

ПРИЛОЖЕНИЕ  
к адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант2)  
МБОУ НГО «СОШ № 10»

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 57-од  
«31» августа 2020г

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## «Адаптивная физическая культура»

(указать учебный предмет, курс)

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными) нарушениями  
5 класс (2 вариант)

**Составитель:** Соколова Софья Викторовна, б/к

пос. Лобва  
2020 г.

## Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура (АФК) является областью общей физической культуры.

Данная программа «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основе нормативно – правовых документов:

1. Приказ министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 – п. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)

3. Учебный план для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Программа относится к предметной области «Физическая культура» и в соответствии с учебным планом образовательного учреждения реализуется из расчета 2 часа в неделю (исходя из 34 учебных недель в году). Программа предназначена для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (II вариант)

### **Цели программы:**

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

## **Задачи программы:**

### *Образовательные задачи:*

- Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
- Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

### *Развивающие задачи:*

- Развитие двигательных качеств
- Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
- Развитие пространственно-временной дифференцировки. •

Обогащение словарного запаса.

### *Воспитательные задачи:*

- Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

В процессе физического воспитания решаются конкретные задачи обучения детей и подростков. Формирование навыков ориентировки в зале, овладение приемами правильного дыхания, построений и перестроений, ходьбы и бега, формирование умений метать, бросать и ловить мяч. Овладение навыками ползания, лазания, различным видам прыжков.

Формирование целенаправленных действий под руководством учителя в спортивных и подвижных играх. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

### **Общая характеристика предмета «Адаптивная физкультура»**

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы:

- «Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде»
- «Общеразвивающие и корригирующие упражнения» (дыхательные упражнения)
- «Коррекционные подвижные игры» (элементы спортивных игр и спортивных упражнений)
- «Физическая подготовка» (построения и перестроения)
- «Ходьба и бег» (ходьба и упражнения в равновесии)
- «Прыжки»
- «Ползание, подлезание, лазание, перелезание»
- «Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза».
- Ведущим методом на уроках адаптивной физкультуры является метод практических упражнений: выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
  - выполнение движения в облегчённых условиях;
  - использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
  - использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
  - использование имитационных упражнений, подражательные упражнения, использование при ходьбе, беге лидера,
  - использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,

- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

### **Содержание материала**

*Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.* Совместный с учащимися выбор наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Индивидуальные с каждым учащимся игры с мячом (теннисным, волейбольным, малым баскетбольным, футбольным). Совместное с учителем знакомство с оборудованием спортивного зала. Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий (индивидуально с каждым). Демонстрация того, что можно делать со спортивными снарядами (прокатывание и бросание мяча, подъем на лестницу, ходьба по гимнастической скамейке и т.д.). Организация пассивного участия обучающихся в спортивных праздниках и рекреационных играх, а также активное участие в простых подвижных играх вместе с обучающимися старшего возраста (при наличии желания у детей).

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох

через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

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

*Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Море волнуется раз!». Соблюдение правил игры «По местам!». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

*Ходьба и бег. Ходьба и упражнения в равновесии.* Обучение обучающихся в ходьбе в заданном направлении, между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м). Упражнения в ходьбе по словесной инструкции друг за другом в указанном направлении. Упражнение в ходьбе в заданном направлении по размеченной дорожке. Обучение учащихся ходьбе по кругу, взявшись за руки (хороводные игры). Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия, например, веревку, невысокие предметы (с помощью учителя). Формирование умений учащихся двигаться под музыку. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание.

Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).

Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. Ползание, подлезание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. вправо (влево), перелезание через препятствия.

*Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

### **Формы проведения занятий**

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок, который состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений.

*Коррекционная направленность предмета.* Предмет адаптивная физическая культура направлен на развитие и коррекцию физических, сенсорных и психических нарушений.

Развитие и коррекцию основных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание), координационных способностей, равновесия, ритма и темпа движений. Профилактику и коррекцию вторичных нарушений: опорно-двигательного аппарата, плоскостопия, сердечнососудистых заболеваний, общее укрепление организма.

*Предмет адаптивная физическая культура решает следующие коррекционные задачи:*



Коррекция основных видов движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, лазании: согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);

- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;

- согласованности движений и дыхания;

- формирование движений за счет сохраненных функций.

- Коррекция и развитие координационных способностей:

компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций: дифференцировки усилий, времени и пространства;

- расслабления;

- быстроты реагирования на изменяющиеся условия;

- статического и динамического равновесия;

- ритмичности движений;

- точности мелких движений кисти и пальцев.

Коррекция и развитие физической подготовленности:

- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

*Коррекция и профилактика соматических нарушений: формирование и коррекция осанки:*

- профилактика и коррекция плоскостопия;

- коррекция массы тела;

- коррекция речевого дыхания;

- коррекция расслабления.

*Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей:*

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;

- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- развитие зрительной и слуховой памяти;

- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы

### **Описание места учебного предмета «Адаптивная физкультура» в учебном плане**

В 5 классах обучение ведется по 2 часа в неделю, 34 учебных недель, в год составляет 68 часов.

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

*Возможно достижение следующих результатов:*

*Пропедевтический уровень*

Восприятие и реагирование на базальные раздражители:

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

Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечнососудистая системы, подвижность в суставах и др.).

Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

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

*Освоение новых двигательных навыков, координации движений.*

*Демонстрация физических качеств:*

- силовые способности, выносливость, гибкость;
- способность к статическому и динамическому равновесию;

- способность ориентироваться в пространстве;
- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

*Мелкая и общая моторика:* умение подстраивать кисть под форму предмета;

- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться,
- использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.)
- самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений

#### *Минимальный уровень*

Освоение знаний в области адаптивной физической культуры:

- выполнение правил поведения на уроках адаптивной физической культуры
- знание последовательности действий и упражнений, выполняемых на уроке;
- умения правильно пользоваться спортивным инвентарем;
- осознание своих физических возможностей и ограничений.

*Освоение основных положений и движений:* умение принимать основные исходные положения: лежа, сидя, стоя; умения выполнять действия по показу, при помощи

- пиктограмм, по словесной инструкции;
- умение принимать основные положения и движения головы, конечностей и туловища (основная стойка, стойка – ноги на ширине плеч, положение рук вниз, в стороны, вперед, на пояс, за голову, за спину, выполняет действие по показу, по пиктограмме, по словесной инструкции); умение выполнять по показу, при помощи пиктограмм, по словесной инструкции общеразвивающие упражнения в различных исходных

положениях: без предметов, с предметами (гимнастическая палка, средний мяч) на месте, в движении.

*Виды передвижения:* ползание и лазание; ходьба; бег; прыжки. Изменение положения в пространстве: построение и перестроение. Действия с мячом: бросание, ловля, метание мяча.

*Достаточный уровень*

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

*Совершенствование физических качеств:* ловкости, силы, быстроты, выносливости.

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

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

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

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

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

## **5 класс**

**Гимнастика** – *знать*: свое место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!»; ходить по гимнастической скамейке; выполнять задания по словесной инструкции учителя; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме.

*Уметь*: ходить в колонне по одному соблюдая дистанцию; строиться в одну шеренгу, в колонну.

Упражнения с предметами – *знать*: что значит строй; где правая и левая сторона, верх, низ; что называется гимнастическим упражнением; названия спортивных снарядов и оборудования; правила поведения на уроках и в спортивном зале.

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

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

**Лыжная подготовка** - *знать*: как подготовиться к занятиям по лыжной подготовке, технику безопасного поведения на спортивной площадке; 1-2 зимние подвижные игры.

*Уметь*: правильно подобрать спортивную форму на урок по лыжной подготовке; различать правую и левую лыжу; подобрать лыжные ботинки; играть в зимние подвижные игры.

**Подвижные игры** – *знать*: - правила поведения во время игр.

*Уметь*: целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

**Планируемые результаты освоения программы по учебному  
предмету «Адаптивная физкультура»**

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

<p>эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;</p> <p>- иметь представление о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>- знать формы, средств и методов физического совершенствования;</p> <p>- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;</p> <p>- знать некоторые факты из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;</p> <p>- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;</p> <p>- знать правила, техники выполнения двигательных действий;</p> <p>- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;</p> <p>- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
---	---

**Личностные:** положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

**Регулятивные:**

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала;
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из спортивного по разрешению учителя т. д.);

-уметь безопасно заниматься со спортивным инвентарем и оборудованием;

-принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

-активно участвовать в деятельности класса;

-контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

-корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

### **Познавательные:**

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

-выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;

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

-наблюдать.

### **Коммуникативные:**

-вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);

-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

-слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

-сотрудничать с взрослыми и со сверстниками в разных социальных ситуациях;

-доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

-договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.



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

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

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

### **Гимнастика.**

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

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

**Упражнения без предметов.** Упражнения для мышц шеи. Наклоны туловища и головы вперед, назад, в стороны из исходного положения – стойка ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро). Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро). Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе, поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастического бревна или стены на расстоянии 60 – 70 см, сгибание и разгибание рук.

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

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

Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа. Глубокое дыхание. Подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выходе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет), ж-ж-ж (жук). Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочередное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него.

Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. «Щелчки». Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения. Упражнения для формирования правильной осанки. Из положения, стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками (обратить внимание при этом на отведение плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание живота вперед), отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук вперед, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с отставлением ноги на носок.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов. Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Упражнения для укрепления туловища. Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы («птички летят»), поочередные и одновременные движения руками («пловцы»), поочередное и одновременное поднимание ног. Лежа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание),

поочередное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лежа на животе на гимнастической скамейке, захватывая ее сбоку, подтягиванием со скольжением по гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоянии 60-70 см, сгибание и разгибание рук. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять правую ногу. То же левой, двумя. Стойка: руки за голову, наклон вперед, прогнувшись.

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

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

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

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

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

*Лазание и перелезание.* Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-20 м. Переползание на четвереньках по

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

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

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

Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

1. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте два ученика: первый – 5с, второй – 10с. Определить кто из них шел дольше.

2. Ходьба на месте в шеренге до 5с, вторично – до 10с.

## **Легкая атлетика.**

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

*Практический материал.* Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

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

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

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

## **Лыжная подготовка.**

*Теоретические сведения.* Зимние виды спорта. Практический материал. Подбор лыж. Виды лыж. Подвижные игры на снегу «Ворота», «Падение крепости». Катание на санках. 16 Подвижные игры. Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

*Практический материал.* Коррекционные игры. «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату». Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Совушка»,

«Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка». Игры с бегом и прыжками. «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху». Игры с бросанием, ловлей, метанием. «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали тот и ловит».

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по адаптивной физической культуре (5 класс)**

	<b>Вид программного материала</b>	<b>I – четверть (16 часов)</b>	<b>II – четверть (16 часов)</b>	<b>III – четверть (20 часов)</b>	<b>IV – четверть (16 часов)</b>
1	Легкая атлетика. Физическая подготовка.	16 ч.			8 ч.
2	Гимнастика. Баскетбол.		8 ч.		
3	Льжная подготовка.			12 ч.	
4.	Подвижные игры.		8 ч.	8 ч.	8 ч.

**Тематическое планирование  
по физической культуре - 5 класс**

№	Часы	Тема урока:
<b>І - четверть</b>		
<b>Легкая атлетика. Физическая подготовка (16 часов)</b>		
1-2.	2ч	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Построению в шеренгу, колонну.
3-4.	2ч	Ходьба и бег. ОРУ. Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.
5-6.	2ч	Ходьба и медленный бег. ОРУ. Прыжки через скакалку. Легкоатлетические эстафеты.
7-8.	2ч	Медленный бег. ОРУ. Челночный бег, прыжки в длину с места.
9-10.	2ч	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Паровоз»
11-12.	2ч	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.
13-14.	2ч	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
15-16.	2ч	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.
<b>ІІ – четверть</b>		
<b>Гимнастика. Баскетбол (16 часов)</b>		
17-18.	2ч	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.
19-20.	2ч	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.
21-22.	2ч	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.
23-24.	2ч	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).
25-26.	2ч	Техника безопасности на уроке по подвижным играм .Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета
27-28.	2ч	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и

		ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».
<b>29-30.</b>	<b>2ч</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.
<b>31-32.</b>	<b>2ч</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».
<b>III – четверть</b> <b>Лыжная подготовка. (20 часов)</b>		
<b>33-34.</b>	<b>2ч</b>	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.
<b>35-36.</b>	<b>2ч</b>	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.
<b>37-38.</b>	<b>2ч</b>	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.
<b>39-40.</b>	<b>2ч</b>	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.
<b>41-42.</b>	<b>2ч</b>	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).
<b>43-44.</b>	<b>2ч</b>	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты.
<b>45-46.</b>	<b>2ч</b>	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
<b>47-48.</b>	<b>2ч</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
<b>49-50.</b>	<b>2ч</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.
<b>51-52.</b>	<b>2ч</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч на полу».
<b>IV – четверть</b> <b>Подвижные игры (16 часов)</b>		
<b>53-54.</b>	<b>2ч</b>	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.
<b>55-56.</b>	<b>2ч</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.
<b>57-58.</b>	<b>2ч</b>	Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».
<b>59-60</b>	<b>2ч</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах.



		Подвижная игра «Попади в мяч».
<b>61-62.</b>	<b>2ч</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».
<b>63-64.</b>	<b>2ч</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».
<b>65-66.</b>	<b>2ч</b>	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении.
<b>67-68.</b>	<b>2ч</b>	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Подведение итогов года.