

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная общеобразовательная школа-интернат»
г. Губаха, Пермский край

ПРИНЯТО:

ППО «Сопровождение»

Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ СОШИ

_____ А.М. Братчикова
29.08.2025 г.

**АДАптиРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся ОР 2, ОР 4, ОР 5
на 2025-2026 учебный год**

Выполнил:

Учитель физкультуры

Пашкина Е.И.

г.Губаха, 2025 г

Пояснительная записка.

Перечень нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. №1026;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа МБОУ СОШИ;
- Учебный план МБОУ СОШИ на 2025 - 2026 учебный год.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Срок реализации программы – 1 год.

В основу программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у детей, относящихся к классу «Особый ребенок».

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям чередованием различных видов упражнений, отбором упражнений, соответствующих возможностями учащихся

Урок целесообразно строить из четырёх частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

В настоящую программу включены следующие разделы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения,

способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Адаптированная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель: коррекция психофизических нарушений у учащихся и укрепление здоровья.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных **задач:**

- Учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- учить ориентировке в зале по корректным ориентирам (вход, стены, потолок пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнению и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции и учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов передаче и переноске их;
- учить метаниям, бросками ловле мяча ;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку; учить выполнять простейших упражнения в определенном ритме;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Уроки, в зависимости от выполнения различных разделов программы, проводятся в спортивном зале, на школьном стадионе.

Содержание программы

1-й год обучения (68 час.)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения по подражанию.

«Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо - выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу - выдох.

Основные положения и движения (по подражанию).

Упражнения для мышц шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков «да, да, да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков «ай, яй, яй». Повороты головы в стороны с произнесением звуков «нет, нет».

Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти - «стряхнули воду». Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Упражнения для мышц туловища. «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «Косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук. Поднимание согнутой ноги вперед. Полуприседания на полной ступне. Сгибание и разгибание стоп (сидя на гимнастической скамейке).

Упражнения для формирования правильной осанки.

Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. Стойка у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5 сек.

Ритмические упражнения.

Прохлопывание учащимися показанного учителем ритма в разном темпе: два равномерных хлопка в медленном темпе, то же в быстром темпе. Ходьба под хлопки или звучание бубна.

Прикладные упражнения

Построения и перестроения.

Построение в колонну по одному с помощью учителя.

Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Построение в колонну в нарисованных кружках.

Ходьба и бег.

Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну). Ходьба по залу, касаясь рукой стены. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба друг за другом обычным шагом с соблюдением интервала (не натыкаясь друг на друга). Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки. Свободный бег. Бег на носках.

Прыжки.

Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-20 см.

Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза

Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Катание мяча от

ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Подбрасывание мяча вверх. Передача мячей, палок в шеренге. Поднимание рук с платками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Скрестные движения рук с платками, вверху, внизу, помахивание платками. Перекладывание платков из одной руки в другую перед собой и над головой. Переноска мяча, гимнастической палки с одного места на другое.

Лазание и перелезание, нодлезание.

Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставным шагом на 2-3 рейки.

Переползание на четвереньках в медленном темпе. Подлезание под шнур высотой 50 см. Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.

Равновесие

Ходьба по начерченному коридору шириной 20 - 30 см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами. Движение руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь.

Игры

Для построения.

«Пойдешь гулять». Учитель предлагает ученику идти гулять. Ученик поднимается со своего места и встает за учителем. Затем приглашаются второй, третий ученики (до 6-8 учащихся), и они встают друг за другом и идут за учителем.

«Поезд» - построение в колонну, положив руки на плечи впереди стоящего товарища.

«В театр» - построение парами, ходьба.

Для ходьбы.

«Возьми палку» - ходьба группами со своих мест за палками и обратно.

«Пойдем в гости» - дети разбиты на две группы. Одна группа идет в гости к другой, выбирая себе пару. В парах можно попрыгать, поплясать, затем возвращаются на свои места.

Для бега.

«Беги ко мне», «Догони мяч».

Для прыжков.

«Лягушки», «Прыг-скок», «Перепрыгни через шнур», «Солнышко, дождик».

2-й год обучения (68 час.)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения.

Глубокий вдох через нос и выдох через рот.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например:

«Паровоз» - чу, чу, чу - выдох.

«Самолет» - у, у, у - выдох.

«Жук» - ж-ж-ж - выдох.

Основные положения и движения.

Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в Г классе, с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения.

Вращение головы - «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам - движения руки из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны: «птицы летят, машут крыльями».

Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны - «насос». Движения прямой ногой: вперед, в сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

Упражнения для формирования правильной осанки

Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения.

Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнений в медленном темпе.

Прикладные упражнения

Построение и перестроение.

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по черте.

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

Ходьба и бег.

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.

Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.

Прыжки.

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

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой, стоя и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседания с опусканием флажков вниз. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. Переноска 3-4 гимнастических палок, 2 мячей и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

Лазание, перелезание, подлезание.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз до 5-й рейки, приставными шагами под контролем учителя.

Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально. Подлезание под препятствие на четвереньках («конь», «козел», «бревно»). Перешагивание через гимнастическую палку.

Равновесие.

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

Игры

Повторение и закрепление игр, пройденных в I классе.

«Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки.

«Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.

«Найди свой цвет». Дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета.

«Веревоочный круг» («Береги руки»). Учащиеся держатся за веревку. Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревку.

«Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараются поймать комара.

«Лошадки» - лошадка, кучер - бег парами.

3-й год обучения (68 час.)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Из исходного положения руки за голову, развести локти в стороны, слегка прогнуться - вдох, свести локти вперед, слегка наклониться вперед - выдох.

Основные положения и движения.

Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений. Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками. Выделение пальцев рук. Движение плеч вперед, назад. Сгибание рук с усилием - «силачи». Расслабление мышц рук - из положения легкого наклона вперед, руки внизу, потряхивание руками. Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук. Поднимание прямой ноги вперед. Упор присев. В положении сидя сгибание и разгибание ног поочередное и одновременное, движение в голеностопных суставах. Из положения сидя лечь, сесть.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Из положения стоя у вертикальной плоскости отойти от нее на 2-3 шага, сохраняя правильную осанку, ходьба, руки за спину, сохраняя правильную осанку.

Ритмические упражнения.

Согласование ходьбы с хлопками. Ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна. Начало движения и остановка по звуковому сигналу.

Прикладные упражнения

Построения, перестроения.

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

Ходьба и бег.

Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с различной скоростью.

Прыжки.

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Прыжки в глубину с мягким приземлением.

Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча. Броски малого мяча в стену. Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли). Передача большого мяча в колонне над головой.

Перекладывание палок из одной руки в другую. Круговые движения руками с палками. Переноска 6-7 гимнастических палок. Переноска гимнастической скамейки (4 человека) под контролем учителя.

Лазание, перелезание, подлезание.

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, не пропуская реек, не вставая на одну рейку двумя ногами. Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.

Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см лежа на животе. Перелезание через препятствие высотой до 80 см на животе (конь). Пролезание через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см. Перешагивание через бруски высотой 15-20 см.

Равновесие.

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

Игры

Повторение и закрепление ранее пройденных игр. «Маленькие затейники», «Совушка», «Что пропало», «Попрыгунчики-воробушки».

4-й год обучения (68 час.)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения.

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

Основные положения и движения

Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой. Вращение кистей рук. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Взмахи ногой вперед, назад. В положении лежа на спине поочередное поднимание ног. В положении лежа на животе поднимание головы, прогибание назад с опорой на руки. В стойке на четвереньках прогибание и выгибание спины («кошечка», «скамейка»). Стоя у опоры, покачивание ногой вперед, назад, потряхивание ногой («стряхнуть воду с ноги»).

Упражнения на формирование правильной осанки.

Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек.

Ритмические упражнения.

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

Прикладные упражнения

Построения, перестроения.

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

Ходьба и бег.

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

Прыжки.

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

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Выполнение общеразвивающих упражнений с удержанием мяча. Катание мяча между расставленными предметами. Передача большого мяча в колонне между ног. Метание малого мяча с места через натянутую веревку. Броски мяча в стену с расстояния 2-3 м, правой и левой рукой из-за головы. Держание палки двумя руками хватом сверху и снизу. Выполнение различных исходных положений с палкой. Поднимание палки с пола и опускание ее на пол. Переноска гимнастических палок (8-10 шт.). Переноска гимнастического мата (8 чел.).

Лазание, подлезание, перелезание.

Лазание по гимнастической стенке попеременным способом. Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20°.

Перелезание через гимнастического коня. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках. Подлезание под 2 препятствия разной высоты. Перешагивание через гимнастическую скамейку.

Равновесие.

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

Ходьба на лыжах.

Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты нереступанием.

Игры

«Запомни движение», «Кошка и мышь», «Где позвонили?», «Что пропало?» (с усложнением), «Сбор картофеля», «Ударь в бубен», «Аист ходит по болоту».

5-й год обучения (68 час.)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения.

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.

Основные положения и движения

Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Круговые движения руками. Опускание на одно колено с шага вперед и назад. Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Взмахи ногой в стороны у опоры. Лежа на спине - «велосипед». Упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина напряжена. Постепенное расслабление рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки поочередное поднятие ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.

Ритмические упражнения.

Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

Прикладные упражнения

Построения, перестроения.

Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Ходьба и бег.

Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег прямо наперегонки. Бег в медленном темпе с соблюдением дистанции.

Прыжки.

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки в длину с шага. Прыжок в глубину с высоты 50 см с поворотом на 15°. Прыжок через гимнастическую скамейку. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в соответствующую цель. Метание мяча из-за головы с места на дальность. Подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Удары мяча об пол двумя руками. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках, гимнастического коня (4 человека) тягой и толканием.

Лазание, подлезание, перелезание.

Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4-й рейке, ноги ставить на 1-ю рейку). Подлезание под препятствие высотой 40-50 см, ограниченное с боков. Перелезание через препятствие (конь, козел) ранее изученными способами.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30 см.

Ходьба на лыжах.

Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямоступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискосок).

Игры

«Так можно, так нельзя», «Волк и овцы», «Запомни порядок», «Ворона и воробей», «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам».

6-й год обучения (68 час.)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения.

Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание.

Основные положения и движения.

Повторение и закрепление основных движений, данных в предыдущих классах, усложняя их согласованием с движениями рук из различных исходных положений, выполняя в разном темпе.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной.

Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове.

Ритмические упражнения.

Выполнение простейших движений в ритме со словами. Восприятие перемены темпа, музыки.

Прикладные упражнения

Построение, перестроение.

Размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»

Ходьба и бег.

Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала. Бег на скорость с высокого старта на 30 м по команде учителя.

Прыжки.

Прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину через ров толчком одной ноги с приземлением на две.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Выполнение основных движений с правильным удерживанием малого мяча, переключением его из руки в руку.

Броски мяча вверх и ловля его после отскока.

Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча на дальность. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении. Поочередные перехваты вертикальной палки.

Переноска гимнастической скамейки - 2 человека, мата 4 человека, коня - 6 человек - на руках. Переноска различных предметов различными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.

Лазание, подлезание, перелезание.

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом. Перелезание через препятствие высотой до 1 м. Вис на рейке гимнастической стенки на руках 1-2 сек.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке.

Ходьба по гимнастической скамейке, с опусканием на одно колено.

Ходьба на лыжах.

Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступая нем. Подниматься на склон прямоступающим шагом, полуюлочкой (прямо и наискосок). Проходить на лыжах до 500 м. Участвовать в играх на лыжах; «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Игры

«Запрещенное движение», «Узнай на ощупь», «Пчелки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Построение в круг», «Броски мяча друг другу», «Кто быстрее», «Мы веселые ребята».

7-й год обучения (68 час.)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения.

Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.

Основные положение и движения.

Положения рук - на поясе, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе.

Сочетания движений головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях. Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. Принятие правильной осанки по инструкции учителя.

Ритмические упражнения.

Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе, при ходьбе, беге, подскоках.

Прикладные упражнения

Построения, перестроения.

Закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку.

Ходьба и бег.

Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими шагами). Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с бегом (парами).

Прыжки.

Прыжки в длину, с разбега (место толчка не обозначено). Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Броски мяча друг другу от плеча. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Броски мяча на дальность. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками и одной рукой.

Выполнение основных движений с удерживанием обруча. Перекладывание обруча перед собой из руки в руку.

Перекатывание обруча. Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое.

Лазание.

Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Сочетание перелезания через препятствия с подлезанием. Перешагивание через препятствия различной высоты.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола наклоном и в присяде. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя). Равновесие на одной ноге.

Ходьба на лыжах.

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Участвовать в играх «Кто первый вернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Игры

«Узнай по голосу», «Возьми флажок», «Не дай мяч водящему», «Белые медведи», «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя.

9-й год обучения (68 час.)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения.

Углубленное дыхание при выполнении упражнений по подражанию.

Основные положения и движения.

Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движение головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.

Упражнения на формирование осанки.

Повторение и закрепление упражнений, данных в программе предыдущих классов.

Ритмические упражнения.

Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш - ходьба, полька - прыжки, вальс - плавные упражнения).

Прикладные упражнения

Построения и перестроения.

Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя.

Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.

Ходьба и бег.

Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.

Прыжки.

Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50х50). Прыжок в глубину с высоты 50-60 см в обозначенное место. Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность. Перебрасывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание обруча вперед. Переноска гимнастического мата, коня тягой и толканием.

Лазание, подлезание, перелезание.

Преодоление 3-4 различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание по гимнастической стенке до 5 рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз.

Подлезание под препятствие, ограниченное с боков (лежа), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки), перелезание через коня, подлезание под коня (на четвереньках).

Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания» координации, моторики, закаливания организма.

Теоретические сведения. Виды лыжного спорта. Оказание первой помощи при обморожениях.

Практический материал. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременные хода, эстафетный бег, спуск со склона в средней и низкой стойке, подъём на склон «ёлочкой», прогулка на лыжах по слабо пересеченной местности, эстафеты и подвижные игры на лыжах и без лыж.

Игры

Теоретические сведения. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

Практический материал.

«Баскетбол». Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников, передача мяча в парах на месте и в движении, бегом, бросок одной рукой от плеча в движении, бросок по корзине.

«Волейбол». Стойка волейболиста, прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах, многократный прием мяча сверху и снизу двумя руками в кругу, нижняя и боковая подача мяча через сетку.

Коррекционно-развивающие подвижные игры: «Рычи, лев, рычи», «Лохматый пёс», «Фокусник», «Воробушки и кот», «Сиамские близнецы», «Говорящий мяч», «Дунем раз...», «Робот», «Собери слово», «Обгони», «Снежная баба» и др.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся в классах «Особый ребенок» по данной программе

1-й год обучения:

Знать: как подготовиться к уроку; как вести себя на занятиях, что такое ходьба, бег, прыжки.

Уметь: правильно строиться на урок и знать свое место в строю; выполнять дыхательные упражнения по подражанию; чередовать бег с ходьбой; подпрыгивать на месте на двух ногах; спрыгивать с высоты 10 – 20 см; правильно захватывать различные по величине и форме предметы; лазить по гимнастической стенке с помощью учителя; ходить по начерченному коридору шириной 20 – 30 см.

2-й год обучения:

Знать: своё место в строю; как выполняются команды «Равняйся!», «Смирно!»; простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений; как принять правильную осанку.

Уметь: выполнять вдох через нос и выдох через рот; ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы); ходить с различным положением рук; ходить по кругу, взявшись за руки; ходить в

колонне по одному, построиться в одну шеренгу; пройти по гимнастической скамейке; прохлapyвать простой ритмический рисунок; подпрыгивать вверх на двух ногах с доставанием предмета; перелазить через препятствие высотой 70 см, пролезать через обруч, стоящий вертикально; перешагивать через гимнастическую палку.

3-й год обучения:

Знать: основные положения и движения, кто такой «направляющий», «замыкающий»; как правильно выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»; как правильно дышать во время ходьбы и бега.

Уметь: принимать правильную осанку в основной стойке, выполнять задания по словесной инструкции учителя; не качаться, не сутулиться в ходьбе; бегать с различной скоростью; подпрыгивать на двух ногах и на одной; мягко приземляться в прыжках; правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их; выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме.

4-й год обучения:

Знать: строевые команды; кто такой «направляющий», «замыкающий»; как правильно выполнять команды: «Шагом марш!» «Класс. Стой!».

Уметь:

метать теннисный мяч одной рукой с места; бросать и ловить мячи; переносить различные предметы; лазить по гимнастической стенке различными способами; подлезать под препятствия разной высоты; перешагивать через гимнастическую скамейку, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.

5-й год обучения:

Знать: как правильно дышать при выполнении упражнений; как выполнять команды: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Уметь: выполнять упражнения на расслабление мышц; удерживать на голове предметы с сохранением правильной осанки; выполнять элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе; ходить на носках; бегать в медленном темпе с соблюдением дистанции; выполнять прыжки на одной ноге с продвижением вперед, прыжки в длину с шага; метать мяч из-за головы с места на дальность; переносить различные предметы разными способами (тягой, толканием); ходить по гимнастической скамейке с предметами, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять повороты на лыжах, подниматься на склон.

6-й год обучения:

Знать: как дышать в положении лёжа; как выполнять команду «Вольно!».

Уметь: сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; ходить в разном темпе (быстро, медленно); бегать 30 м с высокого старта на время; прыгать в высоту «согнув ноги»; прыгать в длину толчком одной ноги с приземлением на две через ров; выполнять броски, ловлю, передачу предметов

и переносить грузы; выполнять вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1 – 2 сек.; выполнять расхождение на гимнастической скамейке при встрече с напарником, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять повороты на лыжах, подниматься на склон, участвовать на лыжах в играх.

7-й год обучения:

Знать: как правильно дышать при ходьбе и беге; что такое эстафета.

Уметь: выполнять различные перестроения по команде учителя; соблюдать координацию при толчке двумя ногами в различных видах прыжков; выполнять прыжки в длину и высоту с разбега; выбирать рациональный способ для перемещения различных предметов с одного места на другое; сочетать переползание по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять повороты на лыжах, подниматься на склон, спускаться с него в низкой стойке и участвовать на лыжах в играх.

9-й год обучения:

Знать: как дышать при выполнении упражнений; исходные положения: сидя, лежа, стоя; как выполнить прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».

Уметь: выполнять различные команды учителя; выполнять прыжки различными способами; выполнять лазания, перелезания и подлезания; целенаправленно действовать в подвижных играх, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «лесенкой», спускаться с него в низкой и высокой стойках и участвовать на лыжах в играх;

Учебно-тематический план для класса «Особый ребёнок 5» по физической культуре

Четверти	ОРУ и корректирующие	Прикладные упр., игры и игровые упр.	Всего
1	8	10	18
2	8	8	16
3	9	9	18
4	9	7	16
			68

**Календарно - тематическое планирование
для класса «Особый ребёнок 5»**

Всего: 68 часов; в неделю 2 часа.

№	Название темы	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	І четверть	18		
	ОРУ и коррегирующие	10 ч		
1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Дыхательные упр. по подражанию.	1		
2	Основные положения и движения (по подражанию). ОРУ без предметов.	1		
3	Упр. для мышц шеи. Наклоны головы вперед, назад, в стороны с произнесением звуков.	2		
4	ОРУ без предметов. Сгибание пальцев в кулак и разгибание.	2		
5	Сведение и разведение пальцев.	1		
6	ОРУ со скакалкой. Игра «Пойдешь гулять».	1		
7	Сгибание и разгибание кисти.	1		
8	Расслабление кисти – «стряхнули воду». Игра «В театр».	1		
	Прикладные упражнения	8		
9	Построение в колонну по одному с помощью учителя.	1		
10	Выполнение движений по командам учителя.	1		
11	Построение в колонну в нарисованных кружках. Игра «Пойдем в гости».	1		
12	Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну). Игра «В театр».	1		
13	Свободный бег. Игра «Поезд».	1		
14	Ходьба по залу, касаясь рукой стены.	1		
15	Ходьба по линии, начерченной на полу; друг за другом обычным шагом с соблюдением интервала (не натыкаясь друг на друга)	1		
16	Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки.	1		
	ІІ четверть	16		

	ОРУ и корригирующие упр.	8		
17	Инструктаж по ТБ. Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз.	1		
18	Повороты кисти ладонью кверху и книзу	1		
19	Повороты кисти ладонью кверху и книзу. ОРУ со скакалкой.	1		
20	ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Возьми палку».	1		
21	Движения рук на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз.	1		
22	ОРУ с гимнастической палкой.	1		
23	Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	1		
24	ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Пойдем в гости».	1		
	Прикладные упр., игры и игровые упр.	7		
25	Свободный бег. Бег на носках. Игра «Беги ко мне».	1		
26	Подпрыгивание на месте на двух ногах.	1		
27	Спрыгивание с высоты 10-20см.	1		
28	Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое.	1		
29	Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Игра «Догони мяч»	1		
30	Катание мяча от ребенка к учителю, от учителя к ребенку. Подбрасывание мяча вверх.	1		
31	Передача мячей, палок в шеренге.	1		
	III четверть	18 ч.		
	ОРУ и корригирующие упр.	9		
32	Инструктаж по ТБ. Упр. для мышц туловища.	1		
33	Наклоны туловища вперед, в стороны.	1		
34	Повороты туловища с маховым движением рук. Игра «дровосеки».	1		
35	ОРУ на гимнастической скамейке.	1		
36	Поднимание согнутой ноги вперед.	1		
37	ОРУ с гимнастической палкой.	1		

38	Сгибание и разгибание стоп (сидя на гимн. скамейке). ОРУ.	1		
39	Упр. для формирования правильной осанки. Игра «В театр».	1		
40	Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.	1		
	Прикладные упражнения.	9		
41	Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз.	1		
42	Скрестные движения рук с флажками вверх.	1		
43	Скрестные движения рук с флажками вниз. Игра «Солнышко, дождик».	1		
44	Движения руками в стойке: пятки вместе, носки врозь и с сомкнутыми ступнями. Игра «Лягушки».	1	.	
45	Перекладывание флажка из одной руки в другую перед собой и над головой.	1		
46	Помахивание флажками.	1		
47	Переноска гимнастической палки с одного места на другое. Игра "Возьми палку».	1		
48	Лазание вверх, вниз по гимн. стенке с помощью учителя приставным шагом на 2-3 рейки.	1		
49	Переползание на четвереньках в медленном темпе.	1		
	IV четверть	16		
	ОРУ и корригирующие упражнения.	9		
50	Инструктаж по ТБ. Упр. для формирования правильной осанки.	1		
51	ОРУ. Игра «Пойдешь гулять».	1		
52	Упр. для формирования правильной осанки.	1		
53	Принятие правильной осанки, стоя и сидя с помощью учителя. Игра «Пойдем в гости».	1		
54	Полуприседание на полной ступне.	1		
55	Стойка у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5сек. ОРУ.	1		
56	Прохлопывание ритма в разном темпе.	1		

57	Ходьба под хлопки. ОРУ.	1		
58	Игра «Прыг – скок».	1		
	Прикладные упражнения	7		
59	Подлезание под шнур высотой 50см.	1		
60	Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1		
61	Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.	1		
62	Переноска мяча с одного места на другое.	1		
63 64	Прыжки на двух ногах. Игра «Перепрыгни через шнур».	1		
65 66	Ходьба по начерченному коридору 20-30см. Игра «Догони мяч».	1		
67	Ходьба по коридору между двумя скамейками.	1	.	
68	Бег по прямой.	1		
	Итого	68		

**Учебно-тематический план
для класса «Особый ребёнок 4» по физической культуре**

Четверти	ОРУ и корректирующие	Прикладные упр., игры и игровые упр.	Всего
1	6	10	16
2	7	9	16
3	8	12	20
4	4	12	16
			68

**Календарно - тематическое планирование
для класса «Особый ребёнок 4»**

Всего: 68 часов; в неделю 2 часа.

№	Название темы	Количество во часов	Дата по плану	Дата по факту
	І четверть	16		

	ОРУ и корригирующие упр.	6		
1	Инструктаж по ТБ. Правильное дыхание при выполнении упражнений вместе с учителем.	1		
2	Дыхательные упр. в положении лежа.	1		
3	Грудное и брюшное дыхание. ОРУ.	1		
4	Повторение и закрепление основных движений, усложняя их согласованием с движением рук из различных и.п., выполняя в разном темпе. ОРУ. Игра «Пчелки».	1		
5	Круговые движения руками в сочетании с ходьбой.	1		
6	Опускание на одно колено с шага вперед и назад.	1		
	Прикладные упражнения	10		
7	Размыкание на вытянутые руки в стороны. Игра «Так можно, так нельзя».	1		
8	Поворот «кругом» с показом направления учителем.	1		
9	Выполнение команд «Равняйся! Смирно! Вольно!» Игра «что пропало».	1		
10	Ходьба в разном темпе (быстро, медленно) с сохранением интервала	1		
11	Бег в медленном темпе с сохранением интервала. Игра «Ворона и воробей».	1		
12	Бег на скорость с высокого старта на 30 м. по команде учителя.	1		
13	Прыжки в глубину.	1		
14	Прыжки в длину с 2-3 шагов	1		
15	Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов.	1		
16	Броски большого мяча вверх и ловля его после отскока.	1		
	II четверть	16		
	ОРУ и корригирующие упр.	6		
17	Инструктаж по ТБ. Упражнения для правильной осанки	1		
18	Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание и поднимание ног.	1		

19	Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднятие ног, согнутых в коленях.	1		
20	ОРУ. Игра «Мы веселые ребята».	1		
21	Дыхательные упражнения лежа. Игра «Запомни порядок».	1		
22	ОРУ. Игра «Аист ходит по болоту». Упр. на правильную осанку	1		
	Прикладные упражнения.	10		
23	Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала.	1		
24	Броски малого мяча вверх и ловля его после отскока.	1		
25	Удары мяча об пол правой и левой рукой.	1		
26	Переноска гимнастической скамейки-2 человека. Переноска каната волоком.	1		
27	Лазание по гимнастической стенке ранее изученными способами.	1		
28	Метание малого мяча с места. Игра «Броски мяча друг другу».	1		
29	Бег на скорость с высокого старта на 30м по команде учителя. Игра «Волк и овцы».	1		
30	Выполнение команд «Равняйся! Смирно! Вольно!» Игра «Ворона и воробей».	1		
31	Прыжки в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Игра «Прыжки по кочкам».	1		
	III четверть	20		
	ОРУ и корригирующие упр.	8		
32	Инструктаж по ТБ. Упр. на правильную осанку.	1		
33	ОРУ. Игра «Кто быстрее».	1		
34	Упражнения на расслабление мышц.	1		
35	Ходьба с грузом на голове (правильная осанка).	1		
36	Лежа на спине «велосипед»	1		

37	Ритмичные движения с музыкальным сопровождением.	1		
38	Стоя у опоры, покачивание ногой вперед, назад, потряхивание ногой.	1		
39	Одновременное сгибание пальцев рук и разгибание.	1		
	Прикладные упражнения	12		
40	Прыжки с 2-3 шагов. Игра «Попрыгунчики – воробушки».	1		
41	Броски малого мяча в стену и ловля его после отскока.	1		
42	Выполнение основных движений с правильным удержанием малого мяча, переключением его из руки в руку. Игра «Что пропало».	1		
43	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1		
44	Передвижение по лыжне скользящим шагом. Игра «Чем дальше, тем лучше».	1		
45	Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Игра «Карусель в лесу».	1		
46	Подъем на склон прямоступающим шагом	1		
47	Подъем на склон «полуёлочкой» (прямо и наискось). Игра «Воротца»	1		
48	Передвижение на лыжах отрезка до 500 м.	1		
49	Переноска гимнастического мата-4 человека. Переноска гимнастического «коня»-6 человек.	1		
50	Переноска большого мяча катанием. Игра «Сбор картофеля». Удары мяча об пол правой и левой рукой	1		
51	Лазание по гимн. стенке вверх и вниз, в сторону ранее изученными способами. Игра «Волк во рву».	1	.	
	IV четверть	16		
	ОРУ и корригирующие упр.	4		
52	Инструктаж по ТБ. Выполнение простейших движений в ритме со словами.	1		
53	ОРУ. Игра «У медведя во бору».	1		
54	Выполнение простейших движений при	1		

	перемене темпа, музыки. Игра «Узнай по голосу».			
55	Упражнения на формирование правильной осанки.	1		
	Прикладные упр., игры и игр. упр.	12		
56	Броски малого мяча на дальность. Игра «Не дай мяч водящему».	1		
57	Броски большого мяча друг другу из-за головы. Броски мяча вверх и ловля его после отскока. Игра «Лови, бросай, упасть не дай».	1		
58	Выполнение различных команд Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке.	1		
59	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы высотой до 1 м.	1		
60	Подбрасывание и ловля гимн. палки в горизонтальном положении..	1		
61	Поочередные перехваты вертикальной палки.	1		
62	Эстафета с передачей мячей и гимнастических палок.	1		
63	Подлезание под препятствие с предметом. Игра «Белые медведи».	1		
64	Перелезание через препятствие высотой до 1м.	1		
65	Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1-2сек.	1		
66	Ходьба по гимн. скамейке с перешагиванием через предметы высотой 10-15см. Игра «Возьми флажок».	1		
67	Расхождение вдвоем на гимн. скамейке.	1		
68	Бег по прямой.			
	Итого:	68		

**Учебно-тематический план
для класса «Особый ребёнок 2» по физической культуре**

Четверти	ОРУ и корректирующие	Прикладные упр., игры и игровые упр.	Всего
1	6	10	16
2	7	9	16
3	9	11	20
4	5	11	16
			68

**Календарно - тематическое планирование
для класса «Особый ребёнок 2»**

Всего: 68 час; в неделю 2 часа

№	Название темы	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	І четверть	24		
	Легкая атлетика	9		
1	Инструктаж по ТБ.	1		
2	Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.	1		
3	Бег на короткую дистанцию. Подвижная игра «Обгони»	1		
4	Значение легкой атлетики в трудовой деятельности человека	1		
5	Прыжки в длину с разбега.	1		
6	Метание малого мяча на дальность.	1		
7	Эстафета с передачей эстафетной палочки (ознакомление). Подвижная игра «Сиамские близнецы»	1		
8	Прыжки в высоту с разбега .Подвижная игра «Воробушки и кот».	1		
9	ОФП с набивными мячами.	1		
	Гимнастика	9		
10	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.	1		
11	Корректирующие упражнения. Подвижная игра« Рычи, лев, рычи»	1		
12	Передвижения по ориентирам.	1		
13	Построения и перестроения.	1		

14	Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазание по гимнастической стенке до 5 рейки	1		
15	Стойка на лопатках.	1		
16	Переноска гимнастического мата, коня тягой и толканием.	1		
17	Перелезание через гимнастического коня	1		
18	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Робот»	1		
	Подвижные и спортивные игры	6		
19	Подвижная игра «Говорящий мяч»	1		
20	Баскетбол. Правила игры	1		
21	Баскетбол. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников.	1		
22	Баскетбол. Передача мяча в парах на месте	1		
23	Волейбол. Правила игры.			
24	Волейбол. Стойка волейболиста			
	II четверть	23 часа		
	Легкая атлетика	10		
25	Инструктаж по ТБ.	1		
26	Подвижная игра «Лохматый пес»	1		
27	Смена направлений в ходьбе и беге по конкретным ориентирам и по инструкции учителя	1		
28	Прыжок в длину с места, толчком двух ног на дальность	1		
29	Прыжок в глубину с высоты 50-60 см в обозначенное место	1		
30	Метание мяча в цель с шага	1		
31	Что такое правильная осанка. Причины нарушения осанки.	1		
32	Упражнения для правильной осанки. Подвижная игра «Фокусник»	1		
33	ОФП с гантелями	1		
34	Передача эстафетной палочки	1		
	Гимнастика	5		
35	Что значит - здоровый образ жизни.	1		
36	Построения в шеренгу и колонну с заданным интервалом и дистанцией.	1		

37	ОФП с обручем.	1		
38	Кувырок вперед из и. п. упор присев.	1		
39	Опорный прыжок через «козла» (индивидуально)	1		
	Подвижные и спортивные игры	8		
40	Подвижная игра «Собери слово»	1		
41	Волейбол. Правила игры. Стойка волейболиста	1		
42	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах	1		
43	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах	1		
44	Волейбол. Многократный прием мяча сверху и снизу двумя руками в кругу.	1		
45	Баскетбол. Правила игры	1		
46	Баскетбол. Передача мяча в парах в движении.	1		
47	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении	1		
	III четверть	30		
	Легкая атлетика	4		
48	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Обгони»	1		
49	Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя	1		
50	Бросок мяча и ловля его после отскока от стены.	1		
51	Эстафета с передачей эстафетной палочки по кругу.	1		
	Подвижные и спортивные игры	3		
52	Подвижная игра «Дунем раз...»	1		
53	Волейбол. Нижняя и верхняя передача мяча.	1		
54	Волейбол. Нижняя подача мяча через сетку.	1		
	Лыжная подготовка	23		
55	Виды лыжного спорта.	1		
56	Инструктаж по ТБ.	1		
57	Правила переноски и хранения лыжного инвентаря.	1		
58	Оказание первой помощи при обморожениях.	1		

59	Скользкий шаг с заложенными руками за спину.	1		
60	Совершенствование скользящего шага (с лыжными палками).	1		
61	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1		
62	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1		
63	Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1		
64	Совершенствование одновременного одношажного хода.	1		
65	Повороты переступанием на месте.	1		
66	Повороты переступанием в движении.	1		
67	Прохождение на лыжах расстояние 600 м в среднем темпе.	1		
68	Прохождение на лыжах расстояние 2-3 км в медленном темпе.	1		
69	Эстафетный бег на лыжах. Правила передачи эстафеты.	1		
70	Эстафетный бег на лыжах.	1		
71	Подвижная игра «Встречная эстафета».	1		
72	Спуск со склона в средней стойке.	1		
73	Спуск со склона в низкой стойке.	1		
74	Спуск со склонов и торможение. Подвижная игра «Не задень».	1		
75	Подъем на склон «елочкой» и «лесенкой».	1		
76	Прогулка на лыжах по слабо пересеченной местности.	1		
77	Подвижная игра «Снежная баба».	1		
	I V четверть	24		
	Гимнастика	6		
78	Инструктаж по ТБ. Интервал и дистанция.			
79	Кувырок назад из и.п. упор присев.			
80	Сойка на лопатках.			
81	Упражнение «Мост» из исходного положения лежа на спине			
82	Перестроение из шеренги в круг по инструкции учителя.			
83	Равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке.			

	Подвижные и спортивные игры	10		
84	Подвижная игра «Собери слово».			
85	Повторение ранее изученных подвижных игр.			
86	Баскетбол. Правила игры			
87	Баскетбол. Бросок мяча по корзине.			
88	Баскетбол. Сочетание ведения мяча с броском по корзине.			
89	Волейбол. Многократный прием мяча сверху и снизу двумя руками в кругу.			
90	Волейбол. Нижняя подача мяча через сетку.			
91	Волейбол. Боковая подача мяча через сетку.			
92	Волейбол. Учебная игра.			
93	Волейбол. Учебная игра.			
	Легкая атлетика	8		
94	Бег с низкого старта. Игра «Обгони»			
95	Бег с преодолением простейших препятствий.			
96	Прыжок в длину с места, толчком двух ног.			
97	Прыжки в длину с разбега на дальность.			
98	Метание малого мяча в цель с шага.			
99	Метание малого мяча на дальность.			
100	Эстафетный бег.			
101	Пешие переходы по пересеченной			
102	местности от 2-3 км.			
	Всего	102		

Перечень учебно-методического обеспечения

- коллекция электронных презентаций по урокам
- журналы «Начальная школа»
- «Веселая физкультура»: Учеб. Для учащихся 1 кл. четырехлетней нач. шк./ Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев, Т. Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова.-2 –е изд. – М.: Просвещение, 1997.
- Е.С. Черник «Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы: Кн. для учителя. – М.: Просвещение.
- журналы «Физкультура в школе»