

РАССМОТРЕНО

На заседании МС

протокол № 1

от «30» августа 2024 г.

\_\_\_\_\_ С.В. Герасимова

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГКОУ «С(К)ШИ»

г. Бугуруслана

\_\_\_\_\_ О.А. Кульченкова

приказ № 42

от «30» августа 2024 г.

государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат»  
г. Бугуруслана Оренбургской области

**Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» (Вариант 1)**

**3 класс**

**2024-2025 учебный год**

**Нуждина Наталия Николаевна учитель высшей квалификационной категории**

г. Бугуруслан

2024г.

### Пояснительная записка

Федеральная рабочая программа учебного предмета «Адаптированная физическая культура» предметной области «Физическая культура» для обучающихся 3 класса (далее - Программа), разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФГОС УО (ИН), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35850), ФАООП УО (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрирован Минюстом России 30 декабря 2022 г., регистрационный № 71930), на основе:

- АООП УО (вариант 1) ГКОУ «С(К)ШИ» г. Бугуруслана 2024 год.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

*Цель:* всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

*Задачи:*

Разнородность состава обучающихся 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 обучающегося 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.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Реализация Программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает развитие интеллектуальных и творческих способностей обучающихся, выполняет коррекционно- развивающие задачи, формирует навыки самостоятельной базовой учебной деятельности, способствует формированию положительной мотивации к обучению и самореализации личности.

Основная форма обучения – урок. Продолжительность уроков – 40 минут.

В основу разработки рабочей Программы учебного предмета «Адаптированная физическая культура» заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основным средством реализации деятельностного подхода является процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержания программы учебного предмета.

В структуре психики обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечается снижение познавательной активности, недоразвитие высших психических функций и эмоционально-волевой сферы, в некоторых случаях нарушено и физическое развитие обучающихся. Рабочая программа учебного предмета «Адаптированная физическая культура» составлена с учётом особенностей психического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и направлена на коррекцию и развитие: мышления, памяти, внимания, воображения, речи, моторной сферы, эмоционально- волевой сферы.

На уроке применяются следующие организационные формы обучения: фронтальная, групповая и индивидуальная. Согласно ФГОС учебная деятельность должна быть организована так, чтобы ребёнок вовлекался в процесс самостоятельного поиска и «открытия» новых знаний, решал вопросы проблемного характера, поэтому на уроке используются активные и интерактивные методы обучения: проблемное обучение, исследовательско-методическое обучение и метод проектов, используются эффективные приёмы мотивации и целеполагания, организации рефлексии.

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 педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- 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.

В Программу включены упражнения направленные на коррекцию внимания, памяти, восприятия пространственных и временных ориентиров на развитие инициативы, выдержки, последовательности движений. В каждый раздел включены упражнения на развитие двигательных способностей умственно отсталых обучающихся. Обязательным в Программе является перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть обучающиеся. Школьники узнают о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений. На уроках адаптивной физической культуры у обучающихся формируются навыки правильного поведения и гигиенические навыки.

Обучение носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами:

1. Мир природы и человека - знакомство с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание упражнений.
2. Русский язык - правильное употребление форм знакомых слов при ответах на вопросы и составление предложений.
3. Математика - закрепление понятий «угол поворота», «направление движения», «доли счета» (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.); умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления.

В современной системе образования большое внимание уделяется воспитательному компоненту. В процессе освоения рабочей программы учебного предмета решаются важные воспитательные задачи:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- воспитание положительной мотивации к изучаемому предмету;
- воспитание уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к образовательной области «Физическая культура». Продолжительность изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 3 классе составляет 34 учебные недели по 3 часа в неделю. Курс изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» рассчитан на 102 часа в год.

*Количество учебных недель по четвертям*

1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого:
8	8	10	8	34

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

*Личностные* результаты обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Они включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты освоения программы отражают:

1. Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.

2. Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

*Предметные* результаты освоения программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» включают освоенные обучающимися знания и умения, полученные в процессе реализации программы.

*Уровни усвоения предметных результатов на конец обучения 3 класса*

<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</li> <li>- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</li> <li>- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</li> <li>- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;</li> <li>- под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</li> <li>- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</li> <li>- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;</li> <li>- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li> <li>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li> <li>- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</li> <li>- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>- 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;</li> <li>- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</li> <li>- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью.

Формы текущего контроля: устный опрос, выполнение физических упражнений, знание правил подвижных игр, учебный проект.

Итоговые формы контроля: два раза в год замеряется уровень физической подготовленности обучающихся по показателям.

Результаты усвоения рабочей программы учебного предмета «Адаптированная физическая культура» выявляются в ходе выполнения обучающимися видов деятельности: слушание учителя; слушание и анализ ответов обучающихся; формулировка выводов; выполнение упражнений (заданий); наблюдение; проектно-исследовательская деятельность; оценивание своих учебных достижений.

*Оценивание предметных результатов овладения обучающимися учебного предмета осуществляется по утвержденной отметочной системе*

При оценивании успеваемости по адаптивной физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно заключению врача: уровень физического и психического развития, двигательные возможности.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается:

- как обучающийся овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью, улучшается ли качество выполнения при используемой помощи;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Последние два требования не влияют на итоговую отметку, а нацелены на воспитательный результат, и учитель должен напоминать об этом обучающимся.

Критерии оценки по предмету «Адаптивная физическая культура»:

Отметка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне;

Отметка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

Отметка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

Отметка «2» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на обучающегося.

*Оценка результатов и процесса проектной деятельности:*

- коллективное обсуждение результатов проекта;
- ответы на вопросы эксперта;
- рефлексия проектно-исследовательской деятельности.

### **Содержание рабочей программы**

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:

#### Раздел «Знания о физической культуре»

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

#### Раздел «Гимнастика»

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

#### Раздел «Легкая атлетика»

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием

бедро и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. 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. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

#### Раздел «Лыжная подготовка»

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### Раздел «Игры»

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал:

1. Подвижные игры;
2. Коррекционные игры;
3. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела. Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>	<b>Примечания</b>
<b>I четверть – 24 часа</b>					
	<i>Легкая атлетика</i>	<i>17</i>			
1.	Теоретические сведения. Т\Б на занятиях на спортивной площадке в спортивном зале.	1		Повторение правил безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями, ознакомление с новыми понятиями.	
2.	Высокий старт. Стартовый разбег.	1		Освоение выполнения высокого старта, умение стартовать по сигналу учителя. Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Бегать с максимальной скоростью равномерным медленным бегом.	
3.	Стартовый разбег, финиширование.	1		Освоение навыков по выполнению стартового разбега и финиширования.	
4.	Бег из различных исходных положений.	1		Бег из низкого и высокого старта. Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	
5.	Бег с максимальной скоростью до 30 м.	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Бегать с максимальной скоростью (до 30м), равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.	
6.	Бег с высоким подниманием бедра.	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	
7.	Бег с чередованием с ходьбой на отрезках до 100м.	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Бегать с максимальной скоростью (до 100м), равномерным медленным бегом. Преодолевать	

				простейшие препятствия.	
8.	Медленный бег до 2 мин.	1		Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Соблюдать Т.Б. и дисциплину.	
9.	Медленный бег до 2 мин.	1		Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Соблюдать Т.Б. и дисциплину.	
10.	Прыжки с ноги на ногу на месте.	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Осваивать технику прыжковых упражнений. Развивать скорость, выносливость.	
11.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Осваивать технику прыжковых упражнений. Развивать скорость, выносливость.	
12.	Прыжки в длину с 2-3 шагов.	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Осваивать технику прыжковых упражнений. Развивать скорость, выносливость.	
13.	Прыжки в длину с разбега.	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Осваивать технику прыжковых упражнений. Развивать скорость, выносливость.	
14.	Метание мяча в цель с места.	1		Соблюдать Т.Б. дисциплину. Выполнять правильный захват мяча, технику броска и ловли мяча. Применять технику метания малого мяча в цель. Развивать координационные способности.	
15.	Метание мяча на дальность отскока.	1		Соблюдать Т.Б. дисциплину. Выполнять правильный захват мяча, технику броска и ловли мяча. Применять технику метания малого мяча в цель. Развивать координационные способности.	
16.	Метание мяча на дальность с места.	1		Соблюдать Т.Б. дисциплину. Выполнять правильный захват мяча, технику броска и ловли мяча. Применять технику метания малого мяча в	

				цель. Развивать координационные способности.	
17.	Метание мяча на дальность с места.	1		Соблюдать Т.Б. дисциплину. Выполнять правильный захват мяча, технику броска и ловли мяча. Применять технику метания малого мяча в цель. Развивать координационные способности.	
	<b>Подвижные игры</b>	<b>11</b>			
18.	Подвижная игра «Вызов».	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений. Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	
19.	Подвижная игра «Карусель».	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений. Выполнять упражнения на координацию движений. Использовать разные виды бега.	
20.	Подвижная игра «Пустое место».	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений. Выполнять упражнения на координацию движений. Использовать разные виды бега.	
21.	«Подвижная игра « Мяч среднему».	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений. Выполнять упражнения на координацию движений. Использовать разные виды бега.	
22.	Подвижная игра «Шишки желуди, орехи».	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений. Выполнять разученные беговые,	

				прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Использовать разные виды бега.	
23.	«Подвижная игра Через обруч».	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений. Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	
24.	Подвижная игра «Пятнашки маршем».	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений. Выполнять упражнения на координацию движений. Использовать разные виды бега.	
<b>II четверть – 24 часа</b>					
1.	Подвижная игра «Снайперы».	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений. Выполнять упражнения на координацию движений. Использовать разные виды бега.	
2.	Подвижная игра «Пятнашки маршем».	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений. Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	
3.	Подвижная игра «Лишний игрок».	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений. Выполнять упражнения на координацию движений. Использовать разные виды бега.	

4.	Подвижная игра «Метко в цель».	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений. Выполнять упражнения на координацию движений. Использовать разные виды бега.	
	<b>Гимнастика</b>	<b>25</b>			
5.	Теоретические сведения. Т\Б построения и перестроения.	1		Повторение правил безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями, ознакомление с новыми понятиями.	
6.	Перестроения из колонны по одному в колонну по два.	1		Выполнять построение в обозначенном месте в круг, в квадрат, в колонну. Развивать координационные способности.	
7.	Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно».	1		Соблюдать Т.Б и дисциплину. Освоение двигательных навыков, координации движений. Применять полученные умения в ходьбе, прыжках, лазанье и т.д.	
8.	Повороты на месте под счет.	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Освоение двигательных навыков, координации движений. Применять полученные умения при выполнении поворотов.	
9.	Круговые движения руками.	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Освоение двигательных навыков, координации движений. Применять полученные умения при выполнении упражнений.	
10.	Повороты туловища налево, направо.	1		Соблюдать Т.Б и дисциплину. Освоение двигательных навыков, координации движений. Применять полученные умения выполнении поворотов.	
11.	Наклоны с поворотами туловища.	1		Соблюдать Т.Б и дисциплину. Освоение двигательных навыков, координации движений. Применять полученные умения при выполнении наклонов.	
12.	Приседания, согнув ноги вместе.	1		Соблюдать Т.Б и дисциплину. Освоение	

				двигательных навыков, координации движений. Применять полученные умения при выполнении упражнений.	
13.	Приседания, согнув ноги врозь.	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Освоение двигательных навыков, координации движений.	
14.	Из положения сидя наклоны вперед.	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Освоение двигательных навыков, координации движений.	
15.	Ходьба по гимнастической скамейке на носках.	1		Соблюдать Т. и дисциплину. Выполнять задания при ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя. Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.	
16.	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола.	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять задания при ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя. Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.	
17.	Ходьба по наклонной доске.	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять задания при ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя. Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.	
18.	Лежа на спине подтягивание на скамейке.	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Выполнять упражнения на развитие координации движений.	
19.	Лежа на животе подтягивание на скамейке	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Выполнять упражнения на развитие координации движений.	
20.	Упражнения с гимнастическими палкам:	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соотносить	

	перехваты			упражнения с развитием определённых физических качеств. Выполнять упражнения на развитие координации движений.	
21.	Упражнения с гимнастическими палкам: подбрасывание и ловля.	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Выполнять упражнения на развитие координации движений.	
22.	Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке.	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Выполнять упражнения на развитие координации движений.	
23.	Прыжки через скамейку, с упором на неё.	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Выполнять упражнения на развитие координации движений.	
24.	Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля одной рукой.	1		Соблюдать Т.Б. дисциплину. Выполнять правильный захват мяча, технику броска и ловли мяча. Применять технику метания малого мяча в цель. Развивать координационные способности.	
<b>III четверть - 30 часов</b>					
1.	Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля одной рукой.	1		Соблюдать Т.Б. дисциплину. Выполнять правильный захват мяча, технику броска и ловли мяча. Применять технику метания малого мяча в цель. Развивать координационные способности.	
2.	Преодоление полосы препятствий.	1		Знать способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание).	
3.	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	1		Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	
4.	Равновесие на одной ноге.	1		Соблюдать Т. и дисциплину. Выполнять задания при выполнении упражнений, сохраняя равновесие. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя.	
5.	Равновесие на одной ноге.	1		Соблюдать Т. и дисциплину. Выполнять	

				задания при выполнении упражнений, сохраняя равновесие. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя.	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>			
6.	Теоретические сведения. Т\Б. строевые упражнения с лыжами	1		Переноска лыж под рукой; ступающий шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок.	
7.	Передвижение в колонне с лыжами под рукой.	1		Ходьба по учебной лыжне.	
8.	Передвижение в колонне с лыжами под рукой.	1		Изучение техники выполнения ступающего шага с палками и без.	
9.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1		Освоение техники выполнения ступающего шага с палками и без.	
10.	Подъем на склон ступающим шагом 20-30м.	1		Изучение техники выполнения скользящего шага	
11.	Подъем на склон ступающим шагом 20-30м.	1		Освоение техники подъема на склон. Выполнение скользящего шага на дистанции 100 м.	
12.	Передвижение на лыжах до 500 м.	1		Применение передвижения на лыжах для развития координационных, скоростных способностей.	
13.	Передвижение на лыжах до 500 м.	1		Применение передвижения на лыжах для развития координационных, скоростных способностей.	
14.	Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж.	1		Освоение техники выполнения поворотов на лыжах. Развитие двигательных качеств по средствам подвижных игр	
15.	Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж.	1		Освоение техники выполнения поворотов на лыжах. Выполнение и чередование различных видов ходьбы на лыжах.	
16.	Передвижение на лыжах до 600 м.	1		Демонстрация различных видов ходьбы на лыжах.	
17.	Передвижение на лыжах до 600 м.	1		Выбор индивидуального темпа передвижения на лыжах.	
18.	Передвижение на лыжах до 800 м.	1		Выбор индивидуального темпа передвижения на лыжах.	
19.	Передвижение на лыжах до 800 м.	1		Развитие двигательных качеств по средствам	

				подвижных игр	
20.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	1		Выполнение и чередование различных видов ходьбы на лыжах.	
21.	Передвижение на лыжах до 1000 м.	1		Демонстрация различных видов ходьбы на лыжах.	
	<b>Гимнастика</b>	<b>5</b>			
22.	Подлезание под препятствие высотой 40 см.	1		Соблюдать Т.Б и дисциплину. Освоение двигательных навыков, координации движений.	
23.	Подлезание под препятствие высотой 40 см.	1		Соблюдать Т.Б и дисциплину. Освоение двигательных навыков, координации движений.	
24.	Перелезание через препятствия высотой 30 см.	1		Соблюдать Т.Б и дисциплину. Освоение двигательных навыков, координации движений.	
25.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1		Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.	
26.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Пустое место».	1		Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.	
	<b>Подвижные игры</b>	<b>16</b>			
27.	Подвижная игра «Мяч соседу».	1		Выполнение движения в прыжках, правильного приземления	
28.	Подвижная игра «Перетягивание в парах».	1		Развитие выносливости, умения распределять силы.	
29.	Подвижная игра: «Белые медведи».	1		Знание правил и условий проведения подвижных игр. Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
30.	Подвижная игра «К своим флажкам».	1		Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	
<b>IV четверть – 24 часа</b>					
1.	Подвижная игра «Пятнашки».	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений.	
2.	Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1		Соблюдать Т.Б.и дисциплину. Соотносить упражнения с развитием определенных	

				физических качеств. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений.	
3.	Подвижная игра «Точный прыжок».	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений.	
4.	Подвижная игра «Метко в цель».	1		Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Выполнять упражнения на координацию движений. Использовать разные виды бега. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	
5.	Подвижная игра Гонка мячей по кругу.	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений.	
6.	Подвижная игра «Мяч среднему».	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений.	
7.	Подвижная игра «Попади в цель».	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений.	
8.	Подвижная игра «Снайперы».	1		Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Выполнять упражнения на координацию движений. Использовать разные виды бега. Бережно обращаться с инвентарём	

				и оборудованием.	
9.	Подвижная игра «Перебежки с выручкой».	1		Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Выполнять упражнения на координацию движений. Использовать разные виды бега. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	
10.	Подвижная игра «Лапта».	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений.	
11.	Подвижная игра «Выбери место».	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений.	
12.	Подвижная игра «Бег за флажками».	1		Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Выполнять упражнения на координацию движений. Использовать разные виды бега. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>			
13.	Метание мячей места в цель.	1		Соблюдать Т.Б. дисциплину. Выполнять правильный захват мяча, технику броска и ловли мяча. Применять технику метания малого мяча в цель. Развивать координационные способности.	
14.	Метание мячей места в цель.	1		Соблюдать Т.Б. дисциплину. Выполнять правильный захват мяча, технику броска и ловли мяча. Применять технику метания малого мяча в цель. Развивать координационные способности.	
15.	Метание мяча на дальность с места.	1		Соблюдать Т.Б. дисциплину. Выполнять правильный захват мяча, технику броска и ловли	

				мяча. Применять технику метания малого мяча в цель. Развивать координационные способности.	
16.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1		Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Бегать с максимальной скоростью, равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.	
17.	Бег с чередованием с ходьбой.	1		Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Бегать с максимальной скоростью, равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.	
18.	Медленный бег до 2 мин.	1		Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Бегать с максимальной скоростью, равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.	
19.	Медленный бег до 2 мин.	1		Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Бегать с максимальной скоростью, равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.	
20.	Повторный бег на скорость до 30 м.	1		Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Бегать с максимальной скоростью, равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.	
21.	Повторный бег на скорость до 30 м.	1		Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Бегать с максимальной скоростью, равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.	
22.	Прыжки в высоту способом «Согнув ноги».	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять организующие команды по распоряжению	

				учителя. Осваивать технику прыжковых упражнений. Развивать скорость, выносливость.	
23.	Прыжки в высоту способом «Согнув ноги».	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Осваивать технику прыжковых упражнений. Развивать скорость, выносливость.	
24.	Прыжки в длину с разбега.	1		Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Осваивать технику прыжковых упражнений. Развивать скорость, выносливость.	

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

### *Учебно-методическое обеспечение*

1. 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. СПб., 2003.
2. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год.
3. Велитченко В.К., «Физкультура для ослабленных детей», М.: Терра-спорт, 2000 год.
4. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие/ И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова. - Омск, Сиб ГАФК, 1999.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев. - М.: Академия, 2002.

### *Информационное обеспечение*

1. [Социальная сеть работников образования nsportal.ru](http://nsportal.ru)
2. <http://www.zavuch.ru/?option>
3. <https://kopilkaurokov.ru/>
4. <https://infourok.ru/>
5. <http://www.prodlenka.org/>

*Материально-техническое обеспечение:* наборы сюжетных (предметных) картинок в соответствии с тематикой, определённой в программе; наборы ролевых игр (по темам инсценировок); аудиозаписи в соответствии с программой обучения; спортивный инвентарь: гимнастические коврики, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастическая стенка, гимнастическая перекладина, гимнастические маты, гантели (1-2 кг), набор инвентаря для эстафет.