

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Рубцовская общеобразовательная школа-интернат № 2»

Утверждено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 28.08.2024 г.

Утверждаю  
Директор КГБОУ «Рубцовская  
общеобразовательная школа-интернат №2»  
\_\_\_\_\_ М. В. Сенькина  
приказ № 220 от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
1 класс  
2024 - 2025 учебный год**

Составитель:  
Грошева Е.Н.,  
учитель начальных классов  
1 категории

Рассмотрено на заседании МО учителей  
руководитель МО \_\_\_\_\_ О.В. Деревнина  
протокол № 1 от 27.08.2024 г.

Согласовано  
заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Н.Д. Бабкина  
27.08.2024 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе:

- **Федерального Закона** от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- **приказа** Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.21г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- **приказа** Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598 (с изменениями и дополнениями);
- **приказа** Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 (с изменениями и дополнениями);
- **СП 2.4.3.648-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- **СанПиН 1.2.3685-21** «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. № 2);
- **федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы** обучающихся с нарушением интеллекта, утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1026;
- **адаптированной основной общеобразовательной программы** обучающихся с нарушением интеллекта (Вариант 1) Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (нарушением интеллекта) «Рубцовская общеобразовательная школа - интернат №2».
- **календарного учебного графика на текущий год.**

**Цель:** всестороннее развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Задачи** изучения предмета:

- Формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Воспитывать интерес к физической культуре и спорту, формировать потребность в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- Формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
- Учить овладевать основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- Корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития; развивать и совершенствовать волевую сферу.
- Воспитывать нравственные качества и свойства личности.

## Общая характеристика учебного предмета

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния ;
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти;
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

В АООП (вариант 1), согласно ФГОС, ФАООП определено два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный.**

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

## Основные направления коррекционной работы

### **I. Совершенствование движений и сенсомоторного развития.**

-развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;

### **II. Коррекция отдельных сторон психической деятельности.**

-развитие зрительного восприятия и узнавания;

коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений;

-развитие зрительной памяти и внимания;

-формирование обобщённых представлений о свойствах предмета (цвет, форма, величина)

-развитие зрительного и пространственного восприятия. Развитие пространственной ориентировки.

-развитие слухового внимания и памяти;

### **III. Развитие основных мыслительных операций.**

-навыков соотносительного анализа;

-навыков группировки и классификации (на базе овладения основными мировыми понятиями);

-умение работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму;

-умение планировать деятельность;

### **IV. Развитие различных видов мышления.**

-развитие наглядно-образного мышления;

-развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

### **V. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы**

- развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;

-формирование умения преодолевать трудности;

-формирование адекватности чувств;

-формирование устойчивой и адекватной самооценки;

-формирование умения анализировать свою деятельность;

### **VI. Развитие речи овладение техникой речи.**

-коррекция диалогической речи;

-формирование и развитие коммуникативной функции речи.

### **VII. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.**

### **VIII. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.**

## Воспитательная работа:

Целью воспитательной работы является обучение доступным знаниям и адаптирование к самостоятельной жизни обучающихся, формировании у них нравственных представлений и понятий, адекватных способов поведения в обществе.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию ими требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке системно - деятельностного подхода, ситуационных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);
- воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному городу через уроки, расширяющие образовательное пространство предмета.
- использование элементов ИКТ, обеспечивающих активность обучающихся (тесты, мультимедийные презентации и др.);
- использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов предметной направленности).

### **Основные технологии:**

- игровые;
- здоровьесберегающие;
- развивающее обучение;
- лично - ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение.

### **Основные формы:**

- урок;
- внеклассная работа.

### **Основные методы организации учебного процесса (по источнику знаний):**

- словесные - объяснение;
- наглядные – наблюдение, иллюстрация, демонстрация;
- практические - упражнения.

### **При изучении тем курса используются:**

- наглядные пособия (опорные схемы);
- коррекционные задания и упражнения;
- игры (подвижные, спортивные)

### **Описание места учебного предмета в учебном плане:**

Учебный предмет «Физкультура» является обязательной частью учебного плана. Основная часовая нагрузка приходится на федеральный компонент.

В АООП КГБОУ «РОШИ № 2» программа рассчитана на 99 часов в год, по 3 часа в неделю. На основании Годового календарного учебного графика и Расписания урочной деятельности материал АООП скорректирован, в результате чего Рабочая программа рассчитана на 98 ч.

Программой не предусмотрено использование учебников.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину.
2. Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
3. Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
5. Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.
6. Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
7. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
8. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.
9. Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
10. Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.
11. Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.
12. Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
13. Проявление готовности к самостоятельной жизни.
14. Способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

## **Предметные результаты:**

### **Минимальный уровень**

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- умение выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- умение ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- знание начальных двигательных навыков бега, прыжков и метания.

### **Достаточный уровень:**

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- знание основных правил поведения и техники безопасности на уроке;
- умение выполнять упражнения для разминки;
- умение овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- умение выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- умение сочетать дыхание с движением во время бега.

-

## **Базовые учебные действия**

### **Личностные базовые учебные действия**

- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.

### **Коммуникативные базовые учебные действия**

- Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту
- Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
- Обращаться за помощью и принимать помощь
- Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми
- Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации

### **Регулятивные базовые учебные действия**

- Адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.)
- Работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место
- Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе
- Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников
- 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

### **Познавательные базовые учебные действия**

- Использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- Использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в четырёх 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.

### **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 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.

### **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 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 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. 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. 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**

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

## **Практический материал.** Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метание.

## Тематическое планирование

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
24ч	24ч	29ч	22 ч	98 ч

№ п/п	Наименование раздела программы, тема урока	Все го часов	Вид занятий				Виды деятельности обучающихся
			теоретические	практические	экскурсии	контрольные и самостоят. работы	
<b>1.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>26</b>		<b>26</b>			
1.1.	Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1		1			Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки
1.2	Строевые упражнения. Повороты направо, налево.	2		2			
1.3	<i>Упражнения без предметов.</i> Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	2		2			
1.4	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Дыхательные упражнения.	2		2			Разучивание техники строевых упражнений
1.5.	Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» Комплекс корригирующих упражнений.	2		2			
1.6.	Упражнения на гимнастических ковриках. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	2		2			Строевые упражнения
1.7.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2		2			
1.8.	<i>Упражнения с предметами.</i> Переползание на четвереньках по ровной скамейке	1		1			
1.9.	Переползание на четвереньках по горизонтальной скамейке	1		1			
1.10	Упражнения на гимнастической скамейке.	2		2			
1.11	Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие.	1		1			Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья.
1.12.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	2		2			
							Обучение ходьбе по гимнастической скамейке

1.13	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), понаклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.	2		2			с различными положениями рук и ног.  Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.  Выполнение физических упражнений на основе показа учителя;  Самостоятельное выполнение упражнений;  Выполнение упражнений по очереди, один за другим.  Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.  Коррекционная игра для активизации речевой деятельности  Согласование дыхания с
1.14	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	2		2			
1.15	Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке.	1		1			
1.16	Лазание по гимнастической скамейке разными способами.	1		1			
<b>2</b>	<b>Игры</b>	<b>15</b>		<b>15</b>			
2.1.	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Игра «Космонавты», «Слушай сигнал»	1		1			
2.2.	Игры с бросанием «Кто дальше бросит?», «Охотники и утки».	1		1			
2.3.	Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает – не летает»	1		1			
2.4.	Игры с бегом, прыжками «Гуси – лебеди»	1		1			
2.5.	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Выбивало», «Кого назвали, тот и ловит»	1		1			
2.6.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Рыбак и рыбки», «Повторяй за мной»	1		1			
2.7	Игры с элементами общеразвивающих упражнений, «Веселая скакалка», «Вот так поза»	4		4			
2.8	Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу», «По местам».	3		3			
2.9	Прием и передача мяча в колонне по одному.	1		1			
2.10	Прием и передача мяча по кругу	1		1			
<b>3</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>42</b>		<b>42</b>			
3.1.	Правила поведения на уроке. <i>Ходьба</i> Построение в колонну, шеренгу.	1		1			
3.2.	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки.	2		2			
3.3.	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	2		2			

	Ходьба с изменением скорости.					различными движениями.
3.4.	Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках по сигналу.	2		2		Выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
3.5.	Ходьба с перешагиванием через предмет	1		1		
3.6	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба в чередовании с бегом.	2		2		
3.7	<i>Метание</i> Броски и ловля мяча двумя руками	1		1		Общеразвивающие и корригирующие упражнения
3.8	Броски и ловля мяча одной рукой	1		1		Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.
3.9	Метание мяча в горизонтальную цель.	1		1		
3.10	Метание мяча на дальность правой рукой	1		1		
3.11	Метание мяча на дальность левой рукой	1		1		Самостоятельное выполнение упражнений;
3.12	Метание мяча из седа из-за головы	2		2		Выполнение строевых упражнений, ОРУ
3.13	Метание мяча на дальность с разбега	2		2		
3.14	Метание мяча на дальность двумя руками	2		2		
3.15	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	2		2		Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки
3.16	<i>Бег</i> Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1		1		
3.17	Бег с высоким подниманием бедра.	2		2		
3.18	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем. Игра «Слушай сигнал».	1		1		Общеразвивающие и корригирующие упражнения
3.19	Ходьба и бег в колонне	2		2		
3.20	Быстрый бег на скорость до 30 метров.	1		1		
3.21	Чередование ходьбы и бега 100 метров	1		1		Выполнение действий по образцу;
3.22	Высокий старт	1		1		
3.23	<i>Прыжки</i> Прыжки на двух ногах	1		1		
3.24	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1		1		Выполнение физических упражнений на основе
3.25	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	2		2		
3.26	Прыжки с ноги на ногу на отрезках.	2		2		
3.27	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в	2		2		

	стороны.						показа учителя
3.28	Прыжки в длину с места.	1		1			
3.29	Прыжки в длину с разбега.	1		1			
<b>4</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
4.1.	Правила поведения на уроках физической культуры, техника безопасности. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1	1				Беседы содержания и значения физических упражнений для повышения качества здоровья
4.2.	Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1	1				
4.3.	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание	1	1				
4.4.	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1	1				
<b>Итого:</b>		<b>98</b>	<b>4</b>	<b>94</b>			
<b>Всего: разделов 4</b>							
<b>Тем :59</b>							

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Средства обеспечения темы
	<b>1 четверть</b>	<b>25 ч</b>		
1	<b>Знания о физической культуре</b> Правила поведения на уроках физической культуры, техника безопасности. Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	03.09	презентация
2	<b>Легкая атлетика</b> Правила поведения на уроке. <i>Ходьба</i> Построение в колонну, шеренгу.	1	04.09	свисток
3-4	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки.	2	05.09 10.09	свисток, мяч
5-6	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением скорости	2	11.09 12.09	свисток, мяч
7-8	Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках по сигналу.	2	17.09 18.09	свисток, мяч
9	Ходьба с перешагиванием через предмет	1	19.09	гимнастические скамейки
10-11	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба в чередовании с бегом.	2	24.09 25.09	свисток, мяч, кегли
12	<i>Метание</i> Броски и ловля мяча двумя руками	1	26.09	мячи разных размеров
13	Броски и ловля мяча одной рукой	1	01.10	мячи разных размеров
14	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	02.10	малый мяч
15	Метание мяча на дальность правой рукой	1	03.10	малый мяч
16	Метание мяча на дальность левой рукой	1	08.10	малый мяч
17	<b>Игры</b> Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Игра «Космонавты», «Слушай сигнал»	1	09.10	мячи разных размеров
18	Игры с бросанием «Кто дальше бросит?», «Охотники и утки».	1	10.10	мячи разных размеров
19	Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает – не летает»	1	15.10	свисток, мяч
20	Игры с бегом, прыжками «Гуси – лебеди»	1	16.10	свисток
21	<b>Гимнастика</b> Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1	17.10	гимнастические палки
22	Строевые упражнения. Повороты направо,	3	22.10	свисток, мяч

- 24	налево		23.10 24.10	
<b>2 четверть</b>		<b>24 ч</b>		
25 - 26	<i>Упражнения без предметов.</i> Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	2	05.11 06.11	свисток, мяч
27	<b>Знания о физической культуре</b> Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1	07.11	презентация
28 - 29	<b>Гимнастика</b> Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Дыхательные упражнения.	2	12.11 13.11	свисток, мяч
30 - 31	Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» Комплекс корригирующих упражнений.	2	14.11 19.11	свисток, мяч, гимнаст. палки
32 - 33	Упражнения на гимнастических ковриках. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	2	20.11 21.11	маты
34 - 35	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	26.11 27.11	свисток
36	<i>Упражнения с предметами.</i> Переползание на четвереньках по ровной скамейке	1	28.11	гимнастические скамейки
37	Переползание на четвереньках по горизонтальной скамейке	1	03.11	гимнастические скамейки
38 - 39	Упражнения на гимнастической скамейке.	2	04.12 05.12	гимнастические скамейки
40	Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие.	1	10.12	гимнастические скамейки
41	<b>Игры</b> Прием и передача мяча в колонне по одному.	1	11.12	свисток, мяч
42	Прием и передача мяча по кругу	1	12.12	свисток, мяч
43	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Выбивало», «Кого назвали, тот и ловит»	1	17.12	свисток, мяч
44	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Рыбак и рыбки», «Повторяй за мной»	1	18.12	Скакалка, свисток
45 - 46	<b>Гимнастика</b> Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук	2	19.12 24.12	гимнастические скамейки
47 - 48	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.	2	25.12 26.12	гимнастические скамейки

	<b>3 четверть</b>	<b>28 ч</b>		
49 - 51	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.	3	09.01 14.01 15.01	гимнастические скамейки
52	<b>Знания о физической культуре</b> Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1	16.01	презентация
53 - 54	<b>Гимнастика</b> Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	2	21.01 22.01	гимн.палки скамейка
55 - 56	Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке.	2	23.01 28.01	гимнастическая стенка, свисток
57	Лазание по гимнастической скамейке разными способами.	1	29.01	гимнастические скамейки
58 - 59	<b>Легкая атлетика</b> Метание мяча из седа из-за головы	2	30.01 04.02	свисток, мяч
60 - 61	Метание мяча на дальность с разбега	2	05.02 06.02	мячи разных размеров
62 - 63	Метание мяча на дальность двумя руками	2	11.02 12.02	мяч, обруч
64 - 65	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	2	13.02 25.02	малый мяч
66 - 67	<i>Бег</i> Бег на месте с высоким подниманием бедра.	2	26.02 27.02	свисток
68	<b>Знания о физической культуре</b> Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1	04.03	презентация
69	<b>Знания о физической культуре</b> Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1	05.03	презентация
70 - 71	<b>Легкая атлетика</b> Бег с высоким подниманием бедра	2	06.03 11.03	свисток
72 - 73	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем. Игра «Слушай сигнал».	2	12.03 13.03	мячи, мел, свисток
74 - 75	Ходьба и бег в колонне	2	18.03 19.03	свисток

76	Быстрый бег на скорость до 30 метров.	1	20.03	свисток, секундомер
	<b>4 четверть</b>	<b>22 ч</b>		
77 - 78	Чередование ходьбы и бега 100 метров	2	01.04 02.04	свисток, секундомер
79	Высокий старт	1	03.04	свисток, секундомер
80	<i>Прыжки</i> Прыжки на двух ногах	1	08.04	свисток, секундомер
81 - 82	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	2	09.04 10.04	мяч, обруч
83 - 84	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	2	15.04 16.04	мяч, шнур, мел
85 - 86	Прыжки с ноги на ногу на отрезках.	2	17.04 22.04	мячи разных размеров
87 - 88	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	2	23.04 24.04	свисток
89 - 90	Прыжки в длину с места.	2	29.04 30.04	рулетка, мел, свисток
91 - 92	Прыжки в длину с разбега.	2	06.05 07.05	рулетка, мел, свисток
93 - 95	<b>Игры</b> Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу», «По местам».	3	13.05 14.05 15.05	свисток, мяч
96 - 98	Игры с элементами общеразвивающих упражнений, «Веселая скакалка», «Вот так поза»	3	20.05 21.05 22.05	скакалка

## **Описание материально - технического обеспечения образовательного процесса**

### **Основная литература:**

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с нарушением интеллекта ( вариант 1) КГБОУ « Рубцовская общеобразовательная школа - интернат №2» (электронный вариант).

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

Мячи (малые, большие, волейбольные), гимнастические скакалки, обручи малые, гимнастические палки, флажки, мешочки с песком, кольцоброс, набивные мячи, гимнастические маты, баскетбольные кольца, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, плакаты.

На уроках используется наглядный, иллюстративный, демонстрационный, раздаточный в соответствии с тематикой предмета.

### **Технические средства:**

1. Компьютер.
2. Телевизор.
3. МФУ.
4. Тренажеры