

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Краснодарского края**  
**Управление образования администрации Отрадненский район**  
**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная**  
**общеобразовательная школа №21**

**РАСМОТРЕНО**

Руководитель МО гуманитарного цикла



Т.И.Великая

Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Решение педсовета



Протокол №1 от  
31.08.2023г

Приказ №115  
от «01» сентября 2023 г.

**Рабочая программа общего образования**  
**Обучающихся с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**По учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**  
**(2-4 класс)**

Составитель: Цацкин Владимир Сергеевич

Учитель физической культуры

станция Спокойная, 2023

2023

Адаптивная физическая культура.

# Адаптивная физическая культура.

## I. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура» предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1-4 классов МБОУ ООШ №21 ст. Спокойной, разработана с учётом актуальных нормативных документов:

-Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

-Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

-Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

-Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ № 1026 от 24 ноября 2022 г.);

-Примерная программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);

## Цели программы

### учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

## Задачи программы

### учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;

- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

### Специфические (коррекционные) задачи программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

1. Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:

1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание); обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохранных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

1.2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости).

Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия
- ориентации в пространстве;
- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;

- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

#### 4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

#### 5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

## II. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Реализация программы осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.

2. Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов;

б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);

в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).

2. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.

3. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.

4. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.

5. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.

6. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

7. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.

8. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.

9. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

10. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.

11. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, верховая езда и др.

К естественно-средовым факторам относятся воздушные, солнечные ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

Гигиенические факторы включают правила и нормы общественной и личной гигиены, режим дня, соотношение времени бодрствования и сна, учебы и отдыха, сбалансированное питание, гигиена одежды, обуви,

спортивного инвентаря и оборудования. Для обучающихся с умственной отсталостью важны не только знания о влиянии естественных сил природы и гигиенических факторов на состояние здоровья и развития, но и формирование у них привычки к закаливающим процедурам, соблюдению режима дня, личной гигиены, чередованию физической и умственной активности.

### Специальные условия

#### учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);
- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;
- адаптация (адекватность в соответствии с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);
- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;
- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);
- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;
- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;
- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;
- специальное обучение играм по правилам;
- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);
- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат информацию о технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, о требованиях к спортивной форме, инвентарю, о подготовке мест для занятий, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках. Обязательным в программе является перечень знаний, физической культуры. Школьники узнают о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

Основной формой занятий по физической культуре в школе является урок, состоящий из четырёх основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. На уроках адаптивной физической культуры у обучающихся формируются навыки правильного поведения (подчиняться правилам игр и соревнований) и гигиенические навыки (иметь опрятный внешний вид и соответствующую спортивную форму).

Целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников: самоанализ выполнения движений и анализ выполнения движений товарищами; выполнение упражнений из исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, выполнение различных движений, отличающихся темпом, объёмом, усилием, ритмом.

### III. Описание места учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура». Согласно учебному плану ГКОУ КК школы-интерната ст. Спокойной общее количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура», в 1 кл - 99 часов в год, со 2 по 4 кл - 102 часа в год, составляет 405 часов за 4 учебных года.

### IV. Планируемые результаты освоения

#### учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного

поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

### Предметные результаты

освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися с лёгкой умственной отсталостью представлены в соответствии с примерной АООП двумя уровнями: минимальный и достаточный.

#### Минимальный уровень:

-представления об адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;



-представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

**Достаточный уровень:**

-практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

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

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

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

-знание спортивных традиций своего народа и других народов;

-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

При дифференциации обучающихся на группы и оценке образовательных достижений, обучающихся по адаптивной физической культуре, учитываются:

- индивидуальные психофизические возможности обучающихся;

- уровень физического развития;

- двигательные возможности;

- текущее состояние и заболевание конкретного обучающегося, группа здоровья.

**Базовые учебные действия, формируемые в процессе освоения программы по «Адаптивной физической культуре».**

### Личностные учебные действия:

- осознание себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

### Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–обучающийся, обучающийся–обучающийся, обучающийся–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

### Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

### Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

## V. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

### V.1. Содержание программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Знания об адаптивной 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.

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.

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.

#### 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 учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся 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.

#### 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 учителя. 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 и т. д. 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 бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). 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.

#### Игры

Теоретический материал. Сведения о правилах поведения во время игры. Правила игр, выбор места, игровые взаимодействия: взаимодействие с партнером, командой и соперником. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями: ловля мяча, передача, броски, удары по мячу и т.д.

Практический материал. Подвижные игры, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием, метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе), построениями и перестроениями.

### Тематический план по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

#### 1 класс

Раздел программы	Количество часов				
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
Гимнастика	*	21	30	*	54
Легкая атлетика	25	*	*	23	48
Итого:	25	21	33	23	99

#### 2 класс

Раздел программы	Количество часов				
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Год
Гимнастика	*	23	32	*	55
Легкая атлетика	24	*	*	23	47

Итого:	24	23	32	23	102
--------	----	----	----	----	-----

### 3 класс

Раздел программы	Количество часов				
	I четверть	II четверть	III четверть	VI четверть	Год
Гимнастика	*	21	33	*	54
Легкая атлетика	25	*	*	23	48
Итого:	25	21	33	23	102

### 4 класс

Раздел программы	Количество часов				
	I четверть	II четверть	III четверть	VI четверть	Год
Гимнастика	*	21	8	*	29
Легкая атлетика	25	*	*	23	48
Пионербол	*	*	14	*	14
Настольный теннис	*	*	11	*	102

\* построения и перестроения, общеразвивающие упражнения и подвижные игры выполняются на каждом уроке.

### V.3.Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура»

#### 1 класс

И четверть 25ч

Легкая атлетика. 25ч

Основы знаний 2ч

Одежда и обувь гимнаста, переодевание, поведение на спортплощадке. Понятия: колонна, шеренга, круг.(1)

Понятие о правильной осанке, ходьбе, равновесии о скорости, ритме, темпе.(1)

Строевые упражнения. 3ч

Построение в шеренгу. Расчет по порядку. Игра «Запомни порядок».(1)

Повороты на месте (направо, налево) под счет. (1)

Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра: «Два сигнала».(1)

Ходьба. 4ч

Ходьба с сохранением правильной осанки, парами по кругу, взявшись за руки.

(1)

Ходьба по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. (1)

Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, за голову. (1)

Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. (1)

Метание. 5ч

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча. (1)

Прием и передача мяча в шеренге, по кругу, в колонне. (1)

Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. (1)

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. (1)

Метание мяча с места в цель. (1)

Прыжки. 6ч

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. (1)

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны. (1)

Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. (1)

Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 15 м. (1)

Прыжки с высоты с мягким приземлением. (1)

Прыжки в длину и высоту с шага. (1)

Бег. 5ч

Бег на носках, с подниманием бедра. (1)

Бег с захлестыванием голени назад. (1)

Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. (1)

Медленный бег с сохранением осанки, с изменением направлений. (1)

Быстрый бег на скорость 30 м. (1)

Пчетверть 21ч

Гимнастика. 54ч

Общеразвивающие упражнения. 5ч

Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте. (1)

Основные положения и движения рук, ног, выполняемые в движении. (1)

Сочетание движений рук, туловища с движениями ног. (1)

Сочетание движений ног, туловища с движениями рук. (1)

Сложные сочетания движений рук, ног, туловища. (1)

Элементы акробатических упражнений. 5ч

Перекаты в положении лежа в разные стороны. (1)

Перекаты в группировке. (1)

Кувырок вперед. (1)

Комбинация кувырков. (1)

Стойка на лопатках. (1)

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). 5ч

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. (1)

Ходьба по гимнастической скамейке с движением рук. (1)

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. (1)

Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.

Прыжок в высоту до определенного ориентира. (1)

Опорные прыжки. 4ч

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. (1)

Прыжок боком через гимнастическую скамейку. (1)

Прыжок в глубину из положения приседа. (1)

Вскок на «козла» в упор сидя на коленях.(1)

Равновесие 2ч

Стойка на одной ноге, другая в сторону с различными положениями рук.(1)

Стойка на одной ноге, другая назад с различными положениями рук.(1)

Шчетверть 30ч

Упражнения с большими и малыми мячами. 10ч(1)

Перекладывание мяча из руки в руку, бросание мяча об пол и его ловля.(1)

Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола.(1)

Бросание мяча об пол и ловля его правой и левой руками снизу и сверху.(1)

Попеременно удары мяча правой и левой руками об пол.(1)

Перекладывание мяча из руки в руку. (1)

Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей.(1)

Передача мяча в кругу влево и вправо. (1)

Передача мяча в парах. Подвижная игра «Снежком по мячу».(1)

Броски мяча в стену и его ловля после падения на пол и отскока. (1)

Подвижные игры с бросанием, ловлей, метанием.(1)

Лазанье. 4ч

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз различными способами.(1)

Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.(1)

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук.(1)

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.(1)

Упражнения на гимнастической стенке. 2ч

Вис на рейке гимнастической стенки на время. (1)

В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.(1)

Упражнения на гимнастической скамейке. 4ч

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см.(1)

Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.(1)

Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость.(1)

Передвижение на четвереньках по полу на скорость и с толканием мяча.(1)

Лазанье и перелезание. 4ч

Лазанье по гимнастической стенке.(1)

Лазанье по гимнастической скамейке.(1)

Перелезание через бревно, козла. (1)

Перелезание через коня, козла. Игра: «К своим флажкам». (1)

Висы и упоры. 6ч

Упор на гимнастическом козле. Игра: «Запрещенное движение». (1)

Упор в положении присев и лежа на матах.(1)

Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. (1)

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке.(1)

Упражнения в висе на гимнастической стенке. (1)

Вис на гимнастической стенке.(1)

IVчетверть 23ч

Легкая атлетика.23ч

Ходьба. 4ч

Ходьба с правильной осанкой, парами по кругу, взявшись за руки.(1)



Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. (1)

Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, за голову. (1)

Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д (1)

Метание. 7ч

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча. (1)

Прием и передача мяча в шеренге, по кругу, в колонне.(1)

Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. (1)

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.(1)

Метание мяча с места в цель. (1)

Метание мяча на дальность с одного шага.(1)

Метание теннисного мяча на дальность. (1)

Прыжки. 6ч

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.(1)

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад и т.д.(1)

Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. (1)

Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 15м.(1)

Прыжки с высоты с мягким приземлением.(1)

Прыжки в длину и высоту с шага.(1)

Бег. 6ч

Бег на носках, с подниманием бедра.(1)

Бег с захлестыванием голени назад.(1)

Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.(1)

Медленный бег с сохранением осанки, с изменением направлений.(1)

Быстрый бег на скорость 30м.(1)

Бег на скорость 30м.(1)

Итого 99ч

2 класс

Четверть 25ч

Основы знаний 2ч

Правила поведения на спортплощадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.(1)

Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе.(1)

Строевые упражнения. 3ч

Построение в шеренгу. Расчет по порядку. Игра «Запомни порядок».(1)

Повороты на месте (направо, налево) под счет. Игра: «Летает - не летает». (1)

Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра: «Два сигнала».(1)

Легкая атлетика. 20ч

Ходьба. 4ч

Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. (1)

Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.(1)

Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, за голову. (1)

Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д (1)

Метание. 5ч

Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы. (1)

Броски набивного мяча различными способами двумя руками. (1)

Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.(1)

Метание мячей с места в цель левой и правой руками.(1)

Метание мяча с места в цель. (1)

#### Прыжки.6ч

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.  
(1)

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, в стороны до 15 м. (1)

Прыжки через скакалку на месте.(1)

Прыжки через скакалку с продвижением вперед.(1)

Прыжки в длину с места. (1)

Прыжки с небольшого разбега в длину. (1)

#### Бег.5ч

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра.(1)

Специальные беговые упражнения:с захлестыванием голени назад.(1)

Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.(1)

Медленный бег до 3 мин.(1)

Высокий старт. Бег на скорость 30м.(1)

#### Пчетверть 21ч

#### Гимнастика. 54ч

#### Общеразвивающие упражнения.5ч

Основные движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте.(1)

Основные положения и движения рук, ног, выполняемые в движении. (1)

Сочетание движений рук, туловища с движениями ног.(1)

Сочетание движений ног, туловища с движениями рук.(1)

Сложные сочетания движений рук, ног, туловища.(1)

#### Элементы акробатических упражнений. 5

Перекаты в положении лежа в разные стороны.(1)

Перекаты в группировке.(1)

Кувырок вперед. (1)

Комбинация кувырков. (1)

Стойка на лопатках. (1)

#### Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).5ч

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.(1)

Ходьба по гимнастической скамейке с движением рук.(1)

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.(1)

Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. (1)

Прыжок в высоту до определенного ориентира.(1)

#### Опорные прыжки.4ч

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.(1)

Прыжок боком через гимнастическую скамейку.(1)

Прыжок в глубину из положения приседа.(1)

Вскок на «козла» в упор сидя на коленях.(1)

#### Коррекционные упражнения 2ч

Стойка на одной ноге, другая в сторону с различными положениями рук.(1)

Стойка на одной ноге, другая назад с различными положениями рук. (1)

#### IIIчетверть 33ч

Комплексы упражнений большими и малыми мячами.10ч

Перекладывание мяча из руки в руку, бросание мяча об пол и его ловля.(1)  
Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола.(1)  
Бросание мяча об пол и ловля его поочередно правой и левой руками снизу и сверху.(1)  
Попеременно удары мяча правой и левой руками об пол.(1)  
Перекладывание мяча из руки в руку (с и. п. - руки в стороны).(1)  
Подбрасывание мяча одной и двумя руками с последующей ловлей. (1)  
Передача мяча в кругу влево и вправо.(1)  
Передача мяча в парах. Подвижная игра «Снежком по мячу».(1)  
Броски мяча в стену и его ловля после падения на пол и отскока. (1)  
Подвижная игра с бросанием, ловлей, метанием. Игра: «Подвижная цель».(1)

#### Лазанье.4ч

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз различными способами.(1)  
Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.(1)  
Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук.  
(1)

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. (1)

#### Упражнения на гимнастической стенке.2ч

Вис на рейке гимнастической стенки на время. (1)  
В виси на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.(1)  
Упражнения на гимнастической скамейке.4ч

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см.(1)

Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.(1)

Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость.(1)

Передвижение на четвереньках по полу на скорость и с толканием мяча.(1)

#### Лазанье и перелезание. 4ч

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на скамейку.(1)

Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на стенку.(1)

Перелезание через бревно, козла.(1)

Перелезание через коня, козла. Игра: «К своим флажкам». (1)

#### Висы и упоры.9ч

Упор на гимнастическом козле. Игра: «Запрещенное движение». (1)

Упор в положении присев и лежа на матах.(1)

Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.(1)

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке.(1)

Упражнения в виси на гимнастической стенке. (1)

Вис на гимнастической стенке.(1)

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.(1)

Вис на канате с раскачиванием. (1)

Вис на канате на время.(1)

#### IV четверть 23ч

#### Легкая атлетика.23ч

#### Ходьба.4ч

Ходьба между различными ориентирами.(1)

Ходьба в колонне до намеченного ориентира с определением затраченного времени. (1)

Повороты в ходьбе налево (направо) без контроля зрением.(1)

Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам. (1)

Метание. 7ч

Броски набивного мяча весом 1кг двумя руками снизу.(1)

Броски набивного мяча весом 1кг от груди.(1)

Броски набивного мяча весом 1кг из-за головы.(1)

Броски набивного мяча весом 1кг через голову.(1)

Метание мячей в цель с места левой и правой рукой. (1)

Метание мяча на дальность с одного шага.(1)

Метание теннисного мяча на дальность. (1)

Прыжки. 5ч

Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание».(1)

Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением.(1)

Прыжки в длину с места. (1)

Прыжки в длину с разбега.(1)

Прыжки в длину с разбега способ «согнув ноги». (1)

Бег. 7ч

Бег в чередовании с ходьбой до 200м.(1)

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра.(1)

Специальные беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, семенящий бег. (1)

Быстрый бег на месте до 10 с.(1)

Бег с преодолением небольших препятствий.(1)

Бег по начерченным на полу ориентирам.(1)

Бег на скорость 30м. (1)

Итого 102ч

3класс

I четверть 25

Легкая атлетика. 25ч

Основы знаний 2

Правила поведения на спортплощадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. (1)

Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе. (1)

Строевые упражнения. 3ч

Построение в шеренгу. Расчет по порядку. Игра «Запомни порядок». (1)

Повороты на месте (направо, налево) под счет. Игра «Летает — не летает».(1)

Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра «Два сигнала». (1)

Ходьба. 4ч

Ходьба с выполнением упражнений для рук. (1)

Ходьба в различном темпе, наперегонки. (1)

Ходьба до различных ориентиров. (1)

Сочетание различных видов ходьбы. (1)

Метание. 5ч

Метание малого мяча левой, правой рукой. (1)

Метание малого мяча в вертикальную цель с учетом дальности отскока. (1)

Метание мячей в мишень. Игра «Попади в цель».

Метание мяча на дальность. «Мяч — среднему». (1)

Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя. (1)

Прыжки. 6ч

Прыжки в глубину с приседа вперед с правильным приземлением. (1)  
Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. (1)  
Прыжки на одной ноге на отрезке до 10м. (1)  
Прыжки через скакалку на месте. (1)  
Прыжки через скакалку с продвижением вперед. (1)  
Прыжки в длину с места и разбега. (1)

#### Бег. 5ч

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра. (1)  
Специальные беговые упражнения: с захлестыванием голени назад. (1)  
Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. (1)  
Медленный бег до 3 мин. (1)  
Понятие высокий старт. Бег на скорость 30м. (1)

#### II четверть 21ч

#### Гимнастика. 54ч

#### Общеразвивающие упражнения. 5ч

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. (1)  
Основные положения и движения рук, ног, выполняемые в движении. (1)  
Сочетание движений рук, туловища с движениями ног. (1)  
Сочетание движений ног, туловища с движениями рук. (1)  
Сложные сочетания движений рук, ног, туловища. (1)

#### Элементы акробатических упражнений. 5ч

Перекуты в положении лежа в разные стороны. (1)  
Перекуты в группировке. (1)  
Кувырок вперед. (1)  
Комбинация кувырков. (1)  
Стойка на лопатках. (1)

#### Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки (точности движений). 5ч

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. (1)  
Ходьба по гимнастической скамейке с движением рук (1).  
Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. (1)  
Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. (1)  
Прыжок в высоту до определенного ориентира. (1)

#### Опорные прыжки. 4ч

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. (1)  
Прыжок боком через гимнастическую скамейку. (1)  
Прыжок в глубину из положения приседа. (1)  
Вскок на «козла» в упор сидя на коленях. (1)

#### Коррекционные упражнения 2ч

Стойка на одной ноге, другая в сторону с различными положениями рук. (1)  
Стойка на одной ноге, другая назад различными положениями рук. (1)

#### III четверть 33ч

#### Комплексы упражнений большими и малыми мячами. 10ч

Перекладывание мяча из руки в руку, бросание мяча об пол и его ловля. (1)  
Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. (1)  
Бросание мяча об пол и ловля его поочередно правой и левой руками снизу и сверху. (1)  
Попеременно удары мяча правой и левой руками об пол. (1)

Перекладывание мяча из руки в руку (с и. п. - руки в стороны). (1)  
Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей. (1)  
Передача мяча в кругу влево и вправо. (1)  
Передача мяча в парах. Подвижная игра «Снежком по мячу». (1)  
Броски мяча в стену и его ловля после падения на пол и отскока.  
Подвижная игра с бросанием, ловлей, метанием. Игра: «Подвижная цель».

#### Лазанье 4ч

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз различными способами. (1)  
Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. (1)  
Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук. (1)

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. (1)

#### Упражнения на гимнастической стенке. 2ч

Вис на рейке гимнастической стенки на время. (1)  
В виси на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. (1)  
Упражнения на гимнастической скамейке. 4ч

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см. (1)

Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.

Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость. (1)

Передвижение на четвереньках по полу на скорость и с толканием мяча. (1)

#### Лазанье и перелезание. 4ч

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. (1)

Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. (1)

Перелезание через бревно, козла. (1)

Перелезание через коня, козла. Игра «К своим флажкам». (1)

#### Висы и упоры. 9ч

Упор на гимнастическом козле. Игра «Запрещенное движение». (1)

Упор в положении присев и лежа на матах. (1)

Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. (1)

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке. (1)

Упражнения в виси на гимнастической стенке. (1)

Вис на гимнастической стенке. (1)

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. (1)

Вис на канате. (1)

Вис на канате на время. (1)

#### IV четверть 23ч

#### Легкая атлетика. 23ч

#### Ходьба. 4ч

Ходьба между различными ориентирами. (1)

Ходьба в колонне до намеченного ориентира с определением затраченного времени. (1)

Повороты в ходьбе налево (направо) без контроля зрением.

Ходьба по двум параллельным скамейкам, игра: «Найди предмет». (1)

#### Метание. 7ч

Броски набивного мяча весом 1кг двумя руками снизу. (1)

Броски набивного мяча весом 1кг от груди. (1)

Броски набивного мяча весом 1кг из-за головы. (1)

Броски набивного мяча весом 1кг через голову. (1)

Метание мячей в цель с места левой и правой рукой. (1)

Метание мяча на дальность с одного шага. (1)

Метание теннисного мяча на дальность. (1)

#### Прыжки. 5ч

Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». (1)

Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением. (1)

Прыжки в длину с места. (1)

Прыжки в длину с разбега. (1)

Прыжки в длину с разбега способ «согнув ноги». (1)

#### Бег. 7ч

Бег в чередовании с ходьбой до 200м. (1)

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра. (1)

Специальные беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, семенящий бег. (1)

Быстрый бег на месте до 10 с. (1)

Бег с преодолением небольших препятствий. (1)

Бег по начерченным на полу ориентирам. (1)

Бег на скорость 30м. (1)

Итого 102ч

### 4 класс

#### I четверть 25ч

#### Легкая атлетика. 25ч

#### Основы знаний 1ч

Правила безопасности при занятиях физкультурой. Значение утренней зарядки, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. (1)

#### Строевые упражнения. 2ч

Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Расчет на «первый», «второй», по порядку. (1)

Поворот кругом переступанием. Размыкание от середины. Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. (1)

#### Ходьба. 4ч

Ходьба в приседе, с различным положением и движением рук, «змейкой». (1)

Ходьба с перекатом с пятки на носок Ходьба в различном темпе. (1)

Ходьба по ориентирам. Сочетание различных видов ходьбы. (1)

Ходьба в быстром темпе. (1)

#### Метание. 5 ч

Броски мяча в стену и его ловля после отскока. (1)

Броски набивного мяча из-за головы в положении стоя. (1)

Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя. (1)

Метание мячей в мишень. (1)

Метание мяча на дальность. (1)

#### Прыжки. 7ч

Прыжки в глубину с приседа вперед с правильным приземлением. (1)

Прыжки в глубину шагом вперед с правильным приземлением. (1)

Прыжки на одной ноге на отрезке до 15м. (1)

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. (1)

Прыжки через скакалку на месте. Игра «Волкво рову». (1)

Прыжки на мягкое препятствие высотой 30-50см. (1)

Прыжки через скакалку с продвижением. (1)

Бег.6ч

Бег с переходом на ходьбу и обратно. (1)

Бег по начерченным на полу ориентирам. (1)

Беговые упражнения: бег с подниманием бедра. (1)

Беговые упражнения (1): с захлестыванием голени назад. (1)

Беговые упражнения: семенящий бег. (1)

Бег на скорость 30м.

II четверть 21ч

Общеразвивающие упражнения. 6ч

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.

Основные положения и движения рук, ног, выполняемые в движении. (1)

Сочетание движений рук, туловища с движениями ног. (1)

Сочетание движений ног, туловища с движениями рук. (1)

Комплексы упражнений на дыхание, расслабление. (1)

Упражнения для формирования правильной осанки.(1)

Элементы акробатических упражнений. 5ч

Кувырок вперед. Равновесие «ласточка». (1)

Кувырок назад. Комбинация из кувырков. (1)

Упражнения «мостик» с помощью учителя. (1)

Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60см. (1)

Ходьба по наклонной доске. (1)

Лазанье.3ч

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с одновременной перестановкой руки и ноги. (1)

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх, вниз на четвереньках. (1)

Подлезание под препятствие, перелезание через «бревно», «коня», «козла». (1)

Опорные прыжки.5ч

Прыжок боком через гимнастическую скамейку толчком двух ног. (1)

Опорный прыжок через «козла»: вскок в упор присев на колено. (1)

Соскок с колен с поворотом направо, налево с опорой на одну руку. (1) Вскок на «козла» в упор, сидя на коленях, с последующим переходом в упор присев. (1)

Вскок на «козла» в упор, сидя на коленях, и соскок прогнувшись. (1)

Висы 2ч

Вис на канате. (1)

Лазанье по канату. (1)

III четверть 33ч

Комплексы упражнений малыми мячами.3ч

Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. (1)

Бросание мяча об пол и ловля его правой (левой) рукой снизу и сверху. (1)

Попеременно удары мяча правой и левой руками об пол. (1)

Упражнения с большими мячами. 5ч

Перекладывание мяча из руки в руку (с и. п. - руки в стороны). (1)

Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей. (1)

Передача мяча в кругу влево и вправо. (1)

Передача мяча в парах. Подвижная игра «Снежком по мячу». (1)



Броски мяча в стену и его ловля после падения на пол и отскока. (1)

Спортивные игры 25ч

Пионербол. 14ч

Пионербол, правила игры, расстановка игроков на площадке. (1)

Передача мяча двумя руками. (1)

Передача мяча двумя руками от груди. (1)

Ловля мяча двумя руками на месте. (1)

Ловля мяча двумя руками на уровне груди. (1)

Ловля мяча в движении. (1)

Подвижная игра «Мяч в воздухе». (1)

Подача мяча одной рукой снизу. (1)

Подвижная игра с бросанием, ловлей «Мяч по кругу». (1)

Нижняя подача мяча. (1)

Подвижная игра с бросанием, ловлей «Обгони мяч». (1)

Нападающий удар. (1)

Нападающий удар в прыжке. (1)

Учебная игра через сетку.(1)

Настольный теннис. 11ч

Настольный теннис. Правила соревнований. (1)

Упражнения с теннисными мячами. (1)

Упражнения с теннисными мячами в парах. (1)

Упражнения с теннисными мячами в тройках. (1)

Подача слева. (1)

Подача справа. (1)

Удары справа. (1)

Удары слева. (1)

Удары прямые. (1)

Удары с вращением. (1)

Одиночные игры. (1)

Вчетверть 23ч

Легкая атлетика. 23ч

Ходьба. 4ч

Ходьба между различными ориентирами. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). (1)

Ходьба на месте от 5 до 15с, в быстром темпе с переходом на бег. (1)

Ходьба в колонне до намеченного ориентира с определением затраченного времени. (1)

Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам, игра: «Найди предмет». (1)

Метание. 7ч

Броски набивного мяча двумя руками снизу. (1)

Броски набивного мяча двумя руками от груди. (1)

Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. (1)

Броски набивного мяча двумя руками через голову. (1)

Метание мячей в цель с места левой и правой рукой. (1)

Метание мяча на дальность с одного шага. (1)

Метание мяча на дальность. (1)

Прыжки. 5ч

Прыжки с места. (1)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». (1)

Прыжки в высоту с мягким приземлением. (1)

Прыжки в длину с разбега способ «согнув ноги». (1)

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» от места толчка. (1)

Бег. 7ч

Бег в чередовании с ходьбой до 200м. (1)

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра. (1)

Беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, семенящий бег. (1)

Быстрый бег на месте до 10 с. (1)

Бег с преодолением небольших препятствий. (1)

Бег по начерченным на полу ориентирам. (1)

Бег на скорость 30м. (1)

Итого 102ч.

## VI. Контрольно-измерительные материалы

### по предмету «Адаптивная физическая культура».

#### VI.1. Критерии и нормы оценки результатов освоения

##### обучающимися программы по адаптивной физической культуре

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазании; упражнения с элементами гимнастики и акробатики. В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения.

Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Во втором-четвёртом классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазание, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать обучающегося в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

## VI. 2. Учебные нормативы и испытания (тесты)

общей физической подготовленности обучающихся 1-4 классов

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. Цель проведения тестов в начале учебного года: определение уровня общей физической подготовленности обучающихся.

2. Цель проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики показателей общей физической подготовленности обучающихся.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

## VI. 3. испытания (тесты) для обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП.

1. Бег на 30 м. - пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание пальцами рук пола; ладонями пола; нижней части голени, не сгибая колени.

5. Бег (смешенное передвижение) на 500 м – преодолеть расстояние за наименьшее время.

6. Метание теннисного мяча на дальность.

7. Бросок набивного мяча различными способами.

## VI. 2. испытания (тесты) для обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП.

1. Бег на 30 м. – пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, правильным сочетанием рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию, и приземлиться на две ноги.

3. Удерживание планки в упоре лёжа на предплечьях - по состоянию здоровья, по возможности.
  4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу - по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
  5. Бег в медленном темпе на 400 м или смешанное передвижение на 500 м. (ходьба, бег) – без учёта времени.
  6. Метание теннисного мяча на дальность.
  7. Бросок набивного мяча различными способами.
- VII. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».**

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

**VIII. Учебно-методическое обеспечение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

**VIII. 1. Список используемой методической литературы:**

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ № 1026 от 24 ноября 2022 г.);
2. Блудина М.С., Емельянов В.С.; Физическая культура 4кл. Поурочные планы. Волгоград «Учитель»2006г.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.;- М. «Вако»2006г.
4. Мамедов К.Р. Физкультура для учащихся 1-11 кл специальных медицинских групп. Планирование, игры, упражнения. Волгоград «Учитель»2008г
5. Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах. - М.: «Просвещение», 2009г.
6. Черник Е.С.; Физическая культура во вспомогательной школе. М. «Учебная литература».
7. Якубович М. А., Преснова О.В.; Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания. М; «Владос». 2006г.

**VIII. 2. Образовательные ресурсы:**

1. <http://pedsovet.su>
2. [www.proshkolu.ru](http://www.proshkolu.ru)
3. Презентации по теме: «Игра волейбол».
4. Презентации по теме: «Игра баскетбол».
5. Презентации по теме: «Легкая атлетика».
6. Презентации по теме: «Спортивная тренировка».
7. Презентации по теме: «Делай упражнения».
8. Презентации по теме: «Тестирование по физкультуре».
9. Презентации по теме: «Самоконтроль на уроке физкультуры».
10. Презентации по теме: «Олимпиада по физкультуре».

