

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная  
школа № 3» города Прокопьевска

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по адаптивной физической культуре для 5 классов  
образовательных учреждений (VIII вид)

**Выполнила:**

Слушательница дистанционного курса:  
«Современные подходы применения  
адаптивной физической культуры  
в работе с лицами, имеющими  
отклонения в состоянии здоровья»  
г. Прокопьевска  
Тараба Марина Владимировна

Ноябрь 2017 год

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы коррекционного образовательного учреждения VIII вида. В процессе адаптивного физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умеренной умственной отсталостью, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с умеренной умственной отсталостью наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как: нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей, обучающихся в классах "Особый ребёнок" с умеренной умственной отсталостью, отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Умственная отсталость нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко у детей с умеренной умственной отсталостью встречаются "стертые" двигательные нарушения, которые скомпенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий. Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребенка трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличия спастики, нарушения согласованности движений и пр. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под

влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально—волевому развитию личности школьника. Развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастно-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его "зону ближайшего развития" и составить индивидуальное коррекционно-развивающее перспективное планирование.

Регулируя динамику физических нагрузок, с учетом психофизических возможностей каждого ученика, возможно, обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические правила "от известного к неизвестному" и "от простого к сложному".

## **ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ :**

### **Цели:**

1. Обеспечение всестороннего и гармоничного развития школьников с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры без каких-либо скидок на имеющиеся у них нарушения.
2. Совершенствование физических и психофизических способностей умственно отсталых школьников.
3. Активизация процесса социальной адаптации учащихся с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивного физического воспитания.

### **Задачи:**

#### **Образовательные задачи:**

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

#### **Развивающие задачи:**

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки;
4. Обогащение словарного запаса;
5. Стимулирование способностей ребёнка к самооценке.

**Оздоровительные и коррекционные задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся;
2. Активизация защитных сил организма занимающегося;
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма;
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие);
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья занимающихся;
9. Создание благоприятных коррекционно - развивающих условий для лечения и оздоровления средствами адаптивной физической культуры;

**Воспитательные задачи:**

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
4. Формирование благоприятного психологического микроклимата в классе;
5. Формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Средства, используемые при реализации программы: физические упражнения, коррекционные подвижные игры, эстафеты, ритмопластика,

- дыхательная и пальчиковая гимнастика,
- упражнения для зрительного тренинга,
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, специальные приспособления, ориентиры и пр., наглядные средства обучения.

Средства общения с занимающимися: вербальные и невербальные.

### **Учебно- тематический план:**

I. Теория. Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни

II. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

III. Лёгкая атлетика.

IV. Кроссовая подготовка.

V. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям. В конце учебного года проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности для учащихся 5 класса следующие:

#### **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРОБЫ:**

1. Динамическая координация: приседания (количество раз за 10 сек)

2. Ориентировка в пространстве и скоростно-силовые способности - прыжок с места в заданную зону.

3. Мелкая моторика противопоставление пальцев рук.

#### **ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:**

1. Скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность.

2. Скоростные качества: бег 30 м

3. Зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Анализ результатов тестирования являются ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута развития, для усвоения программного материала по адаптивному физическому воспитанию.

#### **Задачи 5-го класса:**

1. Формирование первичных знаний о положении тела при правильной осанке.

2. Научить ходьбе с правильной работой рук и сохранением правильной осанки.

3. Научить правильной ходьбе в сочетании с дыханием.

4. Научить правильному дыханию при выполнении физических упражнений.

5. Научить правильному дыханию без выполнения физических упражнений.

6. Научить прыжкам на месте и с продвижением вперед на двух ногах.

7. Научить броску и ловле мяча.
8. Научить ходьбе прямо и боком по гимнастической скамейке с различными положениями рук.
9. Обучить поворотам на месте по ориентирам.
10. Обучить расслаблению мышц после напряжения.

#### Практический материал (102 часа)

I. Раздел " Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни " (6 часов)

1. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

2. Двигательный режим школьника.

II. Раздел " Оздоровительная и корригирующая гимнастика " (21 час)

Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя.

Перестроение из шеренги в круг взявшись за руки по словесной инструкции учителя. Выполнение команд по показу учителя: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Шагом марш!", "Бегом марш!", "Стой!".

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов). Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками и др. предметами. Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, на гимнастической скамейке с помощью учителя и самостоятельно.

Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений, упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей детей с умеренной умственной отсталостью. Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезание под натянутый шнур высотой 50 см., пролезание через гимнастический обруч. Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях) средствами АФК. Использование и развитие сохранных анализаторов, коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.

III. Раздел " Лёгкая атлетика " (33 часа)

Ходьба, свободный бег, бег на носках. Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам. Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному, ходьба по два взявшись, за руки, ходьба змейкой по показу учителя, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя). Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180 градусов по показу учителя. Метание теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность.

#### IV. Раздел " Кроссовая подготовка" (18 часов)

Равномерный бег в чередовании с ходьбой и общеукрепляющими упражнениями.

#### V. Раздел " Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр " (24 часа)

Коррекционные игры: «К своим флажкам», «Два Дедушки Мороза», «Товарищи командиры», «Два сигнала», «Запрещенные движения», «Класс смирно», «Октябрята», «Что изменилось», « Отгадай по голосу».

Игры на развитие зрительно-моторной координации «Мишка идет по тропинке», «Медведи во бору».

Игры на ориентировку в пространстве «Мяч по кругу», «Не урони мешочек».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Пятнашки», «Точный расчет», "Часовой и разведчики", "Передал и садись".

Игры на внимание «Наблюдатель», «Смекалистый», «Морская».

Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем», «Пустое место», «Кто быстрее», «Не ошибись», «У ребят порядок строгий», «Бег за флажками», «Пустое место», «Зайцы в огороде», «Кто обгонит».

Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Попади в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки» «Метание мячей в цель», «В гости к пальчику большому».

Требования к уровню подготовки учащихся 5 классов:

Учащиеся должны знать:

1. Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.
2. Название спортивного инвентаря, ТОО, которые используются на уроках.
3. Правила поведения на соревнованиях (веселые старты).
4. Влияние занятий, коррекционных подвижных игр на организм учащихся.
5. Меры предупреждения травматизма на уроках АФК.

Учащиеся должны научиться:

1. Строиться в шеренгу по одному, перестраиваться в колонну по одному, выполнять команды по показу и по словесной инструкции учителя.
2. Ходить и бегать в колонне по одному в медленном и быстром темпе.
3. Выполнять задания по показу за учителем, принимать правильно исходные положения.
4. Правильно дышать во время выполнения физических упражнений.
5. Соблюдать правила коррекционных подвижных игр.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 КЛАСС

Раздел (тема) Количество часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
1. Теория, Основы знаний формирование системы знаний о здоровом образе жизни	2	1	2	1	6
2. Легкая атлетика	19	-	-	14	33
3.Оздоровительная и корректирующая гимнастика	6	5	5	5	21
4. Кроссовая подготовка	-	-	18	-	18
5. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр. Спортивные игры	-	15	5	4	24
Итого:	27	21	30	22	102



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I четверть (27 ч)					
№	Наименование раздела	Тема	Количество часов	дата	Требования к уровню подготовленности учащихся
1	2	3	4	5	6
1	Теория. Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни	Вводный урок. Инструкции по технике безопасности. Формирование гигиенических знаний о требованиях к одежде на занятиях, правила личной гигиены.	2	03.09. 2017	Знать правила техники безопасности
2		Знания правил предупреждения травматизма в процессе АФК. Значение утренней зарядки.		05.09. 2017	Знать о правилах поведения на уроке адаптивной физической культуры, значении утренней зарядки.
3	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	ОРКУ. Построения в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки. Коррекционная игра на внимание.	6	06.09. 2017	Выполнять строевые команды и равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки.
4		ОРКУ. Построения в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки. Коррекционная игра на осанку.		10.09. 2017	Выполнять строевые команды и равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки.

5		ОРКУ. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки, выполнение команд («Становись!», «Равняйся!» и т.д.) Малоподвижная игра на осанку.		12.09.2017	Выполнять перестроение из одной шеренги в круг, правильному выполнению команд.
6		ОРКУ. Лазание вверх и спуск по гимнастической стенке. Подвижная игра.		13.09.2017	Выполнять лазание вверх и спуск по гимнастической стенке.
7		ОРКУ. Лазание, перелезание через гимнастическую скамейку. Подвижная игра.		17.09.2017	Выполнять лазание и перелезание через гимнастическую скамейку.
8		ОРКУ. Тестирование двигательных навыков и физических качеств.		19.09.2017	Выполнять контрольное тестирование двигательных навыков и физических качеств.
9	Легкая атлетика	ОРКУ. Ходьба различными способами (по	19	20.09.2017	
		диагонали, противходом, налево, направо). Коррекционная игра на равновесие.			Выполнять основные движения в ходьбе различными способами.
10		ОРКУ. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору). Ходьба с выпадами, с различным положением рук. Игра с элементами общеразвивающих упражнений.		24.09.2017	Правильно выполнять основные движения в ходьбе по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), ходьбу с выпадами, с различным положением рук.
11		ОРКУ. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным		26.09.2017	Правильно выполнять ходьбу с остановками для выполнения заданий, ходьбу приставным

		шагом левым и правым боком. Подвижная игра на развитие координации.			шагом левым и правым боком.
12		ОРКУ. Упражнения в ходьбе на формирование навыка правильной осанки. Малоподвижная игра на формирование правильной осанки.		27.09. 2017	Правильно выполнять основные движения в ходьбе с формированием навыка правильной осанки.
13		ОРКУ. Ходьба с различным положением рук. Ходьба на месте под счет. Подвижная игра для развития пространственной ориентировки.		01.10. 2017	Правильно выполнять ходьбу с различным положением рук, ходьбу на месте под счет, упражнения для развития пространственной ориентировки.
14		ОРКУ. Ходьба противходом, ходьба змейкой по ориентирам. Повороты на месте направо, налево под счет. Коррекционная игра с мячами.		03.10. 2017	Правильно выполнять ходьбу противходом, ходьбу змейкой по ориентирам, повороты на месте направо, налево под счет.
15		ОРКУ. Специальные беговые упражнения. Бег с чередованием с ходьбой. Игры с бегом и прыжками.		04.10. 2017	Правильно выполнять специальные беговые упражнения и бег в чередовании с ходьбой.
16		ОРКУ. Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см.). Игры с бегом.		08.10. 2017	Правильно выполнять основные движения в беге, бег с преодолением малых препятствий.
17		ОРКУ. Бег с элементами коррекционной		10.10. 2017	Правильно выполнить бег
1	2	3	4	5	6
		направленности.			Выполнять бег с

	Медленный бег до 4 минут. Игра на быстроту.		элементами коррекционной направленности.
18	ОРКУ. Бег с элементами коррекционной направленности. Медленный бег до 4 минут. Игра на быстроту.	11.10. 2017	Правильно выполнить бег с элементами коррекционной направленности.
19	ОРКУ. Прыжки с места. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Подвижная игра с прыжками.	15.10. 2017	Правильно выполнять основные движения в прыжках.
20	ОРКУ. Прыжковые упражнения (прыжки на мягкое препятствие). Коррекционные игры на развитие координации.	17.10. 2017	Правильно выполнять основные движения в прыжках.
21	ОРКУ. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места. Коррекционные игры с мячами.	18.10. 2017	Правильно выполнять основные движения в прыжках.
22	ОРКУ. Прыжки с продвижением вперед по разметкам. Малоподвижные игры на формирование правильной осанки.	22.10. 2017	Правильно выполнять основные движения в прыжках.
23	ОРКУ. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность. Игра с ловлей и метанием мячей" Попади в цель"	24.10. 2017	Правильно выполнять метание теннисного мяча в цель и на дальность.
24	ОРКУ. Броски набивного мяча	25.10. 2017	Правильно выполнять броски набивного мяча

		различными способами, двумя руками. Подвижная игра с мячами.			различными способами, двумя руками.
25		ОРКУ. Толкание набивного мяча с места одной рукой. Подвижная игра с мячами.		29.10.2017	Правильно выполнять толкание набивного мяча с места одной рукой.
26		ОРКУ. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность. Игра с ловлей и метанием мячей" Попади в цель".		31.10.2017	Правильно выполнять метание теннисного мяча в цель и на дальность.
27		ОРКУ. Броски набивного мяча различными способами, двумя руками. Подвижная игра с мячами.		01.11.2017	Правильно выполнять броски набивного мяча различными способами, двумя руками.
II четверть (21 ч)					
28	Основы знаний	Инструкции по техники безопасности. Названия инвентаря, снарядов, гимнастических элементов.	1	12.11.2017	Знать о правилах ТБ, названиях инвентаря, снарядов, гимнастических элементов.
29	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами).	5	14.11.2017	Выполнять строевые команды, построение в колонну по одному, упражнения на формирование правильной осанки.
30		Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без		15.11.2017	Выполнять строевые команды, построение в колонну по одному, упражнения на формирование правильной осанки.

		предметов и с предметами).			
31		Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки (без предметов и с предметами).		19.11.2017	выполнять строевые команды, построение в колонну по одному, упражнения на формирование правильной осанки.
32		Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Профилактика и коррекция плоскостопия (Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп).		21.11.2017	Выполнять построение в шеренгу, упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия.
33		Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРКУ. Профилактика и коррекция плоскостопия (Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп).		22.11.2017	Выполнять построение в шеренгу, упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия.
34	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.	ОРКУ. Игры на внимание и развитие памяти «Аист ходит по болоту», «Запомни движение».	15	26.11.2017	Развивать внимание и память, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.
35		ОРКУ. Игры на внимание и развитие памяти «Наблюдатель», «Ловкий».		28.11.2017	Развивать внимание и память, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.
36		ОРКУ. Игры на ориентировку в пространстве «Кто быстрее», «Мяч в		29.11.2017	Развивать ориентировку в пространстве, регулировать психоэмоциональное

		корзину».		состояние во время подвижных игр.
37		ОРКУ. Игры на ориентировку в пространстве «Мяч по кругу», «Не урони мешочек».	03.12. 2017	Развивать ориентировку в пространстве, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.
38		ОРКУ. Игры на зрительно-моторную функцию «Иди прямо», «Совушка».	05.12. 2017	Развивать зрительно-моторную функцию, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.
39		ОРКУ. Игры на зрительно-моторную функцию «Пальчики и палочки», «Стой прямо».	06.12. 2017	Развивать быстроту реакции и точность движений, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.
40		ОРКУ. Игры на развитие быстроты реакции и точности движений «Метание мячей в цель», «В гости к пальчику большому».	10.12. 2017	Развивать быстроту реакции и точность движений, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.
41		ОРКУ. Игры на развитие быстроты реакции и точности движений «Салки с мячом», «Заячий прыжок».	12.12. 2017	Развивать быстроту реакции и точность движений, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.
42		ОРКУ. Игры на развитие зрительно-моторной координации «Мишка идет по тропинке», «Медведи во бору».	13.12. 2017	Развивать зрительно-моторную координацию, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.
43		ОРКУ. Игры на развитие зрительно-моторной координации	17.12. 2017	развивать зрительно-моторную координацию, регулировать

		«Догони меня», «Самолеты».			психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.
44		ОРКУ. Игры с бегом и прыжками «Мячик кверху», «Пятнашки».		19.12. 2017	регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.
45		ОРКУ. Игры с бегом и прыжками «Удочка», «С кочки на кочку».		20.12. 2012	регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.
46		ОРКУ. Игра на развитие коррекции осанки «Мы- солдаты». Эстафеты.		24.12. 2017	сохранять правильную осанку. Держать спину прямо.
47		ОРКУ. Игра на развитие коррекции осанки «Тише едешь- дальше будешь». Эстафеты.		26.12. 2017	сохранять правильную осанку.
48		ОРКУ. Игра на развитие коррекции осанки «Тише едешь- дальше будешь». Эстафеты.		27.12. 2017	сохранять правильную осанку.
III четверть ( 30 часов )					
49	Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни	Инструктаж по ТБ. Знание правил предупреждения травматизма в процессе АФК.	2	09.01. 2018	Знать о правилах ТБ, правилах предупреждения травматизма в процессе АФК.
50		Понятия о ходьбе и передвижения на лыжах и санках. Одежда и обувь лыжника.		10.01. 2018	Знать о ходьбе и передвижениях на лыжах и санках, одежде и обуви лыжника.
51	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	Основная стойка. Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.	5	14.01. 2018	Научить выполнять построение в колонну по одному, упражнения на формирование правильной осанки.



52		Построение в колонну по одному. ОРКУ. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса в положении стоя, сидя, лежа (без предметов и с предметами).		16.01.2018	Научить выполнять построение в колонну по одному, упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса в положении стоя, сидя, лежа.
53		Построение в колонну по одному. ОРКУ. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом).		17.01.2018	Научить: выполнять построение в колонну по одному, с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом.
54		Построения и перестроения по ориентирам. ОРКУ. Ходьба по линии, нарисованной на полу, по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами правым, левым боком, стойка на одной ноге, другая согнута в колене.		21.01.2018	Научить: выполнять построение и перестроения по ориентирам, упражнения в ходьбе по линии, нарисованной на полу, по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами.
55		Построения и перестроения по ориентирам. ОРКУ. Профилактика и коррекция плоскостопия (Упражнения на развитие и укрепление мышц стоп).		23.01.2018	Научить: выполнять построение и перестроения по ориентирам, упражнения на развитие и укрепление мышц стоп.
56	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50	18	24.01.2018	Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом.

	м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Пятнашки".		
57	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Пятнашки".	28.01. 2018	выполнять чередование ходьбы с бегом.
58	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Третий лишний".	30.01. 2018	выполнять чередование ходьбы с бегом.
59	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Третий лишний".	31.01. 2018	выполнять чередование ходьбы с бегом.
60	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Третий лишний".	04.02. 2018	выполнять чередование ходьбы с бегом.
61	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости.	06.02. 2018	выполнять чередование ходьбы с бегом.

		Подвижная игра "Октябрюта".			
62		Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.).		07.02. 2018	выполнять чередование ходьбы с бегом.
1	2	3	4	5	6
		ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Октябрюта".			
63		Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Октябрюта".		11.02. 2018	Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом.
64		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Гуси лебеди".		13.02. 2018	Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом.
65		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Гуси лебеди".		14.02. 2018	Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом.
66		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра		18.02. 2018	Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом.

		"Пройти бесшумно".			
67		Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Не ошибись".		20.02. 2018	Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом.
68		Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Не ошибись".		21.02. 2018	Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом.
69		Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Не ошибись".		25.02. 2018	Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом.
70		Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная		27.02. 2018	выполнять чередование ходьбы с бегом.
71		игра "Не ошибись". Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Космонавты".		28.02. 2018	<b>Научить:</b> выполнять чередование ходьбы с бегом.
72		Равномерный бег (8		04.03.	<b>Научить:</b> выполнять

		мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Совушка".		2018	чередование ходьбы с бегом.
73		Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м., ходьба 100м.). ОРКУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Космонавты".		06.03. 2018	Научить: выполнять чередование ходьбы с бегом.
74	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.	Инструктаж по ТБ. ОРКУ. Игры «К своим флажкам», «Метко в цель». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	7	07.03. 2018	Научить: развивать внимание и память, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.
75		ОРКУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.		11.03. 2018	Научить: развивать внимание, память, быстроту реакции, точность движений.
76		ОРКУ. Игра «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		13.03. 2018	развивать внимание, память, быстроту реакции, точность движений.
77		ОРКУ. Игра «Капитаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		14.03.20 18	развивать внимание, память, быстроту реакции, точность движений,
78		ОРКУ. Игры на внимание «Наблюдатель», «Смекалистый». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		18.03. 2018	развивать внимание, память, быстроту реакции, точность движений.
79		ОРКУ. Игры на		20.03.	развивать внимание и

		формирование правильной осанки «Тише едешь дальше будешь», «Горелки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		2018	память, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.
80		ОРКУ. Игра развитие точности движений «Мяч в корзину». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		21.03. 2018	развивать внимание, память, быстроту реакции, точность движений.
IV четверть ( 24 ч )					
81	Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни	Техника безопасности на открытой площадке.	1	01.04. 2018	Знать о правилах техники безопасности на открытой площадке.
82	Легкая атлетика	ОРКУ. Прыжковые упражнения на одной ноге по ориентирам. Игра "Попрыгунчики-воробушки".	14	02.04. 2018	правильно выполнять прыжковые упражнения на одной ноге по ориентирам.
83		ОРКУ. Прыжковые упражнения на одной ноге по ориентирам. Игра "Попрыгунчики-воробушки".		04.04. 2018	правильно выполнять прыжковые упражнения на одной ноге по ориентирам.
84		ОРКУ в движении. Прыжковые упражнения в движении по ориентирам. Игра "Прыжки по полоскам".		08.04. 2018	правильно выполнять прыжковые упражнения на одной ноге по ориентирам.
85		ОРКУ в движении. Прыжковые упражнения в движении по ориентирам. Игра		09.04. 2018	правильно выполнять прыжковые упражнения на одной ноге по ориентирам.

		"Прыжки по полоскам".			
86		ОРКУ в движении. Прыжковые упражнения в движении по ориентирам. Игра "Прыжки по полоскам".		11.04. 2018	правильно выполнять прыжковые упражнения на одной ноге по ориентирам.
87		ОРКУ на развитие координации. Равномерный бег с чередованием ходьбой, (бег 50м, ходьба 100м). Игра "День и ночь".		15.04. 2018	выполнять чередование ходьбы с бегом, упражнения на координацию.
88		ОРКУ. Бег на дистанцию 30 м. Развитие скоростных качеств. Игра "Морская".		16.04. 2018	правильно выполнять основные движения в беге на короткие дистанции.
89		ОРКУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Эстафета.		18.04. 2018	выполнять чередование ходьбы с бегом.
90		ОРКУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Эстафета.		22.04. 2018	выполнять чередование ходьбы с бегом.
91		ОРКУ. Прыжки на двух ногах на месте и продвижением вперед. Игра " Пальчики и палочки".		23.04. 2018	выполнять упражнения в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед.
92		ОРКУ. Прыжки на двух ногах на месте и продвижением вперед. Игра " Заячий прыжок".		25.04. 2013	выполнять упражнения в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед.
93		ОРКУ. Метание малого мяча на дальность. Игра "Кто дальше бросит".		29.04. 2018	правильно выполнять метание малого мяча на дальность.

94		ОРКУ. Метание малого мяча на дальность. Игра "Кто дальше бросит".		30.04.2018	правильно выполнять метание малого мяча на дальность.
95		ОРКУ. Контрольный тест: Метание малого мяча в цель. Игра "Попади в цель".		02.05.2018	правильно выполнять основные движения в метании; контрольный тест метать мяч в цель.
96	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика	Инструктаж по ТБ. ОРУ на развитие гибкости. Построение в колонну по одному. Перекаты в группировке. Развитие координационных способностей. Игра "Пройти бесшумно".	5	06.05.2018	выполнять построение в колонну по одному, перекаты в группировке, упражнения на развитие координационных способностей.
97		ОРКУ в движении. Построение в круг. Построение в шеренгу. Игра "Совушка".		07.05.2018	выполнять построение в круг, в шеренгу.
98		ОРКУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра "Не ошибись".		13.05.2018	выполнять упражнения обручами, ходьбу по гимнастической скамейке и с перешагиванием через мячи.
99		ОРКУ. Ходьба по ориентирам с предметами и без предметов. Игра "Морская".		14.05.2018	выполнять ходьбу по ориентирам с предметами и без предметов.
100		ОРКУ. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание, лежа на животе на гимнастической скамейке.			16.05.2018



101	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.	ОРКУ. Игры «Класс смирно», «Октябрята». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	20.05. 2018	развивать быстроту реакции и точность движений, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.
102		ОРКУ. Игры «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	21.05. 2018	развивать внимание и память, регулировать психоэмоциональное состояние во время подвижных игр.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ :

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. М. Советский спорт, 2000;
2. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ( под общ. ред. С. П. Евсеева) , СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2003;
3. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития. Учебное пособие. М. Советский спорт, 2009;
4. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие. Омск , СибГАФК, 1999;
5. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии (под общей ред. проф. Л. В. Шапковой) М., Советский спорт, 2002.
6. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М., Новая школа, 1994;
7. Частные методики адаптивной физической культуры . Учебник ( под общ.ред. проф. Л. В. Шапковой), М., Советский спорт, 2007;
8. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры. Метод, рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии ( под ред. С. П. Евсеева) М., Советский спорт, 2001.