

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 30.08.2023 г

Утверждаю
директор КГБОУ «Рубцовская
общеобразовательная школа-интернат №2»
_____ С.А. Велиева
приказ № 201 от 31.08.2023 г.

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
1 класс
2023 - 2024 учебный год**

Составитель:
Мануковская Н.А.,
учитель начальных классов
1 категории

Рассмотрено на заседании МО учителей
руководитель МО _____ О.В. Деревнина
протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Согласовано
заместитель директора по УР
_____ М. В. Сенькина
29.08.2023 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 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»(с изменениями и дополнениями);
- **приказа** Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1026;
- **адаптированной основной общеобразовательной программы** обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) «Рубцовская общеобразовательная школа - интернат №2».
- **календарного учебного графика на текущий год.**

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

Задачи 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 волевою сферу.

Воспитывать нравственные качества и свойства личности.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура в образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

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 родовыми 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;
- личностно - 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 96 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:
 - сформированность понятийного аппарата, характеризующего гражданскую направленность;
 - сформированность понимания себя как члена семьи, члена общества, члена государства;
 - сформированность чувства патриотизма.
2. Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов:
 - сформированность уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
3. Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении:
 - сформированность адекватных представлений о своих возможностях, способностях;
 - сформированность представлений о своих потребностях.
4. Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире:
 - сформированность конструктивных умений общения в семье, в школе, в социуме.
5. Владение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни:
 - сформированность навыков самостоятельности;
 - сформированность навыков самообслуживания;
 - сформированность навыков выполнения доступных обязанностей в повседневной жизни класса, школы;
 - сформированность знаний о правилах коммуникации и умений использовать их в житейских ситуациях.
6. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия:
 - сформированность навыков коммуникации со взрослыми и сверстниками;
 - владение средствами коммуникации;
 - адекватность применения норм и правил социального взаимодействия.
7. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей:
 - сформированность знаний о правилах поведения в разных социальных ситуациях;
 - сформированность основ нравственных установок и моральных норм;
 - адекватность применения ритуалов социального взаимодействия.
8. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности:
 - сформированность внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе;
 - ориентация на содержательные моменты школьной действительности и принятие образца «хорошего ученика»;
 - сформированность выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации.
9. Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях:
 - готовность к коллективным формам общения;
 - владение средствами коммуникации.
10. Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств:
 - сформированность элементарных представлений об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры;

-сформированность творческой активности, интереса к искусству.

11. Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей:

-сформированность этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости. Сформированность понимания и сопереживания 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:

-сформированность навыков личной гигиены;

-сформированность понятий «здоровый образ жизни», «вредные привычки»;

-сформированность стремлений к творческому труду;

-сформированность бережного отношения к материальным и духовным ценностям.

13. Проявление готовности к самостоятельной жизни:

-сформированность начального опыта участия в различных видах общественно полезной деятельности;

-сформированность житейских умений самообслуживания;

-сформированность умений межличностного общения.

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;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- выполнение общеразвивающих упражнений

достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.
- умение ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу;
- выполнять задание по словесной инструкции учителя, умение чередовать бег с ходьбой, подпрыгивать на одной и двух ногах, метать мячи одной рукой с места
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности.
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

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 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.

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
25ч	24ч	29ч	20 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	
1.	Гимнастика	26		26			
1.1.	Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .	1		1			<p>Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>Разучивание техники строевых упражнений</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья.</p> <p>Обучение ходьбе по</p>
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			
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			
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			
1.12.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным	2		2			

	положением рук.						гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног.
1.13	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), понаклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.	2		2			
1.14	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	2		2			
1.15	Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке.	1		1			Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.
1.16	Лазание по гимнастической скамейке разными способами.	1		1			
2	Игры	15		15			
2.1.	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Игра «Космонавты», «Слушай сигнал»	1		1			Выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
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			Самостоятельное выполнение упражнений;
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			Выполнение упражнений по очереди, один за другим.
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			Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
2.10	Прием и передача мяча по кругу	1		1			
3	Легкая атлетика	42		42			
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			Коррекционная игра для активизации речевой
3.3.	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед	2		2			

	грудью, за голову. Ходьба с изменением скорости.						деятельности
3.4.	Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках по сигналу.	2		2			Согласование дыхания с различными движениями.
3.5.	Ходьба с перешагиванием через предмет	1		1			Выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
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 корректирующие упражнения
3.8	Броски и ловля мяча одной рукой	1		1			
3.9	Метание мяча в горизонтальную цель.	1		1			Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.
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			
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			Выполнение строевых упражнений, ОРУ
3.16	<i>Бег</i> Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1		1			
3.17	Бег с высоким подниманием бедра.	2		2			Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки
3.18	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем. Игра «Слушай сигнал».	1		1			
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			Общеразвивающие и корректирующие упражнения
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			
3.25	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	2		2			Выполнение действий по

3.26	Прыжки с ноги на ногу на отрезках.	2		2			образцу; Выполнение физических упражнений на основе показа учителя
3.27	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	2		2			
3.28	Прыжки в длину с места.	1		1			
3.29	Прыжки в длину с разбега.	1		1			
4	Знания о физической культуре	4	4				Беседы содержания и значения физических упражнений для повышения качества здоровья
4.1.	Правила поведения на уроках физической культуры, техника безопасности. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1	1				
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				
Итого: Всего: разделов 4 Тем :59		98	4	94			

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

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Средства обеспечения темы
	1 четверть	25 ч		
1	День Знаний!	1	01.09	
2	Знания о физической культуре Правила поведения на уроках физической культуры, техника безопасности. Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	05.09	презентация
3	Легкая атлетика Правила поведения на уроке. <i>Ходьба</i> Построение в колонну, шеренгу.	1	06.09	свисток
4 5	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки.	2	08.09 12.09	свисток, мяч
6 7	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением скорости	2	13.09 15.09	свисток, мяч
8 9	Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках по сигналу.	2	19.09 20.09	свисток, мяч
10	Ходьба с перешагиванием через предмет	1	22.09	гимнастические скамейки
11 12	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба в чередовании с бегом.	2	26.09 27.09	свисток, мяч, кегли
13	<i>Метание</i> Броски и ловля мяча двумя руками	1	29.09	Мячи разных размеров
14	Броски и ловля мяча одной рукой	1	03.10	Мячи разных размеров
15	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	04.10	Малый мяч
16	Метание мяча на дальность правой рукой	1	06.10	Малый мяч
17	Метание мяча на дальность левой рукой	1	10.10	Малый мяч
18	Игры Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Игра «Космонавты», «Слушай сигнал»	1	11.10	Мячи разных размеров
19	Игры с бросанием «Кто дальше бросит?», «Охотники и утки».	1	13.10	Мячи разных размеров
20	Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает – не летает»	1	17.10	свисток, мяч
21	Игры с бегом, прыжками «Гуси – лебеди»	1	18.10	свисток
22	Гимнастика Правила безопасности при занятиях	1	20.10	гимнастический альпинистский пояс

	гимнастикой. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами .			
23 25	Строевые упражнения. Повороты направо, налево	3	24.10 25.10 27.10	свисток, мяч
	2 четверть	24 ч		
26 27	<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	07.11 08.11	свисток, мяч
28	Знания о физической культуре Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1	10.11	презентация
29 - 30	Гимнастика Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Дыхательные упражнения.	2	14.11 15.11	свисток, мяч
31 - 32	Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» Комплекс корригирующих упражнений.	2	17.11 21.11	свисток, мяч, гимнаст.палки
33 - 34	Упражнения на гимнастических ковриках. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	2	22.11 24.11	маты
35 36	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	28.11 29.11	свисток
37	<i>Упражнения с предметами.</i> Переползание на четвереньках по ровной скамейке	1	01.12	гимнастические скамейки
38	Переползание на четвереньках по горизонтальной скамейке	1	05.11	гимнастические скамейки
39 - 40	Упражнения на гимнастической скамейке.	2	06.12 08.12	гимнастические скамейки
41	Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие.	1	12.12	гимнастические скамейки
42	Игры Прием и передача мяча в колонне по одному.	1	13.12	свисток, мяч
43	Прием и передача мяча по кругу	1	15.12	свисток, мяч
44	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Выбивало», «Кого назвали, тот и ловит»	1	19.12	свисток, мяч
45	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Рыбак и рыбки», «Повторяй за мной»	1	20.12	Скакалка, свисток
46 -	Гимнастика Ходьба по гимнастической скамейке с	2	22.12 26.12	гимнастические скамейки

47	различным положением рук			
48 49	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.	2	27.12 29.12	гимнастические скамейки
	3 четверть	29 ч		
50 - 52	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.	3	09.01 10.01 12.01	гимнастические скамейки
53	Знания о физической культуре Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1	16.01	презентация
54 55	Гимнастика Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	2	17.01 19.01	гимн.палки скамейка
56 57	Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке.	2	23.01 24.01	гимнастическая стенка, свисток
58	Лазание по гимнастической скамейке разными способами.	1	26.01	гимнастические скамейки
59 60	Легкая атлетика Метание мяча из седа из-за головы	2	30.01 31.01	свисток, мяч
61 62	Метание мяча на дальность с разбега	2	02.02 06.02	мячи разных размеров
63 - 64	Метание мяча на дальность двумя руками	2	07.02 09.02	мяч, обруч
65 66	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	2	13.02 14.02	малый мяч
67 68	<i>Бег</i> Бег на месте с высоким подниманием бедра.	2	16.02 27.02	свисток
69	Знания о физической культуре Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1	28.02	презентация
70	Знания о физической культуре Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1	01.03	презентация
71 72	Легкая атлетика Бег с высоким подниманием бедра	2	05.03 06.03	свисток
73 74	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем.	2	12.03 13.03	Мячи, мел, свисток

	Игра «Слушай сигнал».			
75 76	Ходьба и бег в колонне	2	15.03 19.03	свисток
77 78	Быстрый бег на скорость до 30 метров.	2	20.03 22.03	свисток, секундомер
	4 четверть	20 ч		
79 80	Чередование ходьбы и бега 100 метров	2	03.04 05.04	свисток, секундомер
81	Высокий старт	1	09.04	свисток, секундомер
82	<i>Прыжки</i> Прыжки на двух ногах	1	10.04	свисток, секундомер
83 84	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	2	12.04 16.04	мяч, обруч
85 86	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	2	17.04 19.04	Мяч, шнур, мел
87 88	Прыжки с ноги на ногу на отрезках.	2	23.04 24.04	Мячи разных размеров
89 90	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	2	26.04 03.05	свисток
91 92	Прыжки в длину с места.	2	07.05 08.05	рулетка, мел, свисток
93 94	Прыжки в длину с разбега.	2	14.05 15.05	рулетка, мел, свисток
95 96	Игры Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу», «По местам».	2	17.05 21.05	свисток, мяч
97 98	Игры с элементами общеразвивающих упражнений, «Веселая скакалка», «Вот так поза»	2	22.05 24.05	скакалка

Описание материально - технического обеспечения образовательного процесса

Основная литература:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (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