

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Республики Марий Эл  
«Козьмодемьянская школа-интернат»

«Рассмотрено»  
На заседании МО учителей трудового  
обучения  
Протокол № 1 от 29.08 2023г  
Маркова Е.П. Маркова Е.П.

«Согласовано»  
«30» августа 2023г  
Заместитель директора по УР  
Матвеева О.В. Матвеева О.В.

«Утверждено»  
«30» августа 2023г  
Директор школы-интерната  
Новоселов А.Г.  
Новоселов А.Г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) (ВАРИАНТ 2)  
5 класс

Козьмодемьянск  
2023г

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ Республики Марий Эл «Козьмодемьянская школа-интернат».

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **Основные задачи:**

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- укрепление и сохранение здоровья детей,
- формирование туристических навыков, умения играть в спортивные игры;

Для обучающихся, получающих образование по АООП (вариант 2) характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

*Обучающиеся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются* выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Дети одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может быть существенно различен.

Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается системное недоразвитие речи, которое проявляется в своеобразном нарушении всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. Специфика речевых нарушений у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлена комплексом причин органического, функционального и социального характера. У детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотношение слова и предмета, слова и действия. По уровню сформированности речи выделяются дети с отсутствием речи, со звукокомплексами, с высказыванием на уровне отдельных слов, с наличием фраз. При этом речь невнятная, косноязычная, малораспространенная, с аграмматизмами. Ввиду этого при обучении большей части данной категории детей используют разнообразные средства невербальной коммуникации.

Учитывая разную сложность нарушений, можно выделить три степени выраженности системного недоразвития речи (СНР) при умственной отсталости:

*СНР тяжелой степени:* полиморфное нарушение звукопроизношения; грубое недоразвитие фонематического восприятия, фонематического анализа и синтеза; ограниченный словарный запас; выраженные аграмматизмы, проявляющиеся в нарушении простых и сложных форм словоизменения и словообразования: употреблении падежных форм существительных и

прилагательных; нарушении предложно-падежных конструкций, согласовании прилагательного и существительного, глагола и существительного; несформированности словообразования; отсутствии связной речи.

*СНР средней степени:* полиморфное или мономорфное нарушение звукопроизношения; недоразвитие фонематического восприятия и фонематического анализа и синтеза; аграмматизмы, проявляющиеся в сложных формах словоизменения (предложно-падежных конструкциях, согласовании существительного и прилагательного в среднем роде именительного падежа, а также косвенных падежах); нарушение сложных форм словообразования; недостаточная сформированность связной речи (в пересказах пропуски и искажения, пропуски смысловых звеньев, нарушение последовательности событий);

*СНР легкой степени:* нарушение звукопроизношения отсутствует или носит мономорфный характер; фонематическое восприятие и фонематический анализ, в основном, сформированы; имеются трудности определения последовательности и количества звуков на сложном речевом материале; словарный словарь ограничен; в спонтанной речи отмечаются лишь единичные аграмматизмы, при специальном обследовании выявляются ошибки в употреблении сложных предлогов, нарушения согласования существительного и прилагательного в косвенных падежах множественного числа; нарушения сложных форм словообразования; в пересказах отмечаются лишь незначительные пропуски второстепенных смысловых звеньев, не отражены лишь некоторые смысловые отношения; нерезко выраженные дисграфии, дислексии.

*Внимание* обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий.

*Процесс запоминания* является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Детям трудно понять ситуацию, вычленив в ней главное и установить *причинно-следственные связи*, перенести знакомое сформированное действие в новые условия. При продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития детей, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др.

Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничен лишь знанием предметов окружающего быта.

Обучающиеся с глубокой умственной отсталостью часто не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о *тяжелых и множественных нарушениях развития* (ТМНР), которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих. Различные нарушения влияют на развитие человека не по отдельности, а в совокупности, образуя сложные сочетания. В связи с этим человек требует значительной

помощи, объем которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом.

Уровень психофизического развития детей с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так и в обществе. Динамика развития детей данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи.

В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти и др. у обучающихся с глубокой умственной отсталостью, ТМНР возникают непреодолимые препятствия в усвоении «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. Специфика эмоциональной сферы определяется не только ее недоразвитием, но и специфическими проявлениями гипо- и гиперсензитивности. В связи с неразвитостью волевых процессов, дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно-потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Умственная отсталость обучающихся 5 класса, в той или иной форме, осложнена нарушениями сенсорными, соматическими, речевыми, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы.

При разработке АООП учебного предмета ««Адаптивная физкультура» (5 класс) учитывались особые образовательные потребности:

*Содержание образования.* Учитывается потребность во введении специальных учебных предметов и коррекционных курсов, которых нет в содержании образования обычно развивающегося ребенка.

*Создание специальных методов и средств обучения.* Обеспечивается потребность в построении "обходных путей", использовании специфических методов и средств обучения, в более дифференцированном, "пошаговом" обучении, чем этого требует обучение обычно развивающегося ребенка. (Например, использование печатных изображений, предметных и графических алгоритмов, электронных средств коммуникации, внешних стимулов и т. п.)

*Особая организация обучения.* Учитывается потребность в качественной индивидуализации обучения, в особой пространственной и временной и смысловой организации образовательной среды. Например, дети с умственной отсталостью в сочетании с расстройствами аутистического спектра изначально нуждаются в индивидуальной подготовке до реализации групповых форм образования, в особом структурировании образовательного пространства и времени, дающим им возможность поэтапно («пошагово») понимать последовательность и взаимосвязь явлений и событий окружающей среды.

*Определение границ образовательного пространства* предполагает учет потребности в максимальном расширении образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

*Определение круга лиц, участвующих в образовании и их взаимодействие.* Необходимо учитывать потребность в согласованных требованиях, предъявляемых к ребенку со стороны всех окружающих его людей; потребность в совместной работе специалистов разных профессий: специальных психологов и педагогов, социальных работников, специалистов здравоохранения, а также родителей ребенка с ТМНР в процессе его образования. Кроме того, при организации образования необходимо учитывать круг контактов

особого ребенка, который может включать обслуживающий персонал организации, волонтеров, родственников, друзей семьи и др. Для реализации особых образовательных потребностей обучающегося с умственной отсталостью, с ТМНР обязательной является специальная организация всей его жизни, обеспечивающая развитие его жизненной компетенции в условиях образовательной организации и в семье.

## **2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела:

«Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка»

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры.

Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» (5 класс) организуется в форме уроков, исходя из особенностей развития обучающихся с умственной отсталостью и на основании рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии, консилиума и индивидуальной программы реабилитации инвалида.

Урок проводится для состава всего класса или для группы обучающихся.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ АООП (ВАРИАНТ 2)**

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся содержания рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» могут стать:

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

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

• Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. • Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

• Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

• Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. 3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры.*

• Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.

• Умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

#### **4. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

Система оценки достижения планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития ориентирует образовательный процесс на введение в культуру ребенка, по разным причинам выпадающего из образовательного пространства, достижение возможных результатов освоения содержания СИПР и АООП.

Система оценки результатов включает целостную характеристику освоения обучающимися АООП и СИПР, отражающую взаимодействие следующих компонентов: что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода, что из полученных знаний и умений он применяет на практике, насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет. При оценке результативности обучения учитывается, что у обучающихся могут быть вполне закономерные затруднения в освоении предмета, но это не должно рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Учитываются следующие факторы и проявления:

- особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося;
- выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития обучающегося в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ;
- в процессе предъявления и выполнения всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др.;
- при оценке результативности достижений учитывается степень самостоятельности ребенка.

Формы и способы обозначения выявленных результатов обучения детей осуществляются в качественных критериях по итогам практических действий:

- «выполняет действие самостоятельно»,
- «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной),
- «выполняет действие по образцу»,
- «выполняет действие с частичной физической помощью»,
- «выполняет действие со значительной физической помощью»,
- «действие не выполняет»;
- «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Система оценки достижения предметных результатов АООП (вариант 2) исключает наличие шкалы балльного (отметочного) оценивания. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. На её основе составляется характеристика каждого обучающегося, делаются выводы и ставятся задачи для СИПР на следующий учебный год. Перевод обучающегося на следующую ступень образования осуществляется максимально приближённо к возрасту ребёнка.

#### **5. ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ (БУД)**

*Функции, состав и характеристика базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью*

Основой для разработки рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» (5 класс) является Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (далее программа формирования БУД), которая конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП (вариант 2).

В основе формирования БУД лежит деятельностный подход к обучению, который позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственной отсталостью.

Основная **цель** реализации программы формирования БУД в 5 классе состоит в формировании школьника с умственной отсталостью как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе.

**Задачами** реализации программы в 5 классе являются 1. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на говорящего взрослого, задание);
- выполнение инструкции учителя;
- использование по назначению учебных материалов;
- выполнять действия по образцу и по подражанию.

2. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени
- от начала до конца,
- с заданными качественными параметрами.

3. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритму деятельности.

### **Мониторинг базовых учебных действий**

В процессе обучения осуществляется **мониторинг всех групп БУД**, который отражает индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

*Для оценки сформированности каждого действия используется система* реально присутствующего опыта деятельности и его уровня.

- деятельность осуществляется на уровне совместных действий с педагогом;
- деятельность осуществляется по подражанию;
- деятельность осуществляется по образцу;
- деятельность осуществляется по последовательной инструкции;
- деятельность осуществляется с привлечением внимания ребенка взрослым к предмету деятельности;
- самостоятельная деятельность;
- умение исправить допущенные ошибки.

*Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности используются условные обозначения:*

- действие (операция) сформировано – «ДА»;
- действие осуществляется при сотрудничестве взрослого – «ПОМОЩЬ»
- действие выполняется частично, даже с помощью взрослого – «ЧАСТИЧНО»
- действие (операция) пока недоступно для выполнения – «НЕТ».

Выявление уровня сформированности и доступности тех или иных видов деятельности, позволяет судить об уровне развития психических процессов, их обеспечивающих, т. е. критерии доступности и сформированности тех или иных видов деятельности позволяют оценить зону актуального развития ребенка и выбрать содержание индивидуальной программы курса.

## 6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### *Физическая подготовка*

#### **Дыхательные упражнения.**

**Построения и перестроения.** Закрепление навыков учащихся самостоятельно или с незначительной организующей помощью учителя осуществлять построения в колонну по одному и парами, в круг (см. четвертый класс).

Обучение учащихся самостоятельно равняться при построении.

Формирование у учащихся умений осуществлять повороты на 90° и 180° (влево и вправо), стоя в колонне, в кругу, в шеренге. Повороты в углах зала (площадки) во время движения. Ориентировка в пространстве помещения (площадки).

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Дальнейшее совершенствование навыков ходьбы: гимнастическим, приставным шагом, в полу приседе и приседе; в колонне по одному, парами, по кругу с различными движениями руками; с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов; с утяжелителями на голове, в руках (в руке). Ходьба скрестным шагом, «змейкой» со сменой темпа. Ходьба с ориентировкой на изменение темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции, по звучанию музыкальных произведений. Ходьба по дорожкам, выполненным из материалов разной фактуры (сенсорным дорожкам, коврикам, толстым веревкам), по опорам, приподнятым над полом (полифункциональным модулям, игровой дорожке, змейке и др.) Обучение учащихся заканчивать ходьбу одновременно. Упражнения в самостоятельной балансировке на набивном (сенсорном) мяче (диаметром 50, 75 см) Упражнения на формирование правильной осанки.

**Бег.** Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, между линиями, между ориентирами и т. п. Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу. Бег с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули цилиндры, кубы и др.), не задевая их, сохраняя скорость. Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, ползанием. Формирование умений учащихся сочетать бег с движениями с мячом. расширение среды для двигательного развития учащихся: бег на месте с использованием тренажеров «Беговая дорожка механическая» и др.

**Прыжки.** Обучение учащихся прыжкам со смещением ног вправо влево (сериями по 10-20 прыжков один-два раза), прыжкам с продвижением вперед на 5-6 м, перепрыгиванию через линии, веревки. Прыжки через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.). Дальнейшее совершенствование навыков прыжков на мячах-хопах.

**Бросание, ловля, метание.** Совершенствование сформированных ранее умений учащихся бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (до десяти раз подряд), бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола (см. четвертый класс). обучение учащихся перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку. Развитие умений учащихся перебрасывать друг другу набивной (сенсорный) мяч (диаметром 20 см), мячи из игры «Бросайка» («Бочче»), бросать их в цель: в подушку, мягкий модуль «Труба» или игровую трубу «Перекасти поле», установленные вертикально или горизонтально. Обучение учащихся броскам мячей разного объема из различных исходных позиций, например, стоя на коленях, сидя

**Ползание и лазанье.** Продолжение обучения учащихся приемам ползания по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами. Обучение учащихся ползанию по бревну. Совершенствование различных навыков ползания, сформированные в предыдущих классах.

Обучение учащихся лазанию по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали (со страховкой учителем).



### **Коррекционные подвижные игры.**

**Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол (по упрощенным правилам).** Обучение учащихся: передаче мяча друг другу: двумя руками от груди одной рукой от плеча; перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении; ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон; броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча

Игра «Бросайка» (Бочче) (по упрощенным правилам) Уточнение с учащимися представления о цвете, величине мячей.

Обучение учащихся определять вес мячей на основе барического чувства со зрительным контролем и без него. Обработка техники броска: броски мяча с низу в верх, прокатывание мячей разного веса и размера по полу

Знакомство учащихся с правилами бега до линии броска и бросания мячей (по очереди разного веса) в цель (обруч, подушка, кегли)

**Подготовка к спортивным играм и упражнениям.** Обучение учащихся катанию на самокатах (на широких шинах). Босохождение по соляным дорожкам и другие закаливающие процедуры.

### **Дыхательные упражнения.**

**Построения и перестроения.** Дальнейшее обучение учащихся равнению при построении. Обучение их перестроению из одной колонны в несколько (на ходу) или из одного круга в несколько (с незначительной организующей помощью педагога). Закрепление умений учащихся выполнять повороты, стоя в колонне, в кругу, в шеренге, на 90° и 180° (влево и вправо). Уточнение особенностей выполнения поворотов в углах зала (площадки).

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Занятия с учащимися ходьбой, совершенствование знакомых действий и обучения новым. Ходьба в колонне по одному, парами, по кругу с движениями рук. Ходьба обычным, гимнастическим, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе, «змейкой» со сменой темпа. Ходьба приставным шагом в сторону на пятках, приставным шагом с приседанием, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов. Ходьба приставным шагом по шнуру, дидактической змейке, по детской сенсорной дорожке. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке). Ходьба на полной стопе, на носках по коврикам и дорожкам со специальным покрытием и ориентирами: по сенсорной тропе, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по коврику «Гофр» со следочками, по коврику со следочками, по напольной дорожке «Гусеница», по толстой веревке, ленточкам, мягким модулям (с изменением темпа движения быстро, медленно). Ходьба в ходунках, в мешках, по тренажерам («Ходунки для спортивных игр», «Беговая дорожка механическая», «Бегущая волна» и др.). Фиксирование внимания учащихся на одновременном окончании ходьбы по различным сигналам. Совершенствование движений учащихся под музыку в соответствии с заданным темпом и ритмом, с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т. п.

**Бег.** Дальнейшее совершенствование навыка бега учащихся (см. первое полугодие). Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Введение в уроки челночного бега и бега на носках. Объяснение ученикам элементарных правил бега из разных стартовых позиций. Обучение учащихся бегу на расстояние до 10 ж широким шагом. Развитие способности учащихся сочетать бег с действиями с мячом, со скакалкой. Совершенствование навыка бега на месте на тренажерах (см. первое полугодие).

**Прыжки.** Продолжение работы, начатой в первом полугодии. Обучение учащихся следующим умениям: выпрыгивать вверх из глубокого приседа; подпрыгивать на месте и с разбега, чтобы достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20-25 см; прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега; перепрыгивать на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед; вспрыгивать с разбега в три шага на предмет высотой до 30 см,

спрыгивать с него; прыгать через короткую скакалку разными способами (на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу).

**Бросание, ловля, метание.** Совершенствование уже освоенных учащимися приемов бросания, ловли и метания, усложняя и расширяя действия в зависимости от физических способностей учащихся: бросать и ловить мяч двумя руками (не менее 15 раз подряд); бросать и ловить мяч одной рукой (не менее 5 раз подряд), перебрасывать мяч в воздухе, бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола; выполнять упражнения с мячами с хлопками, поворотами; перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; бросать мячи разного объема из различных исходных позиций: стоя на коленях, сидя; метать мячи, летающие тарелки (пластмассовые), мешочки с наполнителями, балансировочные подушки в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 2-3 м, в движущуюся цель с расстояния 2 м, вдаль на расстояние не менее 5-7 м

**Ползание и лазанье.** Совершенствование навыков ползания: по гимнастической скамейке на четвереньках, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами; по бревну. Развитие умений учащихся проползать и пролезать под опорами, приподнятыми над полом. Знакомство учащихся с особенностями лазанья по веревочной каркасной лестнице. Формирование у них устойчивого навыка лазанья по гимнастической стенке и веревочной каркасной лестнице с переходом с пролета на пролет по диагонали. Обучение учащихся влезать на вертикальную лестницу и спускаться с нее, меняя темп лазания, сохраняя координацию движений, используя перекрестные и одноименные движения рук и ног.

### Тематический план «Адаптивная физическая культура» 5 класс, *Вариант 2*

№п/п	Название раздела	Количество часов	Теория	Практическая работа	Экскурсии
	Физическая подготовка Коррекционные подвижные игры				
1	1 четверть	16	2	13	1
2	2 четверть	16	2	14	
3	3 четверть	21	4	16	1
4	4 четверть	15	3	11	1
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>4</b>	<b>61</b>	<b>3</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела программы и тем урока	Кол-во часов	Дата	Цель и элементы содержания	Возможные результаты освоения обучающимися учебного предмета, курса	Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ
<b>1 четверть – 16 часов</b>		<b>Физическая подготовка</b>				
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках АФК	1		Беседа о технике безопасности на уроках АФК. Построение и перестроение .упражнения для формирования правильной осанки.	Соблюдение правил безопасного поведения в процессе занятий физической культурой	Презентация
2	Упражнения для формирования правильной осанки	1		Построение перестроение. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Упражнения для формирования правильной осанки	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	Коврики, кегли, камешки
3	Дыхательные упражнения	1		Построение перестроение. Построение в колонну по одному, парами, равнение в затылок. Ходьба и бег. Дыхательные упражнения. Игра малой подвижности	Выполнение подражательных действий, повторение дыхательных упражнений по показу.	Спортивный мягкий инвентарь.
4	Основные положения и движения (по подражанию)	1		Построение в колонну по одному, парами, равнение в затылок. Ходьба и бег. Основные положения и движения головы, Наклоны головы с произнесением звуков «да, да, да»; «ай-ай-ай»; «нет, нет» движения кисти рук. (сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне, сгибание разгибание кисти	Карточки
5	Основные положения. Дыхательные упражнения.	1		Основные положения и движения рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание в локтевых суставах. Подвижная игра «У медведя во бору»	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне, сгибание разгибание кисти	Спортивный мягкий инвентарь.
6	Ходьба и бег	<u>1</u>		Ходьба под счет. ходьба в колонну парами, по	Выполнение ходьбы под счет,	Спортивный мягкий

				одному, по кругу. Ходьба в медленном и быстром темпе. ОРУ без предметом построение в колонну по одному с помощью учителя	в колонну парами, по одному, по кругу.	инвентарь.
7	Дыхательные упражнения	1		Построение перестроение. Построение в колонну по одному, парами, равнение в затылок. Ходьба и бег. Дыхательные упражнения. Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией. «Паровоз» -«чу, чу, чу»-выдох. «Самолёт» «у-у-у». Игра малой подвижности. «На праздник»	Выполнение подражательных действий, повторение дыхательных упражнений по показу.	Спортивный мягкий инвентарь.
8	Прыжки	1		Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Выполнение вместе с учащимися поскоков на месте на двух ногах; прыжки слегка продвигаясь в перед. Игра «С кочки на кочку»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег, прыжки.	Карточки
9	Прыжки 1	1		Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Выполнение вместе с учащимися поскоков на месте на двух ногах; прыжки слегка продвигаясь в перед. Игра «С кочки на кочку»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег, прыжки.	Спортивный мягкий инвентарь.
10	Прыжки 2	1		Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Выполнение вместе с учащимися поскоков на месте на двух ногах; прыжки слегка продвигаясь в перед. Игра «С кочки на кочку»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег, прыжки.	Спортивный мягкий инвентарь.
11	Развитие координационных способностей	1		Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30см. Ходьба по коридору» между двумя скамейками или булавами.	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Гимнастические скамейки
12	Ходьба и бег	1		Ходьба под счет. ходьба в колонну парами, по одному, по кругу. Ходьба в медленном и	Выполнение ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по	Спортивный мягкий

				быстром темпе. ОРУ без предметом построение в колонну по одному с помощью учителя	кругу.	
<b>Коррекционные подвижные игры</b>						
13	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу Развитие координационных	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег броски малого мяча в стену.	Мячи
14	Игры на развитие внимания	1		Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Спортивный мягкий инвентарь.
15	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу Развитие координационных	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег броски малого мяча в стену,	Мячи
16	Развитие координационных способностей	1		Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами.	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Спортивный мягкий инвентарь.
<b>2 четверть – 16 ч</b>						
<b>Физическая подготовка</b>						
17	Построение и перестроение	1		Построение в одну шеренгу, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя. П/И» У ребят порядок строгий»	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Карточки

18	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с обручами. П/И	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Гимнастические палки, обручи
19	Ходьба и упражнения в равновесие	1		Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя, ходьба гимнастическим, приставным шагом, в полу приседе и приседе; в колонне по одному, парами, по кругу с различными движениями руками; с перешагиванием через предметы, по гимнастической скамейке, с предметами в руках, на голове, без предметов; с утяжелителями на голове, в руках (в руке). П/И «У ребят порядок строгий»	Выполнение ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Напольное бревно, гимнастические скамейки, мячи
20	Построение и перестроение	1		Построение в одну шеренгу, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя. П/И «У ребят порядок строгий»	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Спортивный мягкий инвентарь.
21	Ходьба и упражнения в равновесие по низкому бревну	1		Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке). Ходьба на полной стопе, на носках по коврикам и дорожкам со специальным покрытием и ориентирами: по сенсорной тропе, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по коврику «Гофр» со следочками, по напольной дорожке «Гусеница», по толстой веревке, ленточкам, мягким модулям (с изменением темпа движения быстро, медленно).	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Булавы, низкое бревно

22	Ходьба и бег	1		Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя, построение в одну шеренгу в нарисованных кружках, ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук, Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»	Выполнение ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Спортивный мягкий инвентарь.
23	Комплексное развитие физических качеств	1		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие физических качеств	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Спортивный мягкий инвентарь.
24	Построение и перестроение	1		Построение в одну шеренгу, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя. П/И» У ребят порядок строгий»	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Карточки
25	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с обручами. П/И	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Обручи
26	Ходьба и упражнения в равновесие	1		Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя, ходьба гимнастическим, приставным шагом, в полу приседе и приседе; в колонне по одному, парами, по кругу с различными движениями руками; с перешагиванием через предметы, по гимнастической скамейке, с предметами в руках, на голове, без предметов; с утяжелителями на голове, в руках (в руке).П/И «У ребят порядок строгий»	Выполнение ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Напольное бревно, гимнастические скамейки, мячи
27	Упражнение на формирование правильной осанки	1		Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	Коврики, вейгли, камешки

28	Ходьба и упражнения в равновесие по низкому бревну	1		Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке). Ходьба на полной стопе, на носках по коврикам и дорожкам со специальным покрытием и ориентирами: по сенсорной тропе, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по коврику «Гофр» со следочками, по коврику со следочками, по напольной дорожке «Гусеница», по толстой веревке, ленточкам, мягким модулям (с изменением темпа движения быстро, медленно).	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Булавы, низкое бревно
29	Комплексное развитие физических качеств	1		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие физических качеств	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Спортивный мягкий инвентарь.
30	Основные положения и движения (по подражанию)	1		Построение в колонну по одному, парами, равнение в затылок. Ходьба и бег. Основные положения и движения головы, Наклоны головы с произнесением звуков «да, да, да»; «ай-ай-ай»; «нет, нет» движения кисти	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне, сгибание разгибание кисти	Карточки



				рук.(сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти.		
<b>Физическая подготовка</b>						
31	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с мячами. П/И	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Мячи, карточки
32	Развитие координации движений	1		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Спортивный мягкий инвентарь.
<b>3 четверть -21 часов</b>						
<b>Коррекционные подвижные игры</b>						
33	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу Развитие координационных	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег броски малого мяча в стену.	Мячи
34	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу Развитие координационных способностей	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег броски малого мяча в стену.	Мячи
35	Упражнения мячами	с1		Ходьба ,бег. ОРУ в движении. Обучение учащихся броскам мячей разного объема из различных исходных позиций, например, стоя на коленях, сидя	Подражательные действия по бросанию мяча, бросать их в цель	Мячи

				головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон; броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.		
36	Учить элементы баскетбола	1		Обучение учащихся: передаче мяча друг другу: двумя руками от груди одной рукой от плеча; перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении; ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон; броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.	Подражательные действия по бросанию мяча, бросать их в цель	Мячи
37	Учить элементы баскетбола	1		Обучение учащихся: передаче мяча друг другу: двумя руками от груди одной рукой от плеча; перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении; ловле мяча, летящего	Подражательные действия по бросанию мяча, бросать их в цель	Мячи
				разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон; броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.		

38	Игра «Бросайка»	1		Ходьба, бег. ОРУ в движении. Уточнение с учащимися представления о цвете, величине мячей.. Обучение учащихся определять вес мячей на основе барического чувства со зрительным контролем и без него. Обработка техники броска: броски мяча с низу в верх, прокатывание мячей разного веса и размера по полу	Подражательные действия по бросанию мяча, бросать их в цель	Спортивный мягкий инвентарь.
<b>Физическая подготовка</b>						
39	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1		Ходьба .Бег ОРУ с предметами Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег броски малого мяча в стену,	Мячи
				координационных способностей		
40	Ходьба и бег	1		Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя, построение в одну шеренгу в нарисованных кружках, ходьба по линии на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук, Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»	Выполнение ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Спортивный мягкий инвентарь.
41	Прыжки	1		Разновидности ходьбы. Обычный бег. Прыжки в длину с места в высоту (прыгнуть на гимнастический мат), в глубину прыжок с гимнастической скамейки).	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег, прыжки.	Спортивный мягкий инвентарь.
42	Развитие скоростно-силовых	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами Упражнения на дыхание. ОРУ. «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Флажки, гимнастические палки

	способностей			способностей		
43	Метание теннисного мяча	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами Метание малого мяча в цель 3-4 метров. Броски малого мяча в стену. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег броски малого мяча в стену.	Мячи
44	Метание теннисного мяча	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами Метание малого мяча в цель 3-4 метров. Броски малого мяча в стену. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег броски малого мяча в стену.	Мячи, карточки
45	Ходьба и бег	1		Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30м. ОРУ. ПИ «Воробьи и вороны»	Выполнение ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Спортивный мягкий инвентарь.
46	Игры на развитие внимания	1		Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Спортивный мягкий инвентарь.
47	Упражнение на формирование правильной осанки	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	Подражательные действия по построению и перестроению в колонне.	Коврики, кегли, камешки
48	Развитие скоростно-силовых способностей	1		Упражнения на дыхание. ОРУ. «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Флажки
49	Игры с метанием,	1	07.03	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля	Подражательные действия по	Мячи

	передачей и ловлей мяча			мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу Развитие координационных	построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег броски малого мяча в стену.	
50	Игры на развитие внимания	1		Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Спортивный мягкий инвентарь.
51	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу Развитие координационных	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег броски малого мяча в стену,	Мячи
<b>Физическая подготовка</b>						
52	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с обручами. П/И	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Гимнастические палки, обручи
53	Ходьба и упражнения в равновесие	1		Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя, ходьба гимнастическим, приставным шагом, в полу приседе и приседе; в колонне по одному, парами, по кругу с различными движениями руками; с перешагиванием через предметы, по гимнастической скамейке, с предметами в руках, на голове, без предметов; с утяжелителями на голове, в руках (в руке). П/И «У ребят порядок строгий»	Выполнение ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Напольное бревно, гимнастические скамейки, мячи

4 четверть – 15 час						
54	Ходьба и упражнения в равновесие по низкому бревну	1		Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке). Ходьба на полной стопе, на носках по коврикам и дорожкам со специальным покрытием и ориентирами: по сенсорной тропе, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по коврику «Гофр» со следочками, по напольной дорожке «Гусеница», по толстой веревке, ленточкам, мягким модулям (с изменением темпа движения быстро, медленно).	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Булавы, низкое бревно
				Обычный бег. П/и «Пойдем на прогулку»		
55	Построение и перестроение	1		Построение в одну шеренгу, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя. П/И» У ребят порядок строгий»	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Карточки
56	Ходьба и упражнения в равновесие	1		Построение и перестроения, построение в колонну по одному с помощью учителя, ходьба гимнастическим, приставным шагом, в полу приседе и приседе; в колонне по одному, парами, по кругу с различными движениями руками; с перешагиванием через предметы, по гимнастической скамейке, с предметами в руках, на голове, без предметов; с утяжелителями на голове, в руках (в руке).П/И «У ребят порядок строгий»	Выполнение ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Напольное бревно, гимнастические скамейки, мячи
57	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметами. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с обручами. П/И	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Обручи, гимнастические палки

	правильной осанки			стоя.	колонне.	
58	Ходьба и упражнения в равновесие по низкому бревну	1		Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке). Ходьба на полной стопе, на носках по коврикам и дорожкам со специальным покрытием и ориентирами: по сенсорной тропе, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по коврику «Гофр» со следочками, по коврику со следочками, по напольной дорожке «Гусеница», по толстой веревке, ленточкам, мягким модулям	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в низкое колонну парами, по одному, по бревну кругу.	Булавы,
59	Профилактика плоскостопия	1		Построение в шеренгу. Разновидности ходьбы. Медленный бег. Упражнения на полу		Коврики
60	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1		Ходьба. Бег ОРУ с предметам. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами. Упражнения с мячами. П/И	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Мячи, карточки
61	Комплексное развитие физических качеств	1		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие физических качеств	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Спортивный мягкий инвентарь.
62	Развитие координации движений	1		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в перед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие координации движений	Выполнение подражательных действий ходьбы под счет, в колонну парами, по одному, по кругу.	Спортивный мягкий инвентарь.
<b>Коррекционные подвижные игры</b>						

63	Игры на развитие внимания	1		Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег.	Спортивный мягкий инвентарь.
64	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: Метко в цель, Мяч соседу Развитие координационных способностей	Подражательные действия по построению, ходьба на носках и пятках, обычный бег броски малого мяча в стену.	Мячи
65	Игры с мячам	1		Совершенствование сформированных ранее умений учащихся бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (до десяти раз подряд), бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола (см. четвертый класс). обучение учащихся перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку. Развитие умений учащихся перебрасывать друг другу набивной (сенсорный) мяч (диаметром 20 см), мячи из игры «Бросайка» («Бочче»), бросать их в цель: в подушку, мягкий модуль «Труба» или игровую трубу «Перекасти поле», установленные вертикально или	Подражательные действия по бросанию мяча, бросать их в цель	Мячи
66	Упражнения мячами	с1		Ходьба ,бег. ОРУ в движении. Обучение учащихся броскам мячей разного объема из различных исходных позиций, например, стоя на коленях, сидя	Подражательные действия по бросанию мяча, бросать их в цель	Мячи



67	Игра «Бросайка»	1		Ходьба, бег. ОРУ в движении. Уточнение учащимися представления о цвете, величине мячей. Обучение учащихся определять вес мячей на основе барического чувства со зрительным контролем и без него. Обработка техники броска :броски мяча с низу в верх, прокатывание мячей разного веса и размера по полу	Подражательные действия по бросанию мяча, бросать их в цель	Мячи разной величины
68	Учить элементы баскетбола	1		Обучение учащихся: передаче мяча друг другу: двумя руками от груди одной рукой от плеча; перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении; ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с разных сторон; броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.	Подражательные действия по бросанию мяча, бросать их в цель	Мячи
<b>Всего за год - 68 часов</b>						

## **Учебно-методическое обеспечение**

### **Учебно-методический комплект, программное обеспечение**

Учебник: Матвеев А.П., «Физическая культура. Учебник, АО «Издательство «Просвещение», 2023, <https://catalog.prosv.ru/item/39124>

#### *Дополнительная литература:*

1. Аксенова, О. Э. Адаптивная физическая культура в школе / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2017;
2. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вай-зман. — М.: Аграф, 2016;
3. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб. пособие / И. Ю. Горская. — Омск : Сиб. ГАФК, 2017;
4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры. — 2-е изд., испр. и доп. - Москва. – «Советский спорт», - 2018;
5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика. — 2-е изд., испр. и доп. - Москва. – «Спорт», - 2018;
6. Жигорева, М. В. Дети с комплексными нарушениями в развитии: педагогическая помощь / М. В. Жигорева. — М. : Академия, 2016;
7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2016;
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Спорт, 2019;
9. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2017;
10. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2017;
11. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. – М: Просвещение, 2019;
12. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. А.И. Мальцев – Ростов н/Д: Феникс, - 2018;
13. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2018;
14. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. — М.: Новая школа, 2017;
15. Мозговой, В. М. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в системе физического воспитания школьников с нарушением интеллекта / В. М. Мозговой // Коррекционно-развивающая работа с детьми в условиях полифункциональной интерактивной среды : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. Т. П. — М.: ГОУ ВПО МГЛУ, 20118. — С.81-85;
16. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие /Л.Н. Ростомашвили. — М.: Спорт, 2016;
17. Ростомашвили, Л. Н. Коррекция двигательной активности детей с множественными нарушениями средствами адаптивной физической культуры / Л. Н. Ростомашвили // Адаптация и интеграция в общество людей с проблемами интеллекта: материалы 7 -й Всерос. науч.-практ. конф. Специальная Олимпиада России - 2016. — Самара, 2006. — С.91-100.
18. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник : в 2 т. : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. — М.: Спорт, 2018;

19. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М.: Спорт, 2017;
20. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова; под ред. С. П. Евсеева. — М.: Спорт, 2016;
21. Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе / Л.М. Шипицына. — СПб.: Дидактика-Плюс, 2017;
22. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры. Новые педагогические технологии./ Ю.А. Янсон - Ростов н/Д: Феникс, 2018. (баскетбол). – М.: Просвещение, 2017.

### **Учебно-методический комплекс и материально – техническое обеспечение**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.).

Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

#### ***Оборудование для занятий физической культурой:***

Козел гимнастический 1 шт.

Стенка гимнастическая 1 шт.

Скамейка гимнастическая 2 шт.

Гимнастический коврик 10 шт

Мячи: мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий) 12 шт.

Мат гимнастический 12 шт

Набор для бадминтона 1шт

Кегли 12 шт

Фитнес мячи 12 шт

Ноутбук 1 шт.

Магнитофон 1 шт.

Скакалка гимнастическая 12 шт.

#### ***Набор мячей для спортивных игр:***

футбольный мяч 8 шт

футзальный мяч 8 шт

гандбольный мяч 3 шт

волейбольный мяч 3 шт

баскетбольный мяч 2 шт

Скакалка 13 шт

Мяч резиновый для ЛФК 13 шт

Мяч для фитбола 13 шт

Мяч мягконабивной 13 шт  
Мяч массажный 13 шт  
Сетка баскетбольная 12 шт  
Сетка волейбольная со стойками 1 шт  
Эспандер кистевой 28 шт  
Эспандер универсальный 5 шт  
Диск здоровья 12 шт  
Гантели (весом от 0,5 до 5 кг) 48 шт  
Сетка-ворота 2 шт  
Напольная груша детская 2 шт  
Боксерские перчатки детские 4 шт  
Коррекционно-развивающий набор Луна 7 шт

### ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Дата	Количество не проведённых уроков	Причина	Согласование с курирующим завучем