

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 города Гвардейска»**

238210, Калининградская область,  
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96  
E – mail: gvardeiskschool@mail.ru  
<http://www.gvardejkschool.ru>

Рекомендована к использованию  
Педагогический совет  
Протокол от 03.07.2017г.№10



И подтверждаю  
Губ. приказ от 04.07.2017г.№ 470  
Директор школы  
Дуганова Г.И.

**Рабочая программа**  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(обучение на дому)

Наименование учебного предмета	<b><u>адаптивная физкультура</u></b>
Класс <u>2</u>	
Срок реализации программы, учебный год	<b><u>2017-2018</u></b>
Рабочую программу составил(а)	<b><u>Кот Т.И.</u></b>

г. Гвардейск

2017 год

## Содержание

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета	<u>3 стр.</u>
2. Планируемые результаты коррекционной работы	<u>3 стр.</u>
3.Содержание учебного предмета и коррекционной работы	<u>3 стр.</u>
4.Поурочно - тематическое планирование	<u>5 стр.</u>
5. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса	<u>7 стр.</u>

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Гимнастика:**

#### **Знать:**

- знать свое место в строю;
- как выполняются команды: « Равняйся», « Смирно!»;
- кто такие « направляющий», « замыкающий».
- правила поведения на уроках гимнастики;
- как правильно дышать во время ходьбы и бега.

#### **Уметь:**

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

### **Легкая атлетика:**

#### **Знать:**

- как правильно дышать во время ходьбы и бега;
- правила поведения на уроках легкой атлетики;

#### **Уметь:**

- не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- метать мячи;
- отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир.

### **Подвижные игры:**

#### **Знать:** правила игр.

#### **Уметь:** выполнять правила общественного порядка и правила игр.

## **II. Планируемые результаты коррекционной работы:**

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие основных мыслительных операций;
- развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

## **III. Содержание учебного предмета и коррекционной работы**

### **Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** понятие о правильной осанке, равновесии.

**- построения и перестроения:** (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйся!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой, стройся!»); перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо, наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- *упражнения на дыхание*: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- *упражнения на расслабление мышц*: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища* (разгрузка позвоночника): лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

#### **Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками**: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения - гимнастическая палка внизу.

- **с флажками**: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- **с малыми обручами**: выполнение упражнений из исходного положения - обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

- **с малыми мячами**: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами**: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

**Лазание и перелезание**: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

**Равновесие**: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

**Переноска грузов и передача предметов**: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей - переноска 8-1- гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений:** построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

#### **Лёгкая атлетика**

**Теоретические сведения:** Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- **Ходьба:** ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

**Бег:** бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы.

**Прыжки:** прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

**Метание:** метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

#### **Подвижные игры:**

**Коррекционные игры:** («Запомни порядок», «Летает - не летает», «Что изменилось», «Волшебный мешок»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное - не съедобное».

**Игры с бегом и прыжками:** «Гуси-лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Уголки», «Удочка», Эстафеты.

**Игры с метанием и ловлей:** («Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», «Охотники и утки», « Выбивало»).

#### **Межпредметные связи:**

-*математика:* Понятие: меньше на, больше на. Название и обозначение чисел.

*Русский язык:* Правильное употребление форм знакомых слов при ответах на вопросы и составление предложений.

*Развитие устной речи:* Название предметов, характеристика их форме, цвету, размеру.

**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.

#### IV. Поурочно - тематическое планирование

№ п/п	Тема урока
1.	Построение. Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. ТБ .
2.	Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук.
3.	Чередование бега с ходьбой до 30 м. Ходьба с перешагиванием 2-3 предметов.
4.	<b>Входная контрольная работа</b>
5.	Работа над ошибками Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.
6.	Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах.
7.	Катание мяча одной и двумя руками стоя, сидя.
8.	Переноска и передача кубика на место, передача кубика из рук в руки.
9.	Игровые упражнения с предметами(мячи, кегли, кубики).
10.	Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания, приседания, наклоны туловища.
11.	<b>Контрольная работа за I полугодие</b>
12.	Работа над ошибками Общеразвивающие упражнения без предметов.
13.	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
14.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручем, мячом.
15.	Элементы акробатических упражнений. Группировка лежа на спине в упоре стоя на коленях.
16.	Лазание. Передвижение на четвереньках по коридору 20-25 м. , по гимнастической скамейке.
17.	Висы. Упор в положении присев и лежа на матах.
18.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками и флажками.
19.	Комплекс упражнений с малыми обручами, большим и малым мячом
20.	Висы на гимнастической стенке.
21.	Упражнения у гимнастической стенки.
22.	Игра «У ребят порядок строгий».
23.	Игра «Кто быстрее».
24.	Игра «Кто дальше бросит».
25.	Игра «Лучшие стрелки»
26.	Игра «Веревочный круг»
27.	Игры. «Волшебный мешок», «Запрещенные движения».
28.	Игра «Что изменилось».
29.	<b>Промежуточная аттестация</b>
30.	Работа над ошибками Игровые упражнения с предметами ( кубики, обруч).
31.	Игры. «Маленькие и большие». «Перекати поле».
32.	Игры. «Полёт бабочки». «Велосипед». «Птица машет крыльями».
33.	Игровые упражнения в положении сидя и лёжа.
34.	Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи).
	<b>Итого 34 урока</b>

## **V. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительного, 1-4 классов под редакцией В.В.Воронковой, авторы В.М.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой, М.: «Просвещение», 2010.