Прыжки:**( прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Разновидности прыжков.

**Метание:** (;метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Метание мяча в цель. Метание с места.

### **Основы гимнастики:**

**Теоретические сведения:** понятие о правильной осанке, равновесии.

-*построения и перестроения*: ( построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйсь!», « Смирно», «

Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой,стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Бег в колонне по прямой и со сменой направлений с учителем.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- *упражнения на дыхание:* согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. - *упражнения на расслабление мышц:* помахивание кистью. - *упражнения для формирования правильной осанки:* самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. - *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища ( разгрузка позвоночника):* лежа на спине, на животе, поднимание ноги; медленное

поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

### **Упражнения с предметами:**

**-с гимнастическими палками:** удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

**-с флажками:** выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте ( по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

**- с малыми обручами:** выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

**-с малыми мячами:** сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

**- с большими мячами:** прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка.. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

**Лазание и перелазание:** лазание по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

**Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

**Переноска грузов и передача предметов:** передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.

**Подвижные игры:**

**Коррекционные игры:** (« Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** (, « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной»,«Карлики-Великаны»),).

**Игры с бегом и прыжками,** « К своим флажкам»,» Болото», Прыг-скок» , « Удочка», Эстафеты, ).

**Игры с метанием и ловлей:**(« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», « Поймай предмет», « Сбей кеглю», « Кольцеброс»).

## 6.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I четверть ( 18 часов).

● *Резервные уроки*

*№*

№ п/п темы	Тема урока	Кол -во часо в	Дат а	Вид учебной деятельности
	<b>Вводный урок.</b>		<b>2«б»</b>	
1.	Начальные сведения о физической культуре.	1		Техника безопасности на уроке физкультуре, правила поведения на уроке.Наличие спортивной формы и оборудования.
	<b>Строевые упражнения.</b>			
2.	Построение в шеренгу и равнение по команде учителя.	1		выполнение команд по показу учителя «Становись!», «Равняйсь!» ходьба и бег «стайкой» за учителем.построение в одну шеренгу на боковой линии; выполнение команд по показу учителя «Становись!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!»
3-4.	Выполнение команд: « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой».	2		Формирование навыков правильного построения и знания своего места в строю Знать команды «Равняйсь!», «Смирно!». Выполнять простые построения по инструкции учителя Ориентироваться в спортивном зале по конкретным ориентирам
	<b>Ходьба и бег.</b>			
5-6.	Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Разновидности ходьбы.	2		Коррекция и развитие точности движений, сохранения равновесия. Профилактика нарушения осанки. Обучить правильному дыханию при выполнении ходьбы и бега.Ходиба на носках, на пятках, высоко поднимая колени; широким шагом; приставными шагами.
7-8.	Ходьба с изменениями направления.	2		Ходьба в колонне по одному за учителем. Слушает и понимает инструкцию к заданию Сохранение осанки при ходьбе. <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба по прямой, ходьба за учителем, держась за руки, ходьба между предметами, с изменением направления. <i>Корригирующие упражнения:</i> свободное дыхание: вдох (выдох) через нос (через рот).

9-10.	Ходьба и бег на короткие отрезки. Выполнение медленного бега до 2 минут. Чередование бега и ходьбы.	2		<p>Развивать быстроту и ловкость Знать беговую дорожку. Уметь ходить и бегать по ориентирам Умение выполнять задание в течение определенного периода времени Правила поведения на дистанции. <i>Подводящие упражнения:</i> произношение звуков на выдохе во время ходьбы и бега. Ходьба с различными движениями рук; ходьба на носках. <i>Основные упражнения:</i> ходьба и бег по прямой (S=15-20 м) по сигналу учителя; ходьба и бег по коридору шириной 3-4 м.; по извилистой дорожке. <i>Корректирующие упражнения:</i> произвольный вдох (выдох) через рот (нос).</p>
11-12	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2		<p><i>Подводящие упражнения:</i> принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка; стойка ноги врозь по показу. Основные положения и движения головы, рук, туловища и ног Учить основным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений.</p>
13-14	Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов. Развитие координационных способностей.	2		<p>Развивать координацию и точность движений Знать части тела и уметь показать их Правильное выполнение упражнений Название исходных положений физических упражнений <i>Подводящие упражнения:</i> пальчиковая гимнастика «Улей». <i>Основные упражнения:</i> движения прямых рук: вперед, в стороны, вверх. Махи руками в боковой плоскости. Движения головы: наклон вперед, влево, вправо. Повороты головы. Наклоны туловища: вперед, вправо, влево. Повороты туловища направо и налево. <i>Корректирующие упражнения:</i> сгибание фаланг пальцев. Мах, наклон, поворот.</p>



15-16	Разновидности прыжков. Прыжки через препятствие. Спрыгивание с небольшой высоты. Подвижная игра «Удочка».	2		<p>Уметь подпрыгивать на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед; спрыгивать с небольшого возвышения. <i>Подводящие упражнения:</i></p> <p>перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>прыжки с небольшого возвышения с приземлением на гимнастический мат;</p>
17-18	Метание .Броски большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. Развитие мелкой моторики. Игра « Кто дальше бросит».	2		<p>Обучить узнавать различные мячи. Развитие тактильной чувствительности. Знать разновидности бросков. Уметь выполнять броски и ловлю мяча двумя руками партнеру. Способен выполнить посильное задание с помощью</p> <p>Название спортивного инвентаря</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <p>Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>броски мяча двумя руками от груди в руки учителю;</p> <p>ловля мяча без отскока от пола, удары ногой по мягкому мячу; сбивание предметов большим (малым) мячом</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>пальчиковая гимнастика «Домик»</p>

## II четверть 2б класс (14 часов)

### Резервные уроки

№

№ п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Вид учебной деятельности.
	<b>Основы гимнастики</b>		<b>2 б</b>	
1.	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятия колонна, шеренга, круг.	1		Построения и перестроения по ориентирам Развитие ориентировки в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы). Знать понятия «колонна», «шеренга»
	<b>ОРУ без предметов.</b>			
2.	Основные положения и движения рук ,ног, туловища, головы.	1		Выполнение простейших движений в различных пространственных направлениях. Обучить сохранению правильного положения головы, рук, туловища при выполнении упражнений. Знать положения рук: на поясе, по швам, руки вверх, махи руками, круговые вращения руками, движения головы влево, вправо, вперед, назад.
3.	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп.	1		<i>Основные упражнения:</i> сгибание и разгибание пальцев рук в кулак, круговые вращения кистями. Сжимать предмет. Хват, захват мелких предметов. Пальчиковая гимнастика. <i>Корректирующие упражнения:</i> сгибание и разгибание в голеностопных суставах.
4.	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении.	1		Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений. Основные упражнения: наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Наклоны к низу. Выполнение упражнений в различных И.П.( стоя, лежа на спине, животе). Упражнения в расслаблении под спокойную музыку.Корректирующие упражнения: контроль дыхания( вдох, выдох).
5-6.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами: ( гимнастическими палками, мячами).	2		Формирование осанки, укрепление верхнего плечевого пояса. Способствовать развитию мелкой и крупной моторики. Слушать учителя.

7-8.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Ходьба, лазание, перелазание по гимнастической скамейке.	2		<p>Развивать силу и ловкость</p> <p>Освоение двигательных навыков, последовательности движений.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> ходьба по гимн/скамейке с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> лазание по наклонной гимн/скамейке, установленной на 3-4 рейке г/стенки, на животе, на четвереньках, в упоре согнувшись.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке</p>
9-10	Лазание по гимнастической стенке.	2		<p>Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.</p> <p>Развивать координацию движений</p> <p>Освоение двигательных навыков, последовательности движений.</p> <p>Правильно захватывать различные предметы</p> <p>Название спортивного инвентаря</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> вис на гимн/стенке со страховкой учителем</p> <p><i>Основные упражнения:</i> лазание по гимн/стенке вверх на несколько ступенек.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> круговые движения кистью. Вис.</p>
11-12.	Ползание на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см.	2		<p>Развитие ловкости, быстроты реакции.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> Ползание на четвереньках, на животе. <i>Основные упражнения:</i> подлезание под препятствия, на четвереньках и животе. <i>Корректирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке</p>
13.	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1.		<p>Развивать координационные способности и точность движений.</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> перешагивание через препятствие (высота=15-20 см); стойка на правой (левой) ноге у опоры.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p>

			<p>Ходьба по скамейке с предметами и без помощи учителя. Стойка на одной ноге на г/скамейке, другая согнута в колене, поочередно сменяя ноги (выполнять со страховкой учителя)</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> противопоставление первого пальца остальным на одной руке</p> <p>Опора</p>
14.	Передача, перенос предмета(груза).	1	<p>Развитие мелкой моторики рук, координационных способностей. Подводящие упражнения: передача предмета в шеренге, колонне, по кругу. Основные движения: коллективные переноски груза. Корректирующие упражнения: противопоставление первого пальца остальным на одной руке</p>

### III четверть 2 класс (20 часов)

*Резервный урок*

*№*

№ п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Вид учебной деятельности.
			<b>2 б</b>	
1.	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.	1		Правила поведения на уроке и безопасность в зале. Наличие спортивной формы и обуви на уроке. Гигиена. Основные команды. Игры на внимание. Коррекция эмоционально-волевой сферы.
2-3.	Коррекционные игры.	2		Коррекция памяти и внимания. Развитие тактильной чувствительности. Основные упражнения: Разучивание игры « Запомни порядок», « Что изменилось»
4-5.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2		Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями. Умение выполнять инструкции педагога <i>Подводящие упражнения:</i> отведение рук в стороны, вверх; движения прямой ноги (правой, левой): вперед, в стороны, назад держась за опору. <i>Основные упражнения:</i> игры «Сбор овощей», «Найди свой цвет». «Удочка» <i>Корригирующие упражнения:</i> сгибания-разгибания в голеностопных суставах .
6-7.	Подвижные игры с бегом.	2		Формирование умения взаимодействовать в процессе игры. Развитие скоростных способностей. Активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти Адекватное эмоциональное отношение к партнерам по игре. Правила игр. <i>Подводящие упражнения:</i> перешагивание и перепрыгивание из обруча в обруч, лежащие на полу. <i>Основные упражнения:</i> Игры «Пятнашки», «Догони обруч». Эстафеты. <i>Корригирующие упражнения:</i> свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот). Обруч
8-9.	Подвижные игры с прыжками.	2		Развивать скоростно-силовые и координационные способности.

				<p>Коррекция психических процессов.          Уметь выполнять простые правила игр.  <i>Подводящие упражнения:</i>          Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку).  <i>Основные упражнения:</i>          Игры «Перепрыгивание через шнур», «Достань предмет».» Прыг- скок»  <i>Корректирующие упражнения:</i>          захватывание и перекатывание пальцами ног различных предметов.</p>
10-11.	Подвижные игры с мячом.	2		<p>Развивать зрительно-моторную координацию.          Развивать тактильную чувствительность          Умение вести совместные действия с партнером.          выполнять задания по образцу и показу          Проявлять интерес к подвижным играм          Правила игр  <i>Подводящие упражнения:</i>          прокатывание мяча одной рукой друг другу.  <i>Основные упражнения:</i>          игры «Сбей кеглю», «Поймай мяч».  <i>Корректирующие упражнения:</i>          одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев          Захват</p>
12-13.	Подвижные игры с бегом.	2		<p>Активизация психических процессов:          восприятия, внимания, памяти, точности движений          Охотно участвует в совместной деятельности          Умение выполнять задание в течение определенного периода времени          Правила игр  <i>Подводящие упражнения:</i>          бег в разных направлениях между предметами вслед за учителем.  <i>Основные упражнения:</i>          игры «Беги ко мне», «Догони мяч».  <i>Корректирующие упражнения:</i>          свободное дыхание: вдох (через нос) – выдох (через рот).          Направление</p>
14-15.	Игры с бегом и прыжками	2		<p>Развивать внимание и точность движений.          Коррекция психических процессов.          Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.          Соблюдать простейшие правила игры          Правила игр  <i>Подводящие упражнения:</i></p>

				<p>прыжки на месте на одной ноге, двух ногах</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>игры «Солнышко, дождик»; «Прыг-скок».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>сгибания-разгибание в голеностопных суставах (самостоятельно или с помощью)</p>
16-17.	Подвижные игры с мячом	2		<p>Развивать зрительно-моторную координацию.</p> <p>Развивать тактильную чувствительность</p> <p>Координация движений двумя руками</p> <p>Доброжелательно относиться к партнерам по игре</p> <p>Правила игр</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i></p> <p>собираание малых мячей в пластмассовую корзину.</p> <p><i>Основные упражнения:</i></p> <p>игры «Поймай мяч», «Попади в круг».</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i></p> <p>пальчиковая гимнастика «Моя семья»</p> <p>Партнер</p>
18-20.	Подвижные игры.	3		<p>Улучшение эмоционально-волевой сферы, активизация психических процессов: восприятие, внимание, память. Основные движения: игра « догони меня», « метко в цель»,» Найди предмет в зале»,» Удочка»,» Болото», и т.д</p>

## IV четверть 2 класс ( 16 часов )

• Резервные уроки

№

№ п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Вид учебной деятельности.
			<b>2 б</b>	
1.	<b>Общая подготовка. Вводная часть. Инструктаж по ТБ.</b>	1		Повторение правил поведения на уроке, наличие спортивной формы. Ознакомление с правилами поведения во время игр.
2-3.	Строевые упражнения.	2		Умение выполнять согласованные действия по образцу и по подражанию, под счет учителя. Организация детей на уроке. <i>Основные движения:</i> Построение в шеренгу и равнение по команде учителя. Выполнение команд: « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой».
4-5.	Ходьба на короткие дистанции на скорость. Ходьба в шеренге, колонне, в парах.	2		Развивать быстроту и координацию движений Выполняет стереотипную инструкцию Ориентироваться в пространстве, ходить в заданном ритме Правильная постановка стопы при ходьбе <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба с различными движениями рук по показу и словесной инструкции. <i>Основные упражнения:</i> пройти небольшой отрезок на скорость самостоятельно и в парах, шеренге, колонне. <i>Корректирующие упражнения:</i> дыхательные упражнения Быстро, медленно
6-7.	Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предметы.	2		Согласованное выполнение действий с предметами Польза физических упражнений. Концентрация внимания на предмете. Подводящие упражнения: Ходьба по кругу, в колонне с учителем. Основные движения: перешагивание через небольшие предметы( мячи большие, обруч. гимнастич. палка. Игра « Что изменилось». Коррекция плоскостопия.
8-9.	Разновидности бега. Бег по прямой.	2		Коррекция и профилактика нарушений функций опорно-двигательного аппарата. Укрепление мышц стопы



				Освоение двигательных навыков. Овладение приемами правильного дыхания (по показу учителя) и выполнение простейших заданий по словесной инструкции учителя. <i>Подводящие упражнения:</i> Бег в колонне по одному. <i>Основные движения:</i> Бег в заданном направлении. Коррекция дыхания.
10-11	Бег на короткие дистанции.	2		Развивать быстроту и ловкость. Выполнение задания от начала до конца Этапы выполнения упражнения. <i>Подводящие упражнения:</i> ходьба, ОРУ без предмета <i>Основные упражнения:</i> бег на короткие отрезки с учителем; самостоятельно по сигналу учителя <i>Корригирующие упражнения:</i> дыхательные упражнения Дистанция.
12-14.	Виды прыжков. Прыжки в длину.	3		Развивать скоростно-силовые качества. Развивать пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Освоение двигательных навыков, последовательности движений. Координация толчка двумя ногами Мягко приземляться в прыжках <i>Подводящие упражнения:</i> прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте. <i>Основные упражнения:</i> прыжки через препятствие, высотой 10 – 20 см; прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча. Прыжки в длину с места в заданную зону. Подвижные игры с прыжками <i>Корригирующие упражнения:</i> свободное дыхание: вдох (через нос), выдох (через рот).
15-16	Метание теннисного мяча с места и в цель.	2		Развивать силу и ловкость. Последовательность движений с предметами Фиксирует взгляд на цели. Выполняет правильный захват мяча. <i>Подводящие упражнения:</i> подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.

				<p><i>Основные упражнения:</i> броски мяча вперед; метание теннисного мяча с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p><i>Корректирующие упражнения:</i> перекладывание мяча из одной руки в другую. Обучить правильному захвату мяча, замаху руки при метании.</p> <p>Целенаправленные действия. Фиксирует взгляд на цели. Использование массажного мяча</p> <p><i>Подводящие упражнения:</i> перекатывание теннисного мяча между ладонями; сжатие-разжимание массажного малого мяча.</p> <p><i>Основные упражнения:</i> - броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой; - метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м. Игра « Кто дальше бросит».</p>
--	--	--	--	---

## **7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

«Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы под редакцией И.М. Бгажноковой» «Владос», 2011.

### **Методическая литература**

1. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск, 1987.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос, 2007-181 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
4. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
5. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
6. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных ( коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф.дис... канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
7. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
8. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М., 1997.
11. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998
12. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития /Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.

