

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 29.08.2024г.

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

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

Составитель:
Кутдусов Р. Г., учитель

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

Согласовано
заместитель директора по УР
_____ Н.Д. Бабкина
27.08.2024г.

Пояснительная записка

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

- **федерального закона** от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- **приказа** Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 г. № 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 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями);
- **приказа** Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (с изменениями и дополнениями);
- **СП 2.4.3648-20** «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- **СанПиН 1.2.3685-21** «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- **федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы** для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1026;
- **адаптированной основной образовательной программы** для 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 учебный год.**

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.

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.

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;
- коррекция зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщённых представлений о свойствах предмета (цвет, форма, величина);
- развитие зрительного и пространственного восприятия. Развитие пространственной ориентировки;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти.

III. Развитие основных мыслительных операций.

- навыков соотносительного анализа;
- умение работать по словесной инструкции;
- 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 устойчивости и адекватной самооценки;
- формирование умения анализировать свою деятельность.

VI. Развитие речи, овладение техникой речи

- формирование и развитие коммуникативной функции речи.

VI. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

VII. 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 поддерживать 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 «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области "Физическая культура" обязательной части (федеральный компонент) учебного плана.

В АООП КГБОУ «РОШИ №2» программа рассчитана на 99 часов в год по 3 ч. в неделю.

На основании Годового календарного учебного графика и Расписания урочной деятельности материал АООП скорректирован, в результате чего Рабочая программа рассчитана на 99 ч.

Планируемые результаты освоения курса

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) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 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) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

Минимальный уровень:

- знание представлений о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- умение выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- знание о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд;
- умение выполнения ходьбы 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 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- 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 инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- 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;

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;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 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 учебные действия

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов
- устанавливать видо-родовые отношения предметов
- давать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале

Содержание учебного предмета

Программа «Адаптивная физическая культура» в 4 классе состоит из 5 разделов:

"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:

I. 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.

II. 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.

III. Лёгкая 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.

IV. 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.

V. 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, метанием.

**Тематическое планирование
уроков по предмету «Адаптивная физическая культура»
4а класс**

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
25 ч	24 ч	32 ч	19 ч	100 ч

№ п/п	Наименование раздела программы, тема урока	Всего часов	Вид занятий				Виды деятельности обучающихся
			Теоретические	Практические	Домашние	Контрольные	
1.	Легкая атлетика	28					
1.1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения на развитие скорости бега.	1		1			соблюдать правила и техники безопасности на уроке проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
1.2	Прыжок в длину с места	2		2			
1.3	Прыжок в длину с разбега	1		1			
1.4	Метание мяча в цель (3-4 м)	1		1			
1.5	Метание малого мяча вдаль	1		1			
1.6	Броски набивного мяча вдаль.	1		1			
1.7	Бег с ускорением.	1		1			
1.8	Метание мяча на дальность.	1		1			
1.9	Метание мяча на дальность.	1		1			
1.10	Прыжки в длину с разбега.	2		2			
1.11	Чередование ходьбы и бега.	1		1			
1.12	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	2		2			
1.13	Бег 30м.	1		1			
1.14	Бег 30м на результат	1		1			
1.15	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 30 м	1		1			
1.16	Бег с ускорением 60 м	1		1			
1.17	Метание мяча в цель (3-4 м) на результат	1		1			
1.18	Метание мяча вдаль на результат	1		1			
1.19	Прыжки в длину с места на результат.	1		1			
1.20	Прыжки в длину с разбега на результат	1		1			
1.21	Упражнения на развитие скорости бега. Бег 30 м, 60 м.	1		1			
1.22	Челночный бег.	1		1			
1.23	Прыжки с места	1		1			
1.24	Челночный бег.3x15м	1		1			
1.25	Итоговое повторение	1		1			
2.	Лыжная подготовка	22					
2.1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1		1			планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
2.2	Скользящий шаг.	1		1			
2.3	Повороты «преступлением» вокруг пяток лыж.	2		2			
2.4	Подъем на склон ступающим шагом.	3		3			
2.5	Ходьба на лыжах 600 м	3		3			

2.6	Игра «Лыжные рельсы»	1		1			
2.7	Игра «Лыжный поезд»	2		2			
2.8	Скатывание с небольшой горы.	2		2			
2.9	Спуск с горы в основной стойке.	3		3			
2.10	Ходьба на лыжах 800 м	3		3			
3	Гимнастика	20					
3.1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		1			видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
3.2	Упражнения на гимнастических ковриках.	2		2			
3.3	Упражнения на гимнастических скамейках.	1		1			
3.4	Упражнения со средними мячами.	2		2			
3.5	Акробатические упражнения.	3		3			
3.6	Силовые упражнения.	2		2			
3.7	Ходьба с удержанием на голове груза.	2		2			
3.8	Упражнения с передачей мешочка в колонне.	1		1			
3.9	Силовые упражнения с предметами в парах.	1		1			
3.10	Упражнения на гимнастической скамейке ходьба	1		1			
3.11	Упражнения на гимнастической скамейке ползание	1		1			
3.12	Упражнения на гимнастической скамейке скольжение	1		1			
3.13	Силовые упражнения в парах.	1		1			
3.14	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		1			
4	Игры	25					
4.1	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Игра «Слушай сигнал»	1		1			организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
4.2	Игра «Охотники и утки»	3		3			
4.3	Игра «Выбивало»	3		3			
4.4	Игра «Бег за флажками»	2		2			
4.5	Игра «Пионербол»	3		3			
4.6	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Игра «Волк во рву»	1		1			
4.8	Игра «Волк во рву»	2		2			
4.10	Игра «Салки маршем»	2		2			
4.11	Игра «Веселая скакалка»	1		1			
4.12	Игра «Кто дальше бросит»	3		3			
4.13	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Игра «Салки маршем»	2		2			
4.17	Игра «Слушай сигнал»	2		2			
5	Знания о физической культуре	5					анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать
5.1	День знаний		1				
5.2	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1		1			
5.3	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.	1		1			

	Значение физических упражнений для здоровья человека.						их с эталонными образцами;
5.4	Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1		1			
5.5	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1		1			
5.6	Итоговое повторение	1		1			
Всего: разделов 5		100	1	100			

**Календарно-тематическое планирование
уроков по предмету «Адаптивная физическая культура»
4а класс
(3 ч в неделю, 100 часов в год)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Средства обеспечения темы
I четверть, 25 ч				
	Знания о физической культуре	2		
1	День знаний	1	01.09	
2	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1	03.09	презентация
	Лёгкая атлетика	17		
3	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения на развитие скорости бега.	1	05.09	мел, свисток
4	Прыжок в длину с места	1	06.09	мел, сантиметр
5	Прыжок в длину с разбега	1	10.09	мел, сантиметр
6	Метание мяча в цель (3-4 м)	1	12.09	мяч
7	Метание малого мяча вдаль	1	13.09	мяч
8	Броски набивного мяча вдаль.	1	17.09	мяч
9	Бег с ускорением.	1	19.09	секундомер, свисток
10	Метание мяча на дальность.	1	20.09	мяч
11	Метание мяча на дальность.	1	24.09	мяч
12	Прыжки в длину с разбега.	1	26.09	сантиметр, мел
13	Прыжки в длину с разбега.	1	27.09	сантиметр, мел
14	Прыжки в длину с разбега.	1	01.10	мел, сантиметр
15	Чередование ходьбы и бега.	1	03.10	свисток
16	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	1	04.10	мяч
17	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	1	08.10	мяч
18	Бег 30м.	1	10.10	секундомер
19	Бег 30м на результат	1	11.10	секундомер
	Игры	6		
20	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Игра «Слушай сигнал»	1	15.10	свисток
21	Игра «Охотники и утки»	1	17.10	
22	Игра «Выбивало»	1	18.10	мяч
23	Игра «Бег за флажками»	1	22.10	флажки
24				
25	Игра «Пионербол»	2	24.10 25.10	мяч
II четверть, 24 ч				
	Знания о физической культуре	1		
26	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	05.11	презентация
	Гимнастика	13		
27	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	07.11	свисток
28	Упражнения на гимнастических ковриках.	1	08.11	коврики
29	Упражнения на гимнастических скамейках.	1	12.11	гимнастическая

				скамейка
30	Упражнения со средними мячами.	1	14.11	мяч
31	Акробатические упражнения.	1	15.11	Маты, турник
32	Силовые упражнения.	1	19.11	
33	Ходьба с удержанием на голове груза.	1	21.11	мешочек
34	Упражнения с передачей мешочка в колонне.	1	22.11	мешочек
35	Силовые упражнения с предметами в парах.	1	26.11	скакалка
36	Упражнения на гимнастической скамейке ходьба	1	28.11	гимнастическая скамейка
37	Упражнения на гимнастической скамейке ползание	1	29.11	Гимнастическая скамейка
38	Упражнения на гимнастической скамейке скольжение	1	03.12	Гимнастическая скамейка
39	Силовые упражнения в парах.	1	05.12	свисток
	Игры	10		
40	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Игра «Волк во рву»	1	06.12	свисток
41	Игра «Выбивало»	1	10.12	мяч
42	Игра «Волк во рву»	1	12.12	свисток
43	Игра «Пионербол»	1	13.12	мяч, свисток
44	Игра «Салки маршем»	1	17.12	свисток
45	Игра «Веселая скакалка»	2	19.12	скакалки
46			20.12	
47	Игра «Кто дальше бросит»	2	24.12 26.12	мяч
48	Игра «Пионербол»	1	27.12	Мяч,свисток
Шчетверть, 32 ч				
	Знания о физической культуре	1		
49	Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	09.01	презентация
	Лыжная подготовка	22		
50	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1	10.01	лыжи
51	Скользящий шаг.	1	14.01	лыжи
52	Повороты «преступлением» вокруг пяток лыж.	2	16.01	лыжи
53			17.01	
54	Подъем на склон ступающим шагом.	2	21.01	лыжи
55			23.01	
56	Ходьба на лыжах 600 м	1	24.01	Лыжи, палки
57	Игра «Лыжные рельсы»	1	28.01	Лыжи
58	Игра «Лыжный поезд»	1	30.01	Лыжи
59	Скатывание с небольшой горы.	1	31.01	Лыжи
60	Спуск с горы в основной стойке.	1	04.02	Лыжи
61	Игра «Лыжный поезд»	1	06.02	Лыжи
62	Скатывание с небольшой горы.	1	07.02	Лыжи
63	Спуск с горы в основной стойке.	1	11.02	Лыжи
64	Ходьба на лыжах 800 м	1	13.02	Лыжи
65	Подъем на склон ступающим шагом.	1	14.02	Лыжи
66	Спуск с горы в основной стойке.	1	18.02	Лыжи
67	Ходьба на лыжах 800 м	1	20.02	Лыжи
68	Ходьба на лыжах 600 м	1	21.02	Лыжи

69	Ходьба на лыжах 600 м	1	25.02	Лыжи
70	Ходьба на лыжах 800 м	1	27.02	Лыжи
71	Ходьба на лыжах 600м	1	28.12	Лыжи
	Игры	9		
71	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Игра «Салки маршем»	1	04.03	свисток
72	Игра «Слушай сигнал»	1	06.03	свисток
73	Игра «Охотники и утки»	1	07.03	свисток
74	«Салки маршем»	1	11.03	свисток
75	Игра «Слушай сигнал»	1	13.03	свисток
76	Игра «Охотники и утки»	1	14.03	свисток
77	Игра «Пионербол»	1	18.03	мяч
78	Игра «Бег за флажками»	1	20.03	флажки, секундомер, свисток
79	Игра «Салки маршем»	1	21.03	свисток
IV четверть, 19ч				
	Знания о физической культуре	1		
79	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1	01.03	презентация
	Гимнастика	7		
80	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	03.04	свисток
81	Упражнения на гимнастических ковриках.	1	04.04	Гимнастические коврики
82	Упражнения со средними мячами.	1	08.04	мячи
83	Акробатические упражнения.	1	10.04	маты
84	Силовые упражнения.	1	11.04	
85	Ходьба с удержанием на голове груза.	1	15.04	мешочки с песком
86	Акробатические упражнения	1	17.04	Маты
	Лёгкая атлетика	11		
87	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 30 м	1	18.04	секундомер
88	Бег с ускорением 60 м	1	22.04	секундомер
89	Прыжок в длину с разбега	1	24.04	свисток
90	Метание мяча в цель (3-4 м) на результат	1	25.04	мяч
91	Прыжки в длину с места на результат.	1	29.04	мяч
92	Прыжки в длину с разбега на результат	1	06.05	мел, сантиметр
93	Упражнения на развитие скорости бега. Бег 30 м, 60 м.	1	13.05	сантиметр
94	Челночный бег.	1	15.05	секундомер
95	Прыжки с места	1	16.05	кубики, обручи
96	Прыжки в длину с разбега.	1	20.05	сантиметр
97	Метание малого мяча в цель	1	22.05	сантиметр
	Всего	100		

Описание материально-технического обеспечения

Основная литература:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа (АООП) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Рубцовская общеобразовательная школа-интернат №2» [Электронный ресурс].

Методические материалы:

1. Спортивное оборудование:
 - лыжный комплект,
 - набор для физкультуры,
 - комплект для игры в баскетбол,
 - комплект для игры в волейбол,
 - канат для лазания,
 - мат гимнастический,
 - скамейка гимнастическая,
 - скамья для пресса,
 - стойка для прыжков в высоту,
 - канат для перетягивания,
 - клюшки,
 - коврик гимнастический,
 - мяч детский,
 - мяч прыгун,
 - обручи,
 - палки гимнастические,
 - скакалки,
 - стенка гимнастическая

ТС:

1. Ноутбук
2. Проектор