**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована»  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А. Бондарева)  Принята решением педагогического совета протокол  от «28» августа 2025 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от «26» августа 2025г. № 1 | «Согласована»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | «Утверждена»  директор ГКОУ  «Волгоградская школа- интернат №2  \_\_\_\_\_\_\_\_ (А.М.Небыков) |
|  |  | Введена в действие приказом  от «28» августа 2025 г. № 312 |

**Рабочая программа**

**по адаптивной физкультуре**

1 «В» класс

(в соответствии с АООП УО (вариант 2))

Разработала:

учитель

Сидская Людмила Николаевна

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физкультуре для 1 класса разработана на основании нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 "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 установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий";
* санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
* санитарные правила и нормы санпин 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 г.;
* адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №2», принятая решением педагогического совета № 1 от 28.08.2023 г., введенная в действие приказом № 303 от 28.08.2023 г., с изменениями от 28.08.2024 г. приказ № 304.

Рабочая программа по учебному курсу «Адаптивная физическая культура» для 1 специального (коррекционного) образовательного класса VIII вида составлена на основе программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л. Б. Баряевой, 2011 г.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Цель:** создать условия для освоения учащимся систему двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

**Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование умения играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

**Учебно-тематический план.**

Учебный курс рассчитан на 68часов в год 2 урока в неделю.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Всего часов | **1**  **четверть**  1-раздел.  Физическая подготовка  . | **2**  **четверть**  2-раздел.  Коррекционные подвижные игры. | **3**  **четверть**  1-раздел.  Физическая подготовка | **4**  **четверть**  2-раздел.  Коррекционные подвижные игры. |
| 1 | 68 | 18 | 14 | 19 | 17 |

**Содержание**

**«Адаптивная физическая культура» 1 класс**

**ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ**

**Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно​развивающей среде.**Знакомство учащихся с оборудовани​ем и материалами для уроков физкультуры. Совместный с учащимися выбор наиболее интересного спортивного обо​рудования (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Совместные с каждым учащимся игры с мячом.

Знакомство учащихся с физкультурным залом. Совмест​ное с учителем рассматривание оборудования физкультур​ного зала. Организация учителем взаимодействия учащих​ся с оборудованием для физкультурных занятий (индиви​дуально с каждым). Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами (прокатывание и бросание мяча, подъем на лестницу, прыжки на детском каркасном батуте).

Организация пассивного участия учащихся в спортивных праздниках и рекреационных играх старших школьников, а также активное участие в простых подвижных играх вме​сте с учащимися старшего возраста (при наличии желания у детей). Привлечение учителем к урокам физкультуры родителей.

**Построения и перестроения**. Упражнения в построении парами, по одному в ряд и в колонну друг за другом.

**Ходьба и упражнения в равновесии**. Обучение учащихся в ходьбе стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении (к игрушке), между предметами, по дорожке (ширина 20***см,*** длина 2-3 ***м).***

Упражнения в ходьбе стайкой по направлению к учите​лю, вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении.

Упражнение в ходьбе в заданном направлении с игруш​кой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке и т. п.), по игровой дорожке.

Обучение учащихся ходьбе по кругу, взявшись за руки (хороводные игры).

Упражнения в перешагивании через незначительные пре​пятствия, например, веревку, невысокие (5***см)*** предметы (с помощью учителя).

Формирование умений учащихся двигаться под музыку.

**Бег.**Обучение учащихся бегу вслед за учителем, в на​правлении к нему, в разных направлениях.

Упражнения в беге в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, флажком, ленточкой, прикрепленной к па​лочке, и т. п.).

**Прыжки.**Совместно с учителем (держит за руки или за одну руку) выполнение поскоков на месте на двух ногах.

Обучение учащихся прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, Винни-Пух и др.).

**Катание, бросание, ловля округлых предметов.**Упраж​нения в прокатывании мяча двумя руками друг другу, под дуги, между предметами. Ловля мяча, брошенного учителем (расстояние определяется исходя из особенностей моторного развития учащихся), бросание мяча учителю.

Упражнения в прокатывании цилиндров из полифункциональных наборов «Гномик», «Радуга», от коврика «Топ- топ» и др.

Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне (бро​сание, собирание шариков, погружение в них).

**Ползание и лазанье.**Упражнения в ползании на животе и на четвереньках по прямой линии по указательному же​сту учителя.

Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, рейкой, в ворота, составленные из мягких модульных на​боров («Радуга», «Забава»), между ремнями игровой до​рожки.

Игры в сухом бассейне («купание», ползание по шарикам и др.).

**ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ**

**Построения и перестроения.**Продолжение обучения уча​щихся построению парами, по одному в ряд.

Обучение простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое, из колонны по двое в колонну по одному, из шеренги в колонну.

**Ходьба и упражнения в равновесии.**Закрепление умений учащихся ходить стайкой (за учителем), держась за руки: и заданном направлении (к предмету), между предметами, но дорожке (ширина 20 ***см,*** длина 2-3 ***м),*** держась за ве​ревку.

Упражнения в перешагивании из обруча в обруч, из кру​га в круг.

Обучение учащихся вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу по команде (стайкой по направлению к пе​дагогу и вслед за ним, к предмету, друг за другом в ука​занном направлении).

Упражнения в ходьбе в заданном направлении с пред​метом (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке), по сенсорным дорожкам, коврику «Топ-топ», коврику «Гофр со следочками» и др.

Упражнения в ходьбе по дорожкам из ковролина и дру​гих материалов, по дорожкам, составленным из мягких модулей.

Закрепление умений учащихся ходить по кругу, взяв​шись за руки (хороводные игры).

Продолжение обучения учащихся перешагивать через незначительные препятствия, например, веревку, невы​сокие (5 ***см)*** предметы (с помощью учителя и самостоя​тельно).

Формирование умения учащихся двигаться под музыку с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких сти​хов и т. п.

**Бег.**Закрепление умений учащихся бегать (вслед за учи​телем, в направлении к нему, в разных направлениях, между объемными модулями).

Обучение бегу в медленном и быстром темпе (по образцу, по словесной инструкции, по звуковому сигналу).

Продолжение обучения учащихся бегать в заданном на​правлении с предметом в руке (руках): погремушкой, флаж​ком, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.

**Прыжки.**Обучение учащихся выполнять поскоки на ме​сте на двух ногах; прыжки, слегка продвигаясь вперед.

Продолжение обучения прыжкам на мячах и надувных игрушках-прыгунах (гимнастический мяч, пони, зебра, Вин​ни-Пух и др.).

Упражнения, проводимые с каждым учащимся, — под​прыгивание на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).

**Катание, бросание, ловля округлых предметов.**Закре​пление умений учащихся прокатывать мяч двумя руками друг другу, под дуги, между предметами; умений ловить мяч, брошенный учителем (расстояние определяется, ис​ходя из особенностей моторного развития учащихся), бро​сать мяч учителю, другому учащемуся. Упражнения в бро​сании мяча вверх.

Игровые упражнения на мячах-хопах (фитбол).

Прокатывание совместно с каждым учащимся индивиду​ально набивных (сенсорных) мячей, ориентируясь на раз​меры. Катание учителем учащихся, лежащих на сенсорном мяче животом (индивидуально).

Упражнения с шариками в сухом бассейне (бросание, со​бирание шариков, погружение в них), стимулирование же​лания учащихся играть самостоятельно в бассейне. Упраж​нения с набивными (сенсорными) мячами: сидя на мяче, опираясь о пол ногами, удерживать статическую позу (вы​бор мяча определяется ростом учащегося), при этом уча​щиеся держат руки на талии или разводят в стороны (с по​мощью учителя или самостоятельно).

**Ползание и лазанье.**Закрепление умений учащихся пол​зать на животе и на четвереньках по прямой линии (по указательному жесту, по словесной инструкции).

Обучение учащихся ползать на животе и на четвереньках ко прямой линии, в разных направлениях к предметной цели (по указательному жесту, по словесной инструкции).

Продолжение обучения учащихся проползанию на чет​вереньках под дугой, рейкой, в воротики из мягких мо​дульных наборов («Радуга», «Забава»).

Упражнения в ползании на четвереньках и на животе но дорожке с перелезанием через незначительные препят​ствия (мягкие модули из наборов «Гномик», «Радуга», «Гор​ка», «Островок»).

Обучение учащихся ползанию по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не по​гружаться в них.

Упражнения в лазании по лестнице-стремянке, по гим​настической стенке на несколько ступенек (с поддержкой учителем).

**Подготовка к спортивным играм.**Упражнения на коор​динацию движений рук и ног в положении лежа (плава​ние). Упражнения в воде (при наличии бассейна) со стра​ховкой тренером по плаванию.

**Игры на улице в зимний период.**Катание на санках друг друга (с помощью учителя, помощника учителя, воспита​теля группы продленного дня), катание с небольших го​рок. Упражнения в скольжении по ледяным дорожкам на двух ногах (с помощью учителя).

Планируемые результаты освоения обучающимися с умеренной,

тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нару-

шениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития

адаптированной основной общеобразовательной программы

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) 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.

**Требования к занятиям и умениям обучающихся 1 класса.**

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный.*

**Минимальный уровень:**

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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

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

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

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

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

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

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

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

Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной

деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание,

спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

· Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

**Оценка знаний, умений, навыков обучающихся.**

**Средства мониторинга и оценки динамики обучения для безоценочной системы.**

Средства мониторинга и оценки динамики обучения

*Текущая* аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения программы, разработанной на основе АООП образовательной организации. *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения программы и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга оценивается уровень сформированности представлений, действий/операций. Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются в форме характеристики за учебный год.

**СРЕДСТВА МОНИТОРИНГА И ОЦЕНКИ ДИНАМИКИ ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни освоения (выполнения) действий/операций | |
| * **Пассивное участие/соучастие**- действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-нибудь сделать с ним) |  |
| * **Активное участие**- действие выполняется ребёнком:   - со значительной помощью взрослого  - с частичной помощью взрослого  -по последовательной инструкции (изображения или вербально) | **дд**  **д**  **дн** |
| * По подражанию или по образцу * Самостоятельно с ошибками * самостоятельно | **до**  **сш**  **с** |
| Сформированность представлений | |
| * Представление отсутствует | **-** |
| * Не выявить наличие представлений | **?** |
| * Представление на уровне: * Использования по прямой подсказке * Использования с косвенной подсказкой (изображение) * Самостоятельного использования | **пп**  **п**  **+** |

**Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.**

**Характеристика и состав базовых учебных действий (2 вариант ).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование БУД** | **Характеристика и состав БУД по годам обучения** | | | |
| **1,2 год обучения** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| **Личностные учебные действия:** - подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, взаимодействию с группой обучающихся; - самостоятельность или с помощью взрослого выполнение учебных заданий; - положительное отношение к окружающей действительности. | Приветствовать одноклассников при встрече; прощаться -нахождение места хранения игрушек -нахождение индивидуального шкафа для хранения личных вещей; -нахождение своего набора индивидуальных заданий; | Приветствовать одноклассников при встрече; прощаться входить и выходить из учебного помещения со звонком; ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью; - адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); | Приветствовать одноклассников при встрече; прощаться организовывать рабочее место; - принимать цели и произвольно включаться в деятельность; - следовать предложенному плану и работать в общем темпе; - передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения. | + радоваться вместе с детьми; Выполнение действие способом рука-в-руке; -подражать действиям, выполняемыми педагогом; последовательно выполнять отдельные операции действия по образцу педагога; - выполнять действия с опорой на картинный план с помощью педагога. |
| **Коммуникативные учебные действия**: - готовность к нахождению и обучению среди сверстников, к коммуникативному взаимодействию в группе обучающихся; - сигнализирование учителю об окончании задания; - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание) | Следить за объяснением учителя.  Поднимать руку при ответе. Вставать и выходить из-за парты;  умение выполнять инструкции педагога;  использование по назначению учебных материалов;  умение выполнять действия по образцу и по подражанию. | - вставать при ответе; - входить и выходить из учебного помещения со звонком. | брать ручку, карандаш при выполнении письменных работ. - вставать при ответе. - входить и выходить из учебного помещения со звонком - понимать жестовую инструкцию; - понимать инструкцию по инструкционным картам; - понимает инструкцию по пиктограммам. | - открывать учебник. - выполнять инструкции педагога: дай, встань, сядь, посмотри. - выполнять стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения). |
| **Регулятивные учебные действия:** - формирование учебного поведения выполнение задания: в течение определенного периода, от начала до конца; - переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д. - последовательное выполнение нескольких заданий; - умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; - умение выполнять действия по образцу и по подражанию. | - Рисовать, слушать, собирать мозаику и др. задания в течение 5-20 минут - выполнять задание: в течение определенного периода времени, от начала до конца. - поддержание правильной позы | -выполнять задание от начала до конца в течение заданного времени. | - выполнять задание от начала до конца в течение заданного времени. - ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога. | - выполнять задание от начала до конца в течение заданного времени; - ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога; - выстраивать алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога. |
| **Познавательные учебные действия:** - наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; - работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, эмоциональное высказывание; - пользоваться знаками, символами, пиктограммами; - пользоваться по назначению учебными предметами. | - выполнять инструкции о переходе с одного задания к другому (технологическая карта), выходить из кабинета, передвигаться по школе, - подражание простым движениям и действиям с предметами | -выполнять инструкции о переходе с одного задания к другому (технологическая карта), выходить из кабинета, передвигаться по школе, находить свой класс, находить столовую, медицинский кабинет, туалет. - выполнение простых речевых инструкций: «Возьми» «Дай» «Сядь» «Встань» «Покажи» «Подними» | - выполнять инструкции о переходе с одного задания к другому (технологическая карта), выходить из кабинета, передвигаться по школе, находить свой класс, находить столовую, медицинский кабинет, туалет. - фиксирует взгляд на звучащей игрушке; - фиксирует взгляд на яркой игрушке; - фиксирует взгляд на движущей игрушке; - переключает взгляд с одного предмета на другой; - фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики; - фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса; - фиксирует взгляд на изображении; - фиксирует взгляд на экране монитора. | - выполнять инструкции о переходе с одного задания к другому (технологическая карта), самостоятельно выходить из кабинета, передвигаться по школе, находить свой класс, находить столовую, медицинский кабинет, туалет. - выполнение действий с предметами (по подражанию, образцу, - выполнение простых заданий по наглядным алгоритмам (расписаниям) (по образцу) - выполнение задания без постоянного контроля со стороны учителя на групповом занятии |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.** Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы), спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячиразного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, кольца; технические средства реабилитации: вертикализаторы, опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

**Календарно – тематическое планирование**

**1в класс**

1 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание программного материала | Кол-во уроков | Дата | Виды работ | Примечания |
| 1 | Вводный инструктаж, инструктаж по ТБ №2 на стадионе и правила поведения учащихся на уроке*.* Построения в одну шеренгу, равнение по черте. Ходьба по линии в колонне по одному. | 1 |  | Беседа. Показ и действия с различными спортивными предметами. |  |
| 2 | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба по линии в колонне по одному. | 1 |  | Ходьба по линии в колонне по одному. |  |
| 3 | Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», сдуть пушинку»). | 1 |  | Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки |  |
| 4 | Бег в колонне по одному по начерченной линии.Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |  | Упражнения для профилактики плоскостопия. |  |
| 5 | Преодоление полосы препятствий. Упражнения для профилактики плоскостопия и правильной осанки. |  |  | Ходьба по линии в колонне по одному. |  |
| 6 | Чередование бега с ходьбой. Прыжки на двух ногах на месте. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. |  |
| 7 | Прыжки на двух ногах на месте.Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |
| 8 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Передача мяча из рук в руки. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Прыжки на двух ногах . |  |
| 9 | Спрыгивание с высоты 20 – 30 см. Чередование бега с ходьбой. | 1 |  | Ходьба по линии в колонне по одному. Прыжки на двух ногах на месте. |  |
| 10 | Лазанье по г/стенке приставным шагом с помощью.Подпрыгивание вверх толчком двух ног с доставанием предмета. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Лазанье по г/стенке. |  |
| 11 | Перелезание через препятствие высотой до 70 см с опорой на руки. | 1 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |
| 12 | Бег по кругу в колонне по одному и в парах. Упражнения с массажными мячами-ежиками различного размера | 1 |  | Упражнения с массажными мячами.Ходьба по линии в колонне по одному. Прыжки на двух ногах на месте. |  |
| 13 | Упражнения с малыми мячами. Спрыгивание с высоты 20 – 30 см. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. |  |
| 14 | Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Чередование бега с ходьбой. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой.Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |
| 15 | Катание больших мячей, бросание. Перешагивания через препятствия. | 1 |  | Перешагивания через препятствия.Чередование бега с ходьбой. |  |
| 16 | Перешагивания через препятствия. Катание больших мячей. | 1 |  | Катание больших мячей, бросание. |  |
| 17 | Бег в колонне по одному по начерченной линии.Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |  | Упражнения для профилактики плоскостопия. |  |
| 18 | Катание больших мячей, бросание. Перешагивания через препятствия. | 1 |  | Перешагивания через препятствия. Чередование бега с ходьбой. |  |

**Всего 18 часов**

2 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание программного материала | Кол-во часов | Дата | Виды работ | Примечания |
| 1 | Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Построения в одну шеренгу, равнение по черте. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. | 1 |  | Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. |  |
| 2 | Построения в одну шеренгу, равнение по черте. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.Общеразвивающие упражнения без предметов на месте. | 1 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов на месте |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения без предметов на месте.Перешагивания через препятствия. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. |  |
| 4 | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба по линии в колонне по одному. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 5 | Ходьба по доске, положенной на пол, приставными шагами с помощью.Упражнения с массажными мячами. | 1 |  | Упражнения с массажными мячами. |  |
| 6 | Ходьба и упражнения в равновесии на полу и на гимнастической скамейке. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Ходьба по доске. |  |
| 7 | Упражнения на осанку.Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. | 1 |  | Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. |  |
| 8 | Бег по одному и в парах в колонне. Упражнения с гимнастическими обручами. | 1 |  | Упражнения с гимнастическими обручами. |  |
| 9 | Лазанье вверх-вниз по г/стенке приставным шагом с помощью. Упражнения с гимнастическими обручами. | 1 |  | Упражнения с гимнастическими обручами. |  |
| 10 | Лазанье вверх-вниз по г/стенке приставным шагом с помощью. Упражнения с массажными мячами. | 1 |  | Упражнения с массажными мячами. |  |
| 11 | Лазание по наклонной г/скамейке Катание больших мячей, бросание. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Ходьба по доске. |  |
| 12 | Подлезание под препятствием на четвереньках. Упражнения с обручами.  Контрольная аттестация. | 1 |  | Упражнения с гимнастическими обручами. |  |
| 13 | Пролезание через обруч, стоящий вертикально и в мягкий модуль-тоннель. Упражнения с обручами, массажными мячами. | 1 |  | Упражнения с обручами, массажными мячами. |  |
| 14 | Подлезания, пролезания и перелезания.Упражнения для профилактики плоскостопиясидя. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |

**Всего 14часов**

3 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание программного материала | Кол-во часов | Дата | Виды работ | Примечания |
| 1 | ТБ на занятиях спорт.играм. Построение и перестроение. Произвольные броски малого мяча правой (левой) рукой на дальность. | 1 |  | ТБ на занятиях спорт.играм. |  |
| 2 | Произвольные броски малого мяча правой (левой) рукой на дальность. Игра с бегом: «Беги к флажку». | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 3 | Перекатывания малого набивного мяча. Игра с бегом: «Беги к флажку». | 1 |  | Упражнения с гимнастическими обручами. |  |
| 4 | Передача мяча из рук в руки. Подвижная игра «Сбор овощей». | 1 |  | Перекатывания малого набивного мяча. |  |
| 5 | Передача мяча в шеренге. Подвижная игра «Сбор овощей». | 1 |  | Упражнения с массажными мячами. |  |
| 6 | Передача мяча в шеренге и в кругу. Упражнения для профилактики плоскостопиясидя. Упражнения на осанку. Игра с бегом «Поймай бабочку». | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Ходьба по доске. |  |
| 7 | Броски малого мяча правой (левой) рукой в цель. Игра с бегом «Поймай бабочку». | 1 |  | Упражнения с массажными мячами. |  |
| 8 | Броски малого мяча правой (левой) рукой в цель. Подвижная игра«Не урони мешочек». | 1 |  | Броски малого мяча правой (левой) рукой в цель. |  |
| 9 | Бег по кругу в колонне по одному и в парах. Передача и переноска предметов. Подвижная игра «Не урони мешочек». | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 10 | Бег за предметом. Дыхание по подражанию. Подвижная игра «Не урони мешочек». | 1 |  | Дыхание по подражанию.Упражнения с гимнастическими обручами. |  |
| 11 | Бег за предметом. Дыхание по подражанию.Упражнения с обручами, массажными мячами. Подвижная игра «Найди свой цвет». | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 12 | Подбрасывания большого мяча. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Подвижная игра «Найди свой цвет». | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 13 | Катание мяча и передвижение на четвереньках по полу. Подбрасывания большого мяча и его ловля. Подвижная игра «Найди свой цвет». | 1 |  | Упражнения с массажными мячами. |  |
| 14 | Катание мяча и передвижение на четвереньках по полу. Упражнения для профилактики плоскостопия. Подвижная игра «Найди свой цвет». | 1 |  | Общеразвивающие упражнения. Катание мяча и передвижение на четвереньках по полу. |  |
| 15 | Передачи большого мяча друг другу. Катание мяча в передвижении на ягодицах и коленях по полу.Упражнения мелкую моторику. Игра с бегом: «Наездники». | 1 |  | Катание мяча в передвижении Упражнения с массажными мячами. |  |
| 16 | Перекатывания большого мяча в парах и в кругу из различных исходных положений. Игра с мячом: «Попади в ворота». | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 17 | Упражнения для профилактики плоскостопия. Бег за предметом. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. |  |
| 18 | Прокатывание набивных (сенсор​ных) мячей, ориентируясь на размеры, и катание учащих​ся на сенсорных мячах. Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |  | Перекатывания большого мяча в парах и в кругу из различных исходных положений |  |
| 19 | Переноска набивных (сенсор​ных) мячей  Упражнения для профилактики плоскостопия и на формирование правильной осанки. | 1 |  | Катание мяча в передвижении Упражнения с массажными мячами. |  |

**Всего 19 часов**

4 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание программного материала | Кол-во уроков | Дата | Виды работ | Примечания |
| 1 | Инструктаж по ТБ №2 на стадионе и правила поведения учащихся на уроке. Бег по одному и в парах в колонне. | 1 |  | Инструктаж по ТБ №2 на стадионе и правила поведения учащихся на уроке. |  |
| 2 | Построения в одну шеренгу, равнение по черте. Построение в колонну по одному, равнение в затылок | 1 |  | Упражнения с массажными мячами-ежиками различного размера (сжимание, перекладывания |  |
| 3 | Чередования ходьбы и бега по одному и в парах в колонне. Перебрасывания большого мяча в парах и в кругу. | 1 |  | Перебрасывания большого мяча в парах и в кругу. |  |
| 4 | Чередование бега с ходьбой. Прыжки на двух ногах на месте. Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. |  |
| 5 | Броски среднего мяча в стену и ловля после отскока от пола. Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |  | Упражнения массажными мячами. |  |
| 6 | Броски среднего мяча в стену и ловля после отскока от пола.Упражнения на осанку*.* | 1 |  | Упражнения для профилактик плоскостопия. |  |
| 7 | Бег за предметом. Передачи малого набивного мяча в парах, в кругу, в шеренге и колонне. | 1 |  | Упражнения на осанку*.* |  |
| 8 | Ходьба с преодолением препятствий. Перекатывания малого набивного мяча. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 9 | Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Упражнения с массажными мячами. | 1 |  | Упражнения массажными мячами. |  |
| 10 | Прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотами вокруг себя. | 1 |  | ОРУ с массажными мячами. |  |
| 11 | Произвольные броски малого мяча правой (левой) рукой на дальность. Упражнения для профилактики плоскостопия. Передачи мяча в парах, в кругу. | 1 |  | Передачи мяча в парах, в кругу. |  |
| 12 | Перелезание через препятствие высотой до 70 см с опорой на руки. Упражнения на осанку. | 1 |  | ОРУ с массажными мячами. |  |
| 13 | Упражнения с малыми мячами. Спрыгивание с высоты 20 – 30 см. Построения и перестроения. | 1 |  | Передачи мяча в парах, в кругу. |  |
| 14 | Спрыгивание с высоты 20 – 30 см. ОРУ с массажными мячами. Игры с бегом.  Контрольная аттестация. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 15 | ОРУ с массажными мячами. Игры с мячами. | 1 |  | Упражнения для профилактик плоскостопия. |  |
| 16 | Игры с мячами. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотами вокруг себя. | 1 |  | Передачи мяча в парах, в кругу. |  |
| 17 | Упражнения на осанку. Перекатывания мяча в парах и в кругу. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |

**Всего 17 часов**

**Итого:68ч**

**Список используемой методической литературы.**

Для реализации рабочей программы класса используется учебник

1.Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л.Б.Баряевой ,Н.Н.Яковлевой СПб.: ЦДК проф.Л.Б. Баряевой,2011.

2.Методические указания: В.М. Мозговой Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец.(коррекционных)образовательных. учреждений VIII вида.

3.Д.В.Григорьев Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. СПб.; Наука Питер, 2005.

4.А.А. Дмитриев Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомагательной школы средствами физического воспитанияА.А.Дмитриев. Красноярск,1987.