

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**

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

**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
	<b>I четверть</b>	<b>18</b>		
	<b>ОРУ и коррегирующие</b>	<b>10 ч</b>		
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		
	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>8</b>		
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		
	<b>II четверть</b>	<b>16</b>		

	<b>ОРУ и корригирующие упр.</b>	<b>8</b>		
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		
	<b>Прикладные упр., игры и игровые упр.</b>	<b>7</b>		
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		
	<b>III четверть</b>	<b>18 ч.</b>		
	<b>ОРУ и корригирующие упр.</b>	<b>9</b>		
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		
	<b>Прикладные упражнения.</b>	<b>9</b>		
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		
	<b>IV четверть</b>	<b>16</b>		
	<b>ОРУ и корригирующие упражнения.</b>	<b>9</b>		
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		
	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>7</b>		
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		
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		

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

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

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

Всего: 68 часов; в неделю 2 часа.

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество во часов</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>
	<b>I четверть</b>	<b>16</b>		

	<b>ОРУ и корригирующие упр.</b>	<b>6</b>		
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		
	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>10</b>		
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		
	<b>II четверть</b>	<b>16</b>		
	<b>ОРУ и корригирующие упр.</b>	<b>6</b>		
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		
	<b>Прикладные упражнения.</b>	<b>10</b>		
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		
	<b>III четверть</b>	<b>20</b>		
	<b>ОРУ и корригирующие упр.</b>	<b>8</b>		
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		
	<b>Прикладные упражнения</b>	<b>12</b>		
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	.	
	<b>IV четверть</b>	<b>16</b>		
	<b>ОРУ и корригирующие упр.</b>	<b>4</b>		
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		
	<b>Прикладные упр., игры и игр. упр.</b>	<b>12</b>		
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:	<b>68</b>		

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

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

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

Всего: 68 час; в неделю 2 часа

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>
	<b>І четверть</b>	<b>24</b>		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>		
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		
	<b>Гимнастика</b>	<b>9</b>		
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		
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	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			
	<b>II четверть</b>	23 часа		
	<b>Легкая атлетика</b>	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		
	<b>Гимнастика</b>	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		
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	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		
	<b>III четверть</b>	30		
	<b>Легкая атлетика</b>	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		
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	3		
52	Подвижная игра «Дунем раз...»	1		
53	Волейбол. Нижняя и верхняя передача мяча.	1		
54	Волейбол. Нижняя подача мяча через сетку.	1		
	<b>Лыжная подготовка</b>	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		
	<b>I V четверть</b>	24		
	<b>Гимнастика</b>	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.			

	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>10</b>		
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.			
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>		
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 местности от 2-3 км.			
102				
	<b>Всего</b>	<b>102</b>		

### **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»