

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
государственное бюджетное учреждение Калининградской области общеобразовательная организация  
для детей с ограниченными возможностями здоровья  
«Багратионовская общеобразовательная школа-интернат № 5»  
(ГБУ ОО «Школа-интернат № 5» )  
238420 Калининградская область, г. Багратионовск, ул. Калининградская, д.20 тел.8 (401-56)3-40-35; 3-31-74 (факс); 3-24-60  
ОКПО 25829297 ОГРН 1023902215424 ИНН 3915009928 КПП 391501001

---

Согласовано  
заместитель директора по УР  
Щекочихина Е.А

Принята  
Педагогическим советом  
Учреждения  
протокол № 6 от 30.05.2024 г.

Утверждена  
директор \_\_\_\_\_ Е.Т.Пуш  
приказ № 53-ос от 31.05.2024г.

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 1 класса  
(1 вариант)**

Разработчик

Ферингер

Е.П.

Рассмотрена на заседании  
методического объединения учителей  
начальных классов и учителей  
предметников протокол № 4 от 30.05.2024 г.

г. Багратионовск  
2024/2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 «А» класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья обучающихся. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, в том числе коррекцию психофизических недостатков, обучающихся с ОВЗ.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Нормативно-правовую базу учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (1 класс) составляют:**

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 года N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной

общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

- Ратифицированные Россией международные документы, гарантирующие права «особого» ребёнка:
  - Декларация прав ребенка от 20.11.1959 года;
  - Декларация о правах инвалидов от 09.11.1971года;
  - Декларация о правах умственно отсталых лиц от 20.12.1971года;
  - Конвенция о правах ребенка от 20.11.1989 год.
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г № 1599;
- Приказ Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г. № 72264)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 289;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 28 ;
- Устав ГБУ ОО «Школы-интерната №5»;
  - Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБУ ОО «Школы-интерната №5» на текущий учебный год;
  - Календарный учебный график ГБУ ОО «Школы-интерната №5» на текущий учебный год.

### **Цель учебного предмета:**

- 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
- Владение обучающимися способами оздоровления и укрепления организма посредством корригирующих упражнений и закрепление

знаний в области гигиены.

### **Задачи:**

- Создать условия для развития физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Создать условия для воспитания привычки к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время;
- Воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Создать условия для формирования культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и
- корректирующей направленностью;
- Создать условия для формирования потребности к ведению здорового образа жизни.
- Проводить работу по коррекции недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, через: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формировать навыки общения предметно-практической и познавательной деятельности

Образование и воспитание обучающихся с интеллектуальными нарушениями направлено на нормализацию их жизни. Под нормализацией понимается такой образ жизни, который является привычным и необходимым для подавляющего большинства людей: жить в семье, решать вопросы повседневной жизнедеятельности, определять содержание своих увлечений и интересов, иметь возможность самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность. Максимально самостоятельно решать задачи, направленные на нормализацию его жизни.

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, Отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая воспитания в общеобразовательной организации - личностное развитие обучающихся.

Общим результатом образования такого обучающегося может стать набор компетенций, позволяющих соразмерно психическим и физическим возможностям:

- реализация процесса воспитания главным образом через создание в школе-интернате детско-взрослых общностей, которые бы объединяли детей и педагогов яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- организация основных совместных дел школьников и педагогов как

предмета совместной заботы и взрослых, и детей;

- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в образовательной организации являются следующие:

- стержнем годового цикла воспитательной работы школы-интерната являются ключевые общешкольные дела, через которые осуществляется интеграция воспитательных усилий педагогов;

- важной чертой каждого ключевого дела и большинства используемых для воспитания других совместных дел педагогов и школьников является коллективная разработка, коллективное планирование, коллективное проведение и коллективный анализ их результатов;

- в школе-интернате создаются такие условия, при которых по мере взросления ребенка, с учетом специфики заболевания, увеличивается и его роль в совместных делах (от пассивного наблюдателя до организатора);

- в проведении общешкольных дел отсутствует соревновательность между классами, поощряется конструктивное межклассное и межвозрастное взаимодействие школьников, а также их социальная активность;

- педагоги школы-интерната ориентированы на формирование коллективов в рамках школьных классов, кружков, студий, секций и иных детских объединений, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений;

- ключевыми фигурами воспитания в школе-интернате являются классный руководитель и воспитатель, реализующие по отношению к детям защитную, лично развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

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

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество. 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 ребенка 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;

Содержание программы отражено в четырех 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.

#### **Описание места учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в Учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область обязательной части Учебного плана «Физическая культура».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (1 класс) рассчитана на 99 часов, (33 учебные недели по 3 часа в неделю).

•

#### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса. Личностные результаты освоения программы:**

- осознание себя как ученика;
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

- наличие мотивации к учебной деятельности;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

## **Предметные результаты освоения программы:**

### **Минимальный уровень:**

- силу особенностей психофизического развития к данной группе относятся следующие обучающиеся:
- Иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Иметь представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа).

### **Достаточный уровень:**

- Знать о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; Самостоятельно выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц тела.
- Обучающимся 1 класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.

**Для оценки степени дифференцированности отдельных действий и операций внутри целостной деятельности используются условные обозначения:**

- действие (операция) сформировано – «ДА»( двигательная активность);
- действие осуществляется при сотрудничестве взрослого – «ПОМОЩЬ»
- действие выполняется частично, даже с помощью взрослого«ЧАСТИЧНО»
- действие (операция) пока недоступно для выполнения – «НЕТ».

## **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала; от получения знаний, до применения их в повседневной жизни. Каждый урок содержит в себе элементы всех трех разделов Каждый урок содержит в себе элементы всех четырёх разделов.

### **1. Знания о физической культуре**

#### **1. Цель:**

Развивать представления, обучающихся о здоровом безопасном образе жизни,

повышение мотивации к занятиям физической культуры.

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.

### **Планируемые результаты:**

#### *Предметные:*

- ▲ Знать правила утренней гигиены;
- ▲ Знать правила ухода за спортивной формой и обувью;
- ▲ Соблюдение техники безопасности, выполнение страховки;
- ▲ Оказание помощи одноклассникам.

#### *Познавательные:*

- Овладение понятием о физическом развитии;
- Овладеть понятиями физическая нагрузка и отдых.

#### *Коммуникативные:*

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной– спортивной деятельности.

#### *Регулятивные:*

- Умение оценивать правильность учебной задачи, владение основами самооценки.

## **2. Гимнастика.**

**Цель:** Формирование двигательных навыков и умений для общего двигательного развития и спортивной подготовки обучающегося.

**Теоретические сведения.** 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 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.

### **Планируемые результаты:**

#### *Предметные:*

- Совершенствовать технику комплекса упражнений;
- Соблюдение техники безопасности, выполнение страховки; Оказание помощи одноклассникам

#### ● *Познавательные:*

- Овладение знаниями о комплексе предлагаемых упражнений.

#### ● *Коммуникативные:*

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной – спортивной деятельности.

#### *Регулятивные:*

- Умение оценивать правильность учебной задачи, владение основами самооценки.

### **3. Легкая атлетика**

**Цель:** Создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укреплении их здоровья повышение функциональных возможностей организма.

#### **Теоретические сведения.**

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках 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.

#### **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 учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба 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, оббегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 1 метра. 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 шест. 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.

### **Планируемые результаты:**

#### *Предметные:*

- Сопоставлять изученный материал с возможностями повседневной деятельности.
- *Познавательные:*
- Овладеть понятиями: бег, ходьба, прыжок, метание.

#### *Коммуникативные:*

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время спортивно-учебной деятельности.
- *Регулятивные:*
- Осуществление самооценки самоконтроля в деятельности адекватная оценка собственного поведения.

#### 4. Игры

**Цель:** Формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, развивать ловкость, внимание посредством игр.

**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.

#### Планируемые результаты:

*Предметные:*

- Закрепить умение играть в ранее изученные игры.

*Познавательные:*

- Овладение знаниями о комплексе предлагаемых игр.

*Коммуникативные:*

- Владение умением судейства в играх;
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, взаимодействовать с партнёрами во время учебной деятельности.

*Регулятивные:*

- Осуществление самооценки и само контроля в деятельности.

#### Тематическое планирование с основными видами учебной деятельности

№урока	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1.	Раздел: легкая атлетика. Правила поведения на спортивной площадке.	1	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег

2.	ОРУ. Ходьба под счет.	1	<p>Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Различать разные виды ходьбы.</p> <p>Осваивать ходьбу под счет.</p> <p>Усваивать основные понятия и термины в беге.</p>
3.	ОРУ. Бег с максимальной скоростью.	1	<p>Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м.) Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p>
4.	ОРУ. Значение утренней зарядки.	1	<p>Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Демонстрировать</p> <p>Вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p>
5.	ОРУ. Построение в колонну по одному. Равнение затылок.	1	<p>Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».</p> <p>Выбирать индивидуальный темп передвижения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать</p>

			правила безопасности.
6.	ОРУ. Ходьба. Построение в шеренгу, в колонну.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».  Усваивать основные понятия и термины в прыжках. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.
7.	ОРУ. Построение в шеренгу. Выполнение команд: встать, сесть.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».  Закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно-силовые способности.
8.	ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».  Закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно-силовые способности.
9.	ОРУ. Сочетание движения рук, ног, туловища.	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.  Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Развитие скоростно-силовых способностей.
10.	ОРУ. Повторение команд: встать, сесть, побежали. Сочетание	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ.  Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее

	движений.		самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения.
11.	ОРУ. Легкий бег, упражнения на восстановление дыхания «выбивала»	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силов. способности.
12.	ОРУ. Быстрая ходьба. Упражнения на восстановление дыхания.	1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.
13.	Раздел: гимнастика. ОРУ. Комплекс упражнений с мячом.	1	Инструктаж по Т.Б.ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.
14.	ОРУ. Переходы по гимнастической стенке (подъем, спуск).	1	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.
15.	Раздел: Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» Эстафеты.	1	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты
16.	Подвижные игры. Игра «Метко в	1	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.

	цель»		
17.	Подвижные игры. Игра «Метко в цель»	1	ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.
18.	Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки»	1	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.
19.	Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».	1	ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.
20.	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Р
21.	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.
22.	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	1	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
23.	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	1	ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.
24.	Подвижные игры. Игра «Два мороза».	1	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.
25.	Подвижные игры. Эстафеты.	1	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.
26.	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки»	1	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.
27.	Подвижные игры. «Зайцы в	1	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».

	огороде».		Эстафеты.
28.	Подвижные игры. Игра «Лисы и куры»	1	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.
29.	Подвижные игры. Игра «Точный расчет».	1	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.
30.	Подвижные игры. Игра «Удочка» Эстафеты.	1	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.
31.	Подвижные игры. Игра «Удочка» Эстафеты.	1	ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.
32.	Раздел: Гимнастика .  Освоение комплекса утренней гимнастики.	1	Соблюдать технику безопасности. Объяснять название и назначение гимнастических снарядов.  Осваивать комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.  Развить координационные способности.
33.	Строевые упражнения. Перекаты.	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.
34.	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».
35.	Группировка. Перекаты в	1	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в



	группировке, лёжа на животе.		группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».
36.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты.
37.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты.
38.	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».
39.	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».
40.	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».
41.	Строевые упражнения. Подвижные игры с мячом.	1	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».
42.	Строевые упражнения.ОРУ	1	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс,

	под музыку.		стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня».
43.	Строевые упражнения. ОРУ под музыку. Упражнения на равновесие.	1	Повороты на право, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Заподня».
44.	ОРУ под музыку. Упражнения на равновесие.	1	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».
45.	ОРУ под музыку. Упражнения на равновесие.	1	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры»
46.	ОРУ. Прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия.	1	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».
47.	ОРУ. Прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия.	1	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор».
48.	ОРУ. Прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия.	1	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения».
49.	Перелезание через препятствия.	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие скорость бега.

50.	Перелезание через препятствия.	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие скорость бега.
51.	Перелезание через препятствия.	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Охотники и утки».
52.	Раздел: Подвижные игры «Бездомный заяц».	1	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Понятие дистанция.
53.	Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	Равномерный бег 3 минут. ОРУ. Эстафеты. Понятие здоровье.
54.	Подвижная игра «День и ночь».	1	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «День и ночь».
55.	Подвижная игра «Птицы и буря».	1	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.
56.	Подвижная игра «Пятнашки»	1	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Птицы и буря». ОРУ.
57.	Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Птицы и буря». ОРУ.
58.	Подвижная игра «Третий лишний».	1	Равномерный бег 3 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Охотники и утки». ОРУ.
59.	Раздел: легкая атлетика.	1	Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м,

	Равномерный бег. Эстафеты.		ходьба 100 м). Эстафеты. ОРУ.
60.	Равномерный бег. Эстафеты.	1	Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Эстафеты. ОРУ.
61.	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».	1	Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Эстафеты. ОРУ. Понятие «скорость бега»
62.	Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы».	1	Равномерный бег 4 минут. ОРУ. Подвижные игры «Вышибалы».
63.	Равномерный бег. Эстафеты.	1	Равномерный бег 4. ОРУ. Эстафеты.
64.	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.	1	Равномерный бег 4 минут. ОРУ. Подвижные игры с мячами.
65.	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.	1	Равномерный бег 4 минут. ОРУ. Подвижные игры с мячами.
66.	<u>Подвижные игры</u> со скакалкой. Понятие «здоровье».	<u>1</u>	Равномерный бег 3 минут. ОРУ. Подвижные игры со скакалкой. Понятие здоровье.
67.	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Птицы и буря». ОРУ.
68.	Подвижные игры на основе баскетбола 22 часа.	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Птицы и буря». ОРУ.
69.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Птицы и буря». ОРУ.

	месте.		
70.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах».
71.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.
72.	Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».
73.	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
74.	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
75.	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
76.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.

77.	Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.
78.	Бросок мяча. Эстафеты с мячами.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.
79.	Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.
80.	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».
81.	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».
82.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».
83.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».
84.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».

85.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч»
86.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».
87.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	1	Применять правила ТБ во время игр с мячом. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.
88.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».
89.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».
90.	Легкая атлетика.	1	Развить скоростные способности. Бег 30м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты
91.	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».	1	ТБ на л\а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. ОРУ.
92.	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».	1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Выполнять основные движения в ходьбе

			и беге; бегать с максимальной скоростью. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.
93.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»
94.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» Усваивать основные понятия и термины в прыжках. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.
95.	Промежуточный контроль успеваемости за год. Практическая работа	1	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».
96.	Работа над ошибками. Прыжок в длину с места и приземлением на две ноги.	1	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».
97.	Прыжок в длину с места и приземлением на две ноги.	1	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.
98.	Метание набивного мяча из разных положений.	1	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты.



99.	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность.	1	Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.
-----	---	---	---

**Описание материально-технического обеспечения предмета «Адаптивная физическая культура»**

№	Наименование	
•	Мат поролоновый	2
•	Стенка гимнастическая( качели, канат, кольца)	1
•	Строительный поролоновый комплект № 1	3 предмета
•	Строительный поролоновый комплект № 2	4 предмета
•	Полоса препятствий ( обручи, поролоновые валики)	8 предметов
•	Коврик резиновый с шипами	4
•	Мяч резиновый	2
•	Лента гимнастическая( 1.5 м)	4
•	Обруч резиновый	10
•	«Парашют цветной	1
•	Клюшка хоккейная( пластмассовая)	7

**Дидактический материал, интернет — ресурсы.**

№	Наименование
2.	Стандарт основного общего образования по физической культуре.
3.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1 классы
4.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
5.	Методические издания по физической культуре для учителей
6.	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)
7.	Интернет ресурсы:

	<p>▲ <a href="http://nsportal.ru">nsportal.ru</a></p> <p>▲ <a href="https://sites.google.com">https://sites.google.com</a></p> <p>▲ <a href="http://training.baltinform.ru">http://training.baltinform.ru</a></p> <p>▲ <a href="http://www.prosv.rumk/perspektiva/info">Официальный сайт УМК «Перспектива» - Режим доступа: ttp://www.prosv.rumk/perspektiva/info</a></p>
8.	Наглядность. Специальный материал для развития высшей мыслительной деятельности, развития внимания.
9.	Разработка коррекционных упражнений: комплексы, композиции: с предметами (гимнастические ленты, обручи), для коррекции осанки.
10.	Положения о соревнованиях, сценарии спортивных праздников, «Дней Здоровья» соревнований.
11.	Комплексы: физкультминутки.

### **Проверочные материалы**

№	Показатели уровня физической подготовленности
1.	Тесты: Входной контроль, промежуточный контроль(год)

### **Раздаточный материал.**

1.	Мячи в ассортименте
2.	Обручи
3.	Гимнастические ленты

### **Наглядные пособия**

№	Наименование
1.	Стенды по различным направления: ГТО, видам спорта, прошедшим соревнованиям, спортивным достижениям и т. д.
2.	Изображения комплексов по различным направлениям физического воспитания.
3.	Фильмы о выступлении сборной школы на областных соревнованиях, спортивных праздниках, «Днях здоровья».

### Учебно — методическая и справочная литература

№	Наименование	Автор	Издательство, год.	Количество экземпляров
1.	Физическая культура. 5-6 классы: учебник для общеобразоват. учреждений;	А.П.Матвеев	Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, изво « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.	1
2.	Авторская программа «Мой друг – физкультура»..	В. И. Ляха, А.А. Зданевич	Москва «Просвещение» 2013	1
3.	«Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)	Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора С.П. Евсеева	Москва «Просвещение» 2014	1
4.	Работаем по новым стандартам «Футбол»	Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов	Москва «Просвещение» 2011 г.	1
5.	«Психологические особенности младших школьников с задержкой психического развития»	Н.Ю. Борякова	Методический журнал «Воспитание и обучение детей с нарушениями развития» № 1 2004 г	1
6.	«Воспитание и обучение детей с нарушениями развития»	Г.В.Алферова	Журнал «Дефектология» №1 Москва «Просвещение» 2003 г.	1

7.	Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.:	Жукова М.Н.	Издательский центр «Академия», 2002	1
----	--	-------------	--	---

