

**Управление образования города Пензы**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 30 г. Пензы  
(МБОУ СОШ № 30 г. Пензы)**

**«Согласовано»**  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_

**«Утверждаю»**  
Директор

\_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**АДАптированная образовательная рабочая программа  
по предмету "Физическая культура"  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
2 "Г" класса  
работающего по ФГОС  
(ПРИКАЗ № 1599, ВАРИАНТ 1)**

Рассмотрено на заседании ПМПк  
Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

Одобрено решением педсовета  
Протокол № 1 от «28» августа 2017 г.

Составила: учитель высшей категории

## **Предметная область "Физическая культура".**

### **Учебный предмет "Физическая культура"**

#### **Пояснительная записка**

Программа по физической культуре во 2 классе образовательной области «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта для умственно отсталых детей (Приказ № 1599, вариант 1).
2. Примерной адаптированной основной образовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1).
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 – «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1-4 кл. /Под.ред В.В. Воронковой, М.: Просвещение, 2013.
5. Годового учебного календарного графика на 2017-2018 учебный год
6. Воскресенский Г. И. Программа специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательная школа). Сб. 1. – М.: Просвещение, 1981.

#### ***Основные задачи физического воспитания:***

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

#### ***Оздоровительно – коррекционные задачи***

1. Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;
2. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;
3. Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;
4. Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

#### ***Образовательные задачи***

1. Вооружать обучающихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;
2. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.
3. Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы - обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

#### ***Воспитательные задачи***

1. Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для обучающихся в школе и в спортивном зале;

2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий, согласованной работы в коллективе;
3. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;
4. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.
5. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышению познавательной активности.

Для решения поставленных задач требуется соблюдение следующих правил:

1. Активизация двигательного режима школьника.
2. Путем контроля через родителей – за рациональным режимом.
3. Создание наилучших эстетических условий дома и в школе.
4. Обеспечение систем врачебного контроля, самоконтроля.

**Требования к уровню подготовки обучающихся по предмету "Физическая культура"**

АОП, разработанная в соответствии с ФГОС УО определяет два уровня требований к овладению предметными результатами: **достаточный и минимальный.**

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• выполнять комплекс утренней гимнастики под руководством учителя;</li> <li>• знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознавать их применение;</li> <li>• выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</li> <li>• иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• ходить в различном темпе с различными исходными положениями;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в организации и проводить подвижные игры, элементы соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</li> <li>• знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• практически осваивать элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</li> <li>• самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;</li> <li>• владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li> <li>• выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li> <li>• подавать и выполнять строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</li> <li>• оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>• знать спортивные традиции своего народа и других народов;</li> <li>• знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применять в практической деятельности;</li> <li>• знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении</li> </ul>

	<p>двигательных действий под руководством учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>• соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
--	---

Программа, реализующая ФГОС, основана на принципах реализации права детей с ограниченными возможностями здоровья на образование в соответствии с их способностями и возможностями в целях их социальной адаптации и интеграции в общество, определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Образование детей с ограниченными возможностями здоровья предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей образовательной среды, обеспечивающей адекватные условия и равные возможности для получения образования в пределах новых образовательных стандартов, лечение и оздоровление, воспитание, коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию. Обучение детей с интеллектуальной недостаточностью подразумевает нецензовый уровень школьного образования, где академический компонент редуцируется до полезных ребенку элементов академических знаний, но при этом максимально расширяется область развития его жизненной компетенции за счет формирования доступных ребенку базовых навыков коммуникации, социально-бытовой адаптации, готовя его, насколько это возможно, к активной жизни в семье и социуме.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
  - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
  - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
  - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
  - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
  - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в *пяти разделах*: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие *виды работы*:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

#### **Место учебного предмета**

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием занятий. Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» обязательной части адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Адаптированная образовательная программа по физической культуре во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели (3 часа в неделю в соответствии с расписанием). Количество часов физической культуры в год – 100 часов (с учётом праздничных дней).

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной образовательной программы по "Физической культуре"**

*Личностные результаты:*

- 1) развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- 2) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 3) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- 5) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

*Предметные результаты :*

**Обучающиеся должны научиться:**

- ходить в колонне по одному;
- построиться в одну шеренгу;
- чередовать бег с ходьбой;
- метать теннисный мяч одной рукой с места;
- пройти по гимнастической скамейке;
- выполнять задания по словесной инструкции учителя;
- подпрыгивать на двух ногах и на одной, мягко приземляться в прыжках;
- правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме.

Обучающиеся **должны знать:**

- правила подготовки к уроку;
- понятия «шеренга», «ходьба», «бег», «прыжки»;
- правила поведения на занятиях;
- свое место в строю.

#### ***Формируемые базовые учебные действия***

*Личностные учебные действия:*

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

*Коммуникативные учебные действия:*

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

*Регулятивные учебные действия:*

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности.

*Познавательные учебные действия:*

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.

## Содержание программы по предмету "Физическая культура" во 2 классе

### Основы знаний

Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### I четверть (24 часа)

##### I. Легкая атлетика (24 часа)

###### *Ходьба.*

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Ходьба в полуприседе.

Ходьба с различными положениями рук.

Ходьба с перешагиванием через предмет.

Ходьба по разметке.

###### *Бег*

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно).

Бег с преодолением простейших препятствий.

Бег на скорость до 30 м.

Медленный бег до 2 мин.

###### *Прыжки*

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м., в высоту с прямого разбега).

###### *Метание.*

Метание м/м по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места.

Метание м/м на дальность.

Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

#### II четверть (24 часа)

##### I. Гимнастика ( 8 часов)

###### *Строевые упражнения*

Построение в шеренгу.

Выполнение строевых команд.

Перестроение из колонны по одному в круг.

Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.

Расчет по порядку.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами)*

##### II. Лыжная подготовка (9 часов)

Переноска лыж.

Ступающий шаг без палок и с палками.

Скользкий шаг.

Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.

###### *Элементы акробатических упражнений*

Кувырок вперед по наклонному мату.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

###### *Лазанье*

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.

Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий.

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

###### *Висы и упоры*

Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.

Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

*Равновесие*

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.

Ходьба на носках с различным движением рук.

### III. Подвижные игры (7 часов)

Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мной», Веревоочный круг», «Волшебный мешок»; игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место»; игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

## III четверть (30 часов)

### I. Гимнастика (26 часов)

*Равновесие*

Ходьба боком приставными шагами.

Ходьба по наклонной скамейке.

Ходьба по полу по начерченной линии.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами* (с гимнастическими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами)

*Коррекционные упражнения* (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

Построение в шеренгу по заданному ориентиру.

Движение в колонне с изменением направлений.

Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.

Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.

Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.

Подбрасывание мяча вверх до определенного.

Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя.

Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

### III. Подвижные игры (4 час)

Игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Уступи дорогу».

## IV четверть ( 22 часа)

### I. Легкая атлетика (15 часов)

Совершенствование навыков медленного бега и бега на скорость.

Совершенствование техники выполнения прыжков и метания.

### II. Подвижные игры (7 часов)

Игровые упражнения и игры-задания.

Игры на развитие внимания и памяти: «Все ли на месте?», «Отгадай по голосу»

## Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры во 2 классе (3 часа в неделю)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
	<i>Первое полугодие 1 четверть - 23 часа</i>	
1	<i>Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.</i>	1
2	Построение в колонну по одному.	1
3	Перестроение в колонну по два.	1
4	Повороты переступанием.	1



5	Построение в шеренгу.	1
6	Ходьба и бег в рассыпную.	1
7	Перестроение в круг из шеренги.	1
8	Ходьба и бег по кругу.	1
9	Ходьба и бег по кругу.	1
10	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги.	1
11	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы.	1
12	Ходьба по скамейке на носках.	1
13	Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты.	1
14	Ходьба и бег между предметами.	1
15	Перестроение в круг между предметами.	1
16	Метание на дальность.	1
17	Лазанье по гимнастической стенке.	1
18	Ходьба и бег по кругу.	1
19	Перебрасывание мяча друг другу.	1
20	Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину.	1
21	Повороты прыжком на месте.	1
22	Ходьба и бег парами.	1
23	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.	1
	<b><i>Первое полугодие 2 четверть - 24 часа</i></b>	
24	<b>Перепрыгивание через шнур.</b>	<b>1</b>
25	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях.	1
26	Прыжки с высоты.	1
27	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1
28	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	1
29	Метание мяча на дальность.	1
30	Ходьба и бег в рассыпную.	1
31	Перестроение в круг.	1
32	Ведение мяча одной рукой.	1
33	Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?».	1
34	Подвижные игры «Кто быстрее?», «Охотники и утки».	1
35	Лыжи. Повороты на месте с переступанием.	1
36	Лыжи. Повороты на месте с переступанием.	1
37	Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка».	1
38	Лыжи. Скользящий шаг.	1
39	Лыжи. Скользящий шаг.	1
40	Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки».	1
41	Передвижение скользящим шагом.	1
42	Передвижение скользящим шагом.	1
43	Подвижные игры «Штандр», «Перестрелка».	1
44	Передвижение скользящим шагом.	1
45	Передвижение скользящим шагом.	1
46	Подвижные игры.	1
47	Передвижение скользящим шагом.	1
	<b><i>Второе полугодие 3 четверть - 30 часов</i></b>	
48	<b>Общеразвивающие упражнения. Игры малой подвижности.</b>	<b>1</b>
49	Прыжок в длину с места.	1
50	Ходьба и бег между предметами.	1

51	Ходьба между предметами. Игра «Два Мороза».	1
52	Прыжки через короткую скакалку на месте.	1
53	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.	1
54	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд	1
55	Игра «У медведя во бору...»	1
56	Метание мешочков в вертикальную цель.	1
57	Ходьба и бег в колонне по одному.	1
58	Ходьба по полу по начерченной линии.	1
59	Ходьба по полу по начерченной линии.	1
60	Медленный бег.	1
61	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1
62	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1
63	Прыжки в высоту с шага. Игра «Съедобное и несъедобное»	1
64	Прыжки в длину с места.	1
65	Прыжки в длину с места.	1
66	Ходьба парами по гимнастической скамейке	1
67	Упражнения на развитие координации и равновесия	1
68	Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы»	1
69	Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	1
70	Игры «Гололедица», «Дерево».	1
71	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам.	1
72	Ходьба с изменением направления движения. Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом».	1
73	Игры «День и ночь», «Здравствуйте, бабушка!»	1
74	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	1
75	Пролазание в обруч	1
76	Прыжки из обруча в обруч	1
77	Ходьба с ускорением темпа	1
	<b>Второе полугодие</b> <b>4 четверть - 23 часа</b>	
78	<b>Ходьба с замедлением темпа</b>	<b>1</b>
79	Игры «Класс-мирно!», «Сова и мыши»	1
80	Ползание по гимнастической скамейке	1
81	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине	1
82	Игры «Голова дракона», «С кочки на кочку», «Медведь и пчёлы».	1
83	Ползание по наклонной скамье	1
84	Ползание по наклонной скамье	1
85	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры»	1
86	Метание набивного мяча	1
87	Метание малого мяча	1
88	Метание малого мяча	1
89	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг»	1
90	Прыжки в длину с разбега	1
91	Прыжки в длину с разбега	1
92	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь»	1
93	Бег на скорость 30 метров	1
94	Бег на скорость 30 метров	1
95	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее»	1

96	Метание малого мяча на дальность с разбега	1
97	Метание малого мяча на дальность с разбега	1
98	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча»	1
99	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча».	1
100	Игры с мячом «Попади в круг».	1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры  
во 2 классе  
на 2017-2018 учебный год**

№п/ п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
	<i>Первое полугодие 1 четверть - 24 часа</i>		
1	<i>Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.</i>	1	
2	Построение в колонну по одному.	1	
3	Перестроение в колонну по два.	1	
4	Повороты переступанием.	1	
5	Построение в шеренгу.	1	
6	Ходьба и бег в рассыпную.	1	
7	Перестроение в круг из шеренги.	1	
8	Ходьба и бег по кругу.	1	
9	Ходьба и бег по кругу.	1	
10	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги.	1	
11	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы.	1	
12	Ходьба по скамейке на носках.	1	
13	Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты.	1	
14	Ходьба и бег между предметами.	1	
15	Перестроение в круг между предметами.	1	
16	Метание на дальность.	1	
17	Лазанье по гимнастической стенке.	1	
18	Ходьба и бег по кругу.	1	
19	Перебрасывание мяча друг другу.	1	
20	Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину.	1	
21	Повороты прыжком на месте.	1	
22	Ходьба и бег парами.	1	
23	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.	2	
	<i>Первое полугодие 2 четверть - 24 часа</i>		
24	<i>Перепрыгивание через шнур.</i>	1	
25	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях.	1	
26	Прыжки с высоты.	1	
27	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1	
28	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	1	
29	Метание мяча на дальность.	1	
30	Ходьба и бег в рассыпную.	1	

31	Перестроение в круг.	1	
32	Ведение мяча одной рукой.	1	
33	Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?».	1	
34	Подвижные игры «Кто быстрее?» ,«Охотники и утки».	1	
35	Льжи. Повороты на месте с переступанием.	1	
36	Льжи. Повороты на месте с переступанием.	1	
37	Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка».	1	
38	Льжи. Скользящий шаг.	1	
39	Льжи. Скользящий шаг.	1	
40	Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки».	1	
41	Передвижение скользящим шагом.	1	
42	Передвижение скользящим шагом.	1	
43	Подвижные игры «Штандр», «Перестрелка».	1	
44	Передвижение скользящим шагом.	1	
45	Передвижение скользящим шагом.	1	
46	Подвижные игры.	1	
47	Передвижение скользящим шагом.	1	
	<i><b>Второе полугодие</b></i> <i><b>3 четверть - 30 часов</b></i>		
48	<b>Общеразвивающие упражнения. Игры малой подвижности.</b>	1	
49	Прыжок в длину с места.	1	
50	Ходьба и бег между предметами.	1	
51	Ходьба между предметами.Игра «Два Мороза».	1	
52	Прыжки через короткую скакалку на месте.	1	
53	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.	1	
54	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед	1	
55	Игра «У медведя во бору...»	1	
56	Метание мешочков в вертикальную цель.	1	
57	Ходьба и бег в колонне по одному.	1	
58	Ходьба по полу по начерченной линии.	1	
59	Ходьба по полу по начерченной линии.	1	
60	Медленный бег.	1	
61	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	
62	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	
63	Прыжки в высоту с шага. Игра «Съедобное и несъедобное»	1	
64	Прыжки в длину с места.	1	
65	Прыжки в длину с места.	1	
66	Ходьба парами по гимнастической скамейке	1	
67	Упражнения на развитие координации и равновесия	1	
68	Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы»	1	
69	Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	1	
70	Игры «Гололедица», «Дерево».	1	
71	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам.	1	
72	Ходьба с изменением направления движения. Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом».	1	
73	Игры «День и ночь», «Здравствуйте, дедушка!»	1	
74	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой	1	

	пролёт		
75	Пролазание в обруч	1	
76	Прыжки из обруча в обруч	1	
77	Ходьба с ускорением темпа	1	
	<b>Второе полугодие</b> <b>4 четверть - 23 часа</b>		
78	Ходьба с замедлением темпа	1	
79	Игры «Класс-смирно!», «Сова и мыши»	1	
80	Ползание по гимнастической скамейке	1	
81	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине	1	
82	Игры «Голова дракона», «С кочки на кочку», «Медведь и пчёлы».	1	
83	Ползание по наклонной скамье	1	
84	Ползание по наклонной скамье	1	
85	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры»	1	
86	Метание набивного мяча	1	
87	Метание малого мяча	1	
88	Метание малого мяча	1	
89	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг»	1	
90	Прыжки в длину с разбега	1	
91	Прыжки в длину с разбега	1	
92	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь»	1	
93	Бег на скорость 30 метров	1	
94	Бег на скорость 30 метров	1	
95	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее»	1	
96	Метание малого мяча на дальность с разбега	1	
97	Метание малого мяча на дальность с разбега	1	
98	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча»	1	
99	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча».	1	
100	Игры с мячом «Попади в круг».	1	
	<b>Итого:</b>	<b>101</b>	

#### Учебно-методический комплекс:

Реализация адаптированной рабочей программы обеспечена следующим учебно-методическим комплексом

1.Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.

2. Программа В.В. Воронковой. Физическая культура/ Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 класс - под ред. В.В.Воронковой. - Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации. - М."Просвещение, 2013

3. В. К. Велитченко. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие.- М.: Терра-Спорт, 2000.

4. С.И. Виневцев. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф. Красноярск, 2000.

5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
7. Лях В. И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1- 4 кл. – М.: Просвещение, 2009
8. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М., Новая школа, 1994.
9. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида / Мозговой В.М. – М.: Просвещение, 2009.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М, 1997.