

ГОУ РК «С(К)ШИ № 2» с. Усть-Кулом

Рекомендована методическим  
объединением учителей

Утверждено:

Руководитель МО И.Е. Есева Есева И.Е.

Директор школы



(Елькин А.Н.)

«26» августа 2019 г.

Приказ № 81 от «30» августа 2019 г.



Согласовано:

Зам.директора по УВР



Опарина Е.Н.

Программа учебного предмета

«Адаптивная физкультура»

начальное общее образование

## 2) Оглавление

Пояснительная записка _____	3-5 стр.
Общая характеристика учебного предмета _____	5-6 стр.
Место учебного предмета _____	6 стр.
Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета _____	7 – 10 стр.
Содержание учебного предмета _____	10 – 15 стр.
Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности _____	15 – 33 стр.
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности _____	34 стр.

### 3) Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена учителем начальных классов Громовас Т.Н.

Срок реализации: 4 года.

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана на основе:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утверждена директором школы – интерната 31.05.2017 г.
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утвержден приказом Минобрнауки России № 1599 от 19 12 2014 г.
- Учебного плана образовательного учреждения. Утвержден директором школы – интерната 31.05. 2017 года.
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей обучающихся с ОВЗ (с умственной отсталостью - интеллектуальными нарушениями).

Для обучающихся, получающих образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования, характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной степени, которое сочетается с локальными или/и системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, 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.

**Дети с умеренной** 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 своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. У детей с умеренной 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 соотнесение 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. Внимание обучающихся с умеренной 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, вычленить 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.

Основная **цель** изучения предмета: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

#### **4) Общая характеристика учебного предмета.**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умеренную умственную отсталость, является физическое развитие, которое

происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. 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. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

### **5) Место учебного предмета в учебном плане**

Продолжительность изучения учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет в 1 дополнительном классе 33 учебные недели по 2 часа в неделю (66 часов), в 1 классе -34 учебные недели по 2 часа в неделю (68 часов), во 2 классе 34 учебные недели по 2 часа в неделю (68 часов), в 3 классе 34 учебные недели по 2 часа в неделю (68 часов), в 4 классе 34 учебные недели по 2 часа в неделю (68 часов), всего в 1- 4 классах - 338 часов.

## **б) Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной умственной отсталостью результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

### **Личностные результаты освоения программы могут включать:**

1. основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
2. социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
3. формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
4. формирование уважительного отношения к окружающим;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына(дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
7. развитие самостоятельности и лично ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
11. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям (1-4 класс).

### **Возможные предметные результаты**

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) (2, 3, 4 класс).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей (3, 4 класс).
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости (4 класс).
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др (1, 2, 3, 4 класс).

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

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др (1, 2, 3, 4 класс).

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

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка (2, 3, 4 класс).



- Умение кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др (4 класс).

Для оценки сформированности каждого действия используется следующая система оценки: в 1, 1 дополнительном классе и первом полугодии второго класса – «справился», «не справился» (безотметочная система). В конце учебного года по итогам наблюдения в классном журнале (бумажный и электронный вариант) выставляются следующие отметки: «зачет (з)» - учащийся освоил программу, «незачет (н/з)» - учащийся не освоил программу.

Во 2 (со второго полугодия)-4 классах:

*Текущая* аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. Для организации аттестации обучающихся применяется метод экспертной группы (на междисциплинарной основе). Она объединяет разных специалистов, осуществляющих процесс образования и развития ребенка. К процессу аттестации обучающегося привлекаются члены его семьи. Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребёнка в сфере жизненных компетенций. Основой служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа представляются в оценочных листах, разрабатываемых учителем самостоятельно.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, 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 учитываются особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения происходит вариативно с учетом психофизического развития ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся оказывается 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. Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

5 - «выполняет действие самостоятельно»,

4 - «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной); «узнает объект»,

3 - «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью»; «не всегда узнает объект»,

2 - «выполняет действие со значительной физической помощью»; «не узнает объект».

1 - «действие не выполняет».

## **7) Содержание учебного предмета**

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 разделов: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

### ***Коррекционные подвижные игры.***

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.* Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». 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 последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

### ***Лыжная подготовка.***

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение

носки лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

### *Туризм.*

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Подготовка места для установки палатки. Ориентировка в частях палатки. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

### ***Физическая подготовка.***

*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.

*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.

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 на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

*Ходьба и бег.* 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).

*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, лазание, перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной

гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке 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.

## **8) Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**

### **1 дополнительный класс**

№ урока	Тема	Виды учебной деятельности	Кол-во часов
1-3	Пальчиковая гимнастика. Гимнастика для глаз.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	3
4-6	Ходьба и упражнения в равновесии	Наблюдение. Выполнение по образцу.	3
7-9	Бег	Выполнение упражнений вместе с учителем	3
10-12	Прыжки	Наблюдение. Выполнение по образцу.	3
13-15	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	Выполнение упражнений вместе с учителем	3
16-18	Подвижные игры	Выполнение упражнений вместе с учителем	3

19-21	Пальчиковая гимнастика. Гимнастика для глаз.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	3
22-24	Ходьба и упражнения в равновесии	Наблюдение. Выполнение по образцу.	3
25-27	Бег	Выполнение упражнений вместе с учителем	3
28-30	Прыжки	Наблюдение. Выполнение по образцу.	3
31-33	Подвижные игры	Выполнение упражнений вместе с учителем	3
34-36	Пальчиковая гимнастика. Гимнастика для глаз.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	3
37-39	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	Выполнение упражнений вместе с учителем	3
40-42	Построение и перестроение	Выполнение упражнений вместе с учителем	3
43-45	Ходьба и упражнения в равновесии	Наблюдение. Выполнение по образцу.	3
46-48	Прыжки	Выполнение упражнений вместе с учителем	3
49-51	Подвижные игры	Наблюдение. Выполнение по образцу.	3
52-54	Лыжная подготовка. Ходьба на месте.	Выполнение упражнений вместе с учителем	3
55-56	Лыжная подготовка. Ходьба на месте с подниманием носков.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2
57-58	Ходьба и упражнения в равновесии	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2



59-60	Подвижные игры	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
61-62	Пальчиковая гимнастика. Гимнастика для глаз.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2
63-64	Ползание и лазание	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
65-66	Подвижные игры	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2

### 1 класс

№ урока	Тема	Виды учебной деятельности	Кол-во часов
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
2	Пальчиковая гимнастика. Гимнастика для глаз.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
3-4	Построение и перестроение	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
5-6	Ходьба и упражнения в равновесии	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2
7-8	Бег	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
9-10	Прыжки	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2
11-12	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
13-14	Ползание и лазание	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2

		образцу.	
15-16	Подвижные игры	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
17	Пальчиковая гимнастика. Гимнастика для глаз.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
18-19	Построение и перестроение	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
20-21	Ходьба и упражнения в равновесии	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2
22-23	Бег	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
24-25	Прыжки	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2
26-27	Подвижные игры	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
28	Пальчиковая гимнастика. Гимнастика для глаз.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
29-30	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
31-32	Ползание и лазание	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2
33-34	Построение и перестроение	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
35-36	Ходьба и упражнения в равновесии	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2
37-38	Прыжки	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
39-40	Подвижные игры	Наблюдение. Выполнение по	2

		образцу.	
41-42	Лыжная подготовка. Ходьба на месте.	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
43-44	Лыжная подготовка. Ходьба на месте с подниманием носков.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2
45-46	Разные виды ходьбы	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
47-48	Игры на улице	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2
49-50	Построение и перестроение	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
51-52	Ходьба и упражнения в равновесии	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2
53-54	Подвижные игры	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
55	Пальчиковая гимнастика. Гимнастика для глаз.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
56-57	Бег	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
58-59	Прыжки	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2
60-61	Ползание и лазание	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
62-63	Подвижные игры	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2
64-66	Разные виды ходьбы	Выполнение упражнений вместе с учителем	3
67-68	Игры на улице	Наблюдение. Выполнение по	2

		образцу.	
--	--	----------	--

## 2 класс

№ урока	Тема	Виды учебной деятельности	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
2-3	Ходьба. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2
4	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
5-6	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2
7	Ходьба парами, взявшись за руки.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
8-9	Перебежки группами и по одному 15 – 20 метров.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2
10	Бег.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
11	ОРУ. Игра " Кто обгонит? "	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
12	Медленный бег с сохранением осанки.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
13	Ловля мяча.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
14	Передача мяча.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1

15	Броски мяча.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
16	Удары по мячу.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
17	ОРУ. Подвижная игра. "Слушай сигнал".	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
18	ОРУ. Подвижная игра «Запомни порядок».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
19	ОРУ. Подвижная игра «Летает – не летает».	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
20	Подвижная игра «Вот так поза».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
21	ОРУ. Подвижная игра "Космонавты".	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
22	ОРУ. Подвижная игра «Гуси - лебеди»	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
23	ОРУ. Подвижная игра «Кошка и мышки»	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
24	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонны, шеренга, круг.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
25	Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
26	Повороты направо, налево, кругом.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
27	Движение в колонне. Выполнение команд : «Шагом марш, Стоп, Бегом марш, Встать, Сесть».	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
28	Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
29	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Наблюдение. Выполнение по	1

		образцу.	
30	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
31	Упражнения для мышц шеи.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
32	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
33	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
34	Упражнения для мышц ног.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
35	Упражнения для укрепления туловища.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
36	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
37	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
38	Построение с лыжами, переход на учебный круг.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
39	Лыжная подготовка. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
40	Лыжная подготовка. Поворот переступанием вокруг концов лыж.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
41	Лыжная подготовка. Ходьба приставным шагом.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
42	Лыжная подготовка. Ходьба ступающим шагом.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
43	Лыжная подготовка. Катание с небольших горок.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1

44	ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
45	ОРУ. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
46	ОРУ. Подвижная игра «Метко в цель».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
47	ОРУ. Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
48	ОРУ. Подвижная игра. "Слушай сигнал".	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
49	Подвижная игра. "Удочка".	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
50	Подвижная игра. "Мы - солдаты".	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
51	Подвижная игра. "Быстро по местам".	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
52	Ходьба, медленный бег.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
53	Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
54	Перебежки группами по одному.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
55	Перебежки по одному, группами. Перестроение.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
56	Чередование бега с ходьбой до 30 метров.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
57	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 минуты, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1

58	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
59	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
60	Броски и ловля мячей.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
61	Броски и ловля малых мячей.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
62	Броски и ловля больших мячей.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
63	ОРУ. Подвижная игра «Кто поймает»	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
64	ОРУ. Подвижная игра «Кто первый»	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
65	ОРУ с обручами	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
66	ОРУ с гимнастическими палками	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
67	ОРУ с мячами	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
68	ОРУ без снарядов	Выполнение упражнений вместе с учителем	1

### 3 класс

№ урока	Тема	Виды учебной деятельности	Количество часов
1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
2	Обычный бег.	Наблюдение.	1



		Выполнение по образцу.	
3	ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
4	Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
5	ОРУ. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
6	Бег с ускорением.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
8	Прыжки с продвижением вперед.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
9	ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
10	Прыжок в длину с места.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
11	ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
12	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
13	ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам»	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
14	ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч».	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
15	ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
16	Равномерный бег.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1

17	Чередование ходьбы и бега.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
18	ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
19	ОРУ. Подвижная игра «Горелки».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
20	ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний».	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
21	ОРУ. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
22	ОРУ. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
23	Основная стойка. Построение в колонну по одному.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
24	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
25	ОРУ. Игра «Пройти бесшумно».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
26	Основная стойка. Построение в круг.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
27	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
28	ОРУ. Игра «Космонавты».	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
29	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
30	Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
31	ОРУ с обручами.	Выполнение упражнений вместе	1

		с учителем	
32	Стойка на носках на гимнастической скамейке.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
33	Ходьба по гимнастической скамейке.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
34	Перешагивание через мячи.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
35	ОРУ. Игра «Змейка».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
36	Повороты направо, налево. ОРУ с обручами.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
37	Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
38	ОРУ. Игра «Не ошибись!».	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
39	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
40	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
41	Построение с лыжами, переход на учебный круг.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
42	Лыжная подготовка. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
43	Лыжная подготовка. Поворот переступанием вокруг концов лыж.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
44	Лыжная подготовка. Ходьба приставным шагом.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
45	Лыжная подготовка. Ходьба ступающим шагом.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1

46	Лыжная подготовка. Катание с небольших горок.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
47	Ходьба по гимнастической скамейке	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
48	Перешагивание через мячи.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
49	ОРУ. Игра «Западня».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
50	ОРУ в движении.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
51	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
52	Перелезание через горку матов.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
53	ОРУ. Игра «Фигуры»	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
54	ОРУ в движении. Игра «Три движения».	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
55	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
56	ОРУ. Игра «Два Мороза». Эстафеты.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
57	Эстафеты.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
58	ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка».	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
59-60	Игра «Идем в поход»	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
61	Эстафеты	Наблюдение. Выполнение по	1

		образцу.	
62	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
63	ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
64	ОРУ. Игра «Мяч соседу».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
65	Эстафеты с мячами.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
66	Сочетание различных видов ходьбы.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
67	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
68	ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Выполнение упражнений вместе с учителем	1

#### 4 класс

№ урока	Тема	Виды учебной деятельности	Количество часов
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
2.	Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
3.	ОРУ. Игра «Смена сторон».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
4.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
5.	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1

6.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
7.	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
8.	ОРУ. Игра «Совушка».	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
9.	Перекаты и группировка. Игра: «Что изменилось?».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
10.	Игра «Идем в поход»	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
11.	ОРУ с предметами.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
12.	Эстафеты.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
13.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
14.	ОРУ. Игра «Посадка картофеля».	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
15.	Упражнения на развитие координации. Дыхательная гимнастика.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
16.	ОРУ с гимнастическими палками и обручами	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
17.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке с доставанием предметов с пола в положении присед.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
18.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
19.	Пальчиковая гимнастика.	Выполнение	1

	Гимнастика для глаз.	упражнений вместе с учителем	
20.	Медленный бег. Дыхательная гимнастика	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
21.	ОРУ. Игра «Запрещенное движение».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
22.	Эстафеты	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
23.	ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи»	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
24.	ОРУ. Игра «Самые сильные»	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
25.	ОРУ. Игра «Охотники и утки»	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
26.	ОРУ. Игра «Пустое место»	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
27.	ОРУ. Игра «Рыбаки и рыбки».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
28.	Бросание малого и большого мяча.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
29.	Эстафеты.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
30.	ОРУ. Игра «Третий лишний»	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
31.	ОРУ. Игра «Фигуры»	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
32	Пальчиковая гимнастика. Гимнастика для глаз.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
33	Техника безопасности при катании на лыжах.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1

34-35	Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2
36-37	Подъеме после падения из положения «лежа на боку»	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
38-39	Выполнение поворотов, стоя на лыжах	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2
40-41	Выполнение скользящего шага без палок	Выполнение упражнений вместе с учителем	2
42-43	Выполнение попеременного двухшажного хода	Наблюдение. Выполнение по образцу.	2
44	Выполнение бесшажного хода.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
45.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
46.	Перелазание через гимнастическую скамейку.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
47.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
48.	ОРУ. Игра «Фигуры».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
49.	ОРУ с обручем	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
50.	ОРУ со скакалкой	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
51.	ОРУ с мячом	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
52.	Эстафеты.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
53.	Ловля и передача мяча в движении.	Наблюдение. Выполнение по	1



		образцу.	
54.	Броски в цель (щит).	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
55.	Удары мяча о пол одной, двумя руками на месте и с продвижением вперед.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
56.	Бросок мяча через сетку в парах различным способом	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
57.	ОРУ. Игра «Лови мяч»	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
58.	ОРУ. Игра «Охотники и утки»	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
59.	Челночный бег	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
60.	Прыжки с места.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
61.	ОРУ. Игра «Гуси, гуси ГА-ГА-ГА».	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
62.	ОРУ. Игра «Салки».	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
63.	Эстафеты.	Наблюдение. Выполнение по образцу.	1
64.	Пальчиковая гимнастика. Гимнастика для глаз.	Выполнение упражнений вместе с учителем	1
65-68	Игра «Идем в поход»	Наблюдение. Выполнение по образцу.	4

## **9) Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение образовательной деятельности.**

-дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;

-альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

-спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца;

-мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

- АРМ
- Худенко Е.Д., Дедюхина Г.В. Комплексная программа развития и социализации особого ребенка в семье - М., 2009 - 212 с.
- Петрова В.Г. Практическая и умственная деятельность детей-олигофренов. М.: Просвещение, 1968
- Маллер А.Р. Ребенок с ограниченными возможностями . –М., 1996.
- Маллер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии : Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2000.- 124 с.
- Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью / под ред. Л. Б. Баряевой, О. П. Гаврилушкиной. – С.- Пб., 2001 г.
- Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. ( НИИ Дефектологии АПН СССР). – М., 1983.