

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЗОЛИНСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ,  
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании методического объединения  
учителей-предметников  
Протокол от 28.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**  
на заседании педагогического совета  
Протокол от 29.08.2024 № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1-4 класс

Срок освоения: 4 года

Составитель: Кузнецова И.С.  
учитель начальных классов I категории

с. Золино  
2024 год

### Структура рабочей программы.

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
7. Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1-4 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), который утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённой приказом Министерства Просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»(интеллектуальными нарушениями), вариант 1 (утверждена приказом № 120/3 от 22.10.2018)
- Федерального перечня учеников, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21.09.2022 858
- Положения о рабочей программе учебных предметов, коррекционных курсов, курсов внеурочной деятельности педагога, реализующего в соответствии с требованиями ФГОС и ФАОП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Золинской специальной(коррекционной) школы-интерната», утвержденного приказом директора от 02.06.2023 №78/3.

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

Основные **задачи** изучения предмета:

- Разнородность состава 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.
 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.

Адаптивная физическая культура занимает одно из важнейших мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду, способствует социальной интеграции их в общество.

Программа по адаптивной физической культуре составлена с учетом особенностей познавательной деятельности, эмоционально-волевой регуляции, поведения младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствует формированию духовных способностей, обучающихся и их социализации в обществе.

## **2.Общая характеристика учебного предмета.**

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

Учитывая тот факт, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нарушения моторики, планирование и проведение уроков строится с учетом уровня развития двигательных возможностей и характера двигательных нарушений обучающихся.

Адаптивная физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как мир природы и человека, чтение, математика и изобразительное искусство.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов

деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Основная форма занятий – урок, который состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Процесс обучения предполагает использование следующих методов, типов уроков, форм проведения уроков и элементов образовательных технологий:

*а) общепедагогические методы:*

-словесные –объяснение, беседа, работа с учебником;

-наглядные – наблюдение, демонстрация;

-практические – упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

*б) специальные методы коррекционно – развивающего обучения:*

- задания по степени нарастающей трудности;

- специальные коррекционные упражнения;

- задания с опорой на несколько анализаторов;

- развёрнутая словесная оценка;

- призы, поощрения.

*Основные типы уроков:*

Комбинированные

Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью

Уроки с преимущественно воспитательной направленностью

Уроки с преимущественно образовательной направленностью

Вводные уроки

Уроки изучения нового материала

Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

Смешанные (комплексные) уроки

Контрольные уроки

Основным типом урока является комбинированный.

*Виды и формы организации работы на уроке:*

Фронтальная

Поточная

Посменная

Индивидуальная

Групповая

*Элементы образовательных технологий:*

здоровьесберегающая технология ;

технология игрового обучения.

### **3.Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с Учебным планом ГКОУ «Солинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» на 2023-2024 учебный год рабочая программа рассчитана:

**1 класс**

3 часа в неделю, 99 часов в год

**2 класс:**

3 часа в неделю, 102 часов в год

**3 класс:**

3 часа в неделю, 102 часов в год

**4 класс:**

3 часа в неделю, 102 часа в год

### **1. 4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Планируемые результаты освоения учащимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предусмотренные рабочей программой представлены **личностными и предметными** результатами.

#### **Личностные результаты:**

- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях;
- Развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых.
- Развитие умения у обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Рабочая программа определяет два уровня овладения **предметными результатами**: минимальный и достаточный. Достаточный уровень овладения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

**1 класс**

#### **Минимальный уровень:**

- представления о 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, легкой 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.

## **2 класс**

### **Минимальный**

#### **уровень:**

- Знать название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности при занятиях физическими упражнениями под руководством учителя.
- Понимать о значении зарядки, физкультминуток, гимнастики в жизни человека.
- Знать правила ходьбы, бега, метания, прыжков под руководством учителя.
- Уметь выполнять команды, перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по двое через середину с помощью учителя;
- Уметь производить расчет по порядку.
- Уметь выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, скакалками, малыми мячами с помощью учителя;
- Уметь делать кувырок вперед; стойку на лопатках с помощью учителя;
- Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами, выполнять перелезание со скамейки на скамейку.
- Уметь сгибать и разгибать ноги в висе на гимнастической стенке с помощью учителя.
- Уметь выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.
- Уметь выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий с помощью учителя; бег на скорость.
- Выполнять прыжки в длину и высоту с шага и небольшого разбега.
- Уметь метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 – 6 метров с места и на дальность с помощью учителя.
- Уметь выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы.

- Уметь ходить на лыжах ступающим шагом с палками и безпалок.
- Выполнять скользящий шаг и повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж с использованием помощи учителя.
- Играть в подвижные игры под руководством учителя.

#### **Достаточный уровень:**

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- Самостоятельно объяснять способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и знать о их применении в практической деятельности;
- Объяснять правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий.
- Самостоятельно объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, гимнастика и ее значение в жизни человека.
- Знать правила ходьбы, бега, метания, прыжков.
- Самостоятельно выполнять команды, перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по двое через середину.
- Уметь производить расчет по порядку.
- Самостоятельно выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, скакалками, маленькими мячами.
- Самостоятельно делать кувырок вперед; стойку на лопатках.
- Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами, выполнять перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.
- Самостоятельно сгибать и разгибать ноги в висе на гимнастической стенке.
- Самостоятельно выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.
- Выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий; бег на скорость.
- Выполнять прыжки в длину и высоту с шага и небольшого разбега.
- Самостоятельно метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 – 6 метров с места и на дальность.
- Уметь выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы.
- Уметь ходить на лыжах ступающим шагом с палками и безпалок.
- Выполнять скользящий шаг и повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.
- Самостоятельно передвигаться на лыжах до 600 м.
- Играть в подвижные игры.

#### **3 класс**

#### **Минимальный уровень:**

*Обучающийся научится:*

- Выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- Выполнять основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять
- Выполнять несложные строевые команды и простейшие исходные положения по словесной инструкции.
- Выполнять под счёт общеразвивающие упражнения.
- Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве с использованием помощи учителя.



- Взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований, в эстафетах под руководством учителя.
- Правильно и бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Получит представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; представления о двигательных действиях.
- Метать мяч с места правой и левой рукой с использованием помощи учителя.
- Выбирать лыжи и палки по росту, выполнять спуски в основной стойке, и подъемы ступающим шагом, передвигаться на лыжах в соответствии с инструкцией учителя.

#### **Достаточный уровень:**

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- Практически освоит элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.
- Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельно выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, метание.
- Самостоятельно участвовать в подаче и выполнении строевых команд, взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.
- Оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- Узнает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и научиться применять на практике.
- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя.
- Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве без помощи учителя.
- Самостоятельно выбирать лыжи и палки по росту, выполнять спуски в основной стойке, и подъемы ступающим шагом, передвигаться на лыжах до 800 м за урок.

#### **4 класс**

##### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- 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; подсчет 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 педагогического работника;

- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета 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 педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Система оценки достижений предметных результатов, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и формы контроля**

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов основана на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В 1 классе и в течение первого полугодия 2 класса используется качественная оценка, направленная на поощрение и стимулирование работы обучающегося без фиксации балльной отметкой в Классном журнале.

Со второго полугодия 2 класса, в 3 и 4 классах по данной рабочей программе используется традиционная система отметок по 5-балльной шкале в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»

#### **Формы промежуточной аттестации.**

Предметные области	Классы	II класс	III класс	IV класс
	Учебные предметы			
Физическая культура	Адаптивная физическая культура	Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов

## **5.Содержание учебного предмета.**

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

### **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.

### **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.

### **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 бедра 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 шести. 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.

### **Лыжная и конькобежная 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.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос

тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

### **Игры:**

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

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## **6. Тематическое планирование.**

### **1 класс**

<b>№ раздела</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
1	Знания о физической культуре.	4	Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Выполняют комплекс физкультминутки. Строятся парами под контролем учителя. Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции
2	Гимнастика	30	Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока). Выполняют комплекс упражнений ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя. Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения.

3.	Лыжная и конькобежная подготовка	10	Рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь. Отвечают на вопросы односложно. Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой. подбирают лыжи и палки, Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя
3	Легкая атлетика	30	Выполняют ходьбу в колонне по одному по кругу зала, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения на точность движения ориентируясь на образец выполнения учителем
4	Игры	25	слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки). Отвечают на вопрос. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	

## 2 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Знания о физической культуре.	6	Повторяют правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, правила подготовки спортивной формы к занятиям, переодевание. Повторяют разминку, направленную на развитие координации движений, знакомятся с понятиями, обозначающие физические качества, повторяют понятия ходьба, бег, метание, прыжки. Вспоминают значение утренней зарядки. Повторяют правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
2	Гимнастика	36	Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

			<p>Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Осваивают технику выполнения комплексов упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.</p> <p>Выполняют простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p>
3	Лыжная и конькобежная подготовка	23	<p>Рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь. Отвечают на вопросы односложно. Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой. подбирают лыжи и палки, Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя. Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз. Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим шагом. Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом. преодолевают дистанцию в произвольном темпе</p>
4	Легкая атлетика	33	<p>Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем. 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. Бег на носках. Бег на месте с высоким</p>

			<p>подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин. Чередование ходьбы и бега на расстояние до 40 м (20 м – ходьба, 20 м – бег).</p> <p>Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки в длину и высоту с небольшого разбега (3—4 м). Прыжки с прямого разбега в длину.</p> <p>Метание большого мяча двумя руками: из – за головы и снизу 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.</p>
5	Игры	4	Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
	<b>Итого:</b>	<b>102 ч.</b>	

### 3 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Знания о физической культуре.	2	Повторяют правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, правила подготовки спортивной формы к занятиям, переодевание. Прослушивание инструктажа по правилам ТБ на уроках гимнастики. Ходьба и бег по ориентирам, «змейкой».
2	Гимнастика	45	Повторяют перестроение в колонну и шеренгу, знакомятся с организационно-методическими требованиями. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Повороты на месте под счет. Размыкание, смыкание приставными шагами. Выполняют строевые упражнения, команды учителя: «Шире шаг!», «Реже шаг!». Играют в подвижные игры по выбору. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упражнения. Обычный бег. Осваивают технику выполнения



			<p>комплексов упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами. Выполняют простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</p>
3	Лыжная и конькобежная подготовка	25	<p>Знакомятся с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках, посвященных лыжной подготовке, проверяют спортивную форму и инвентарь, повторяют технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. Совершенствуют технику выполнения лыжных ходов, повторяют технику подъема «полуелочкой», повторяют технику спуска под уклон в основной стойке. Проходят дистанцию 800 м на лыжах, катаются со склона в основной стойке, свободное катание</p>
4	Легкая атлетика	25	<p>Повторяют перестроение в колонну и шеренгу, повторяют правила поведения на уроках легкой атлетики, беседа о значении правильной осанки при ходьбе. Инструктаж по ТБ: «Правила поведения на занятиях легкой атлетикой». Ходьба на носках, на пятках. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 40 м. Медленный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега на расстояние до 100 м. Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки в длину способом согнув ноги. Прыжки в длину способом перешагивание. Прыжки с прямого разбега в длину. ОРУ с малым мячом. Выполняют метание малого мяча левой, правой рукой в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча левой и правой рукой в баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4 – 8 м с места</p>
5	Игры	5	<p>Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>
	<b>Итого:</b>	<b>102 ч.</b>	

4 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Знания о физической культуре.	2	<p>Повторяют правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, правила подготовки спортивной формы к занятиям, переодевание.</p> <p>Повторяют разминку, направленную на развитие координации движений, знакомятся с понятиями, обозначающие физические качества, повторяют понятия ходьба, бег, метание, прыжки. Вспоминают значение утренней зарядки. Повторяют правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>
1	Гимнастика	28 ч.	<p>Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки).Выполняют построение по команде учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека. Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы после показа учителем. Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание</p>
2	Лыжная и конькобежная подготовка	30 ч.	<p>Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя .Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече</p>

			и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Спускаются в высокой стойке со склона, подъем ступающим шагом с соблюдением техники безопасности
3	Легкая атлетика	24 ч.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу целыми предложениями. Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют упражнения по показу обучающегося. Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют медленный бег. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя. Выполняют медленный бег. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Выполняют беговые упражнения. Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге
4	Игры	18 ч.	Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
	<b>Итого:</b>	<b>102 ч</b>	

**7.Описание материально-технического учебно-методического и информационного обеспечения.**

1	Учебники	
2	Методический материал	<p>1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённой приказом Министерства Просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026;</p> <p>2. Адаптированная основная общеобразовательная программа ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»(интеллектуальными нарушениями), вариант 1 (утверждена приказом № 120/3 от 22.10.2018)</p>
4	Спортивный инвентарь	<p><b>Раздел «Подвижные и спортивные игры»</b>  Мячи баскетбольные  Мячи волейбольные  <b>Раздел «Легкая атлетика»</b>  Набивной мяч  Скакалка  мяч для метания  Секундомер  Эстафетные палочки  Флажки  <b>Раздел «Гимнастика»</b>  Гимнастический мат  Обруч спортивный  Гимнастическая скамейка  Шведская стенка  Гимнастическое бревно  <b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>  Лыжное оборудование в комплекте</p>
5	Технические средства обучения	<p>- ноутбук  Видеофильмы, соответствующие содержанию обучения.  - Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения</p>