

ГОУ РК «С(К)ШИ № 2» с. Усть-Кулом

Рекомендована	Утверждаю:
<p>методическим объединением учителей</p> <p>Протокол № <u>5</u> от <u>4 июня 2024</u></p> <p>Руководитель МО <u>Липина С.Н.</u></p> <p>Липина С.Н.</p>	<p>И.о.директора ГОУ РК «С(К)ШИ №2» с. Усть-Кулом <u>В.Н.Лютоев</u></p> <p>Приказ № <u>58</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2024 год</p> 
<b>Согласовано:</b>	
<p>Зам. директора по УВР</p> <p><u>Опарина Е.Н.</u> Опарина Е.Н.</p> <p>«<u>04</u>» <u>06</u> 2024 год</p>	

ПРОГРАММА  
учебного предмета  
**«Адаптивная физическая культура»**

1 дополнительный – 4 классы

Вариант 8.3

Усть-Кулом

## Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Общая характеристика.....	5
Место учебного предмета в учебном плане.....	6
Личностные и предметные результаты.....	6
Содержание учебного предмета.....	8
Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.....	10
Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.....	34

## Пояснительная записка

Программа составлена учителями начальных классов Зезеговой А.В., Нестеровой О.Б. на основе:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с РАС (вариант 8.3.) Утверждена директором школы – интерната.
- Учебного плана образовательного учреждения. Утвержден директором школы – интерната.
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023.

**Срок реализации** – блет.

Данная программа разработана с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей обучающихся с РАС.

РАС являются достаточно распространенной проблемой детсковозраста и характеризуются нарушением развития коммуникации и социальных навыков. Общими являются аффективные проблемы и трудности развития активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой, установка на сохранение постоянства в окружающем и стереотипность поведения детей. РАС связаны с особым системным нарушением психического развития ребенка, проявляющимся в становлении его аффективно-волевой сферы, в когнитивном и личностном развитии.

В соответствии с тяжестью аутистических проблем и степенью нарушения (искажения) психического развития выделяется четыре группы детей.

**Первая группа.** Дети почти не имеют активной избирательности в контактах со средой и людьми, что проявляется в их полевом поведении. Они практически не реагируют на обращение и сами не пользуются ни речью, ни невербальными средствами коммуникации, их аутизм внешне проявляется как *отрешенность от происходящего*. Этим детей можно мимолетно заинтересовать, но привлечь к минимально развернутому взаимодействию крайне трудно. При активной попытке сосредоточить ребенка, он может сопротивляться, но как только принуждение прекращается, он успокаивается. Негативизм в этих случаях не выражен активно, дети не защищаются, а просто уходят от неприятного вмешательства.

**Вторая группа.** Дети имеют лишь самые простые формы активного

контакта с людьми, используют стереотипные формы поведения, в том числе речевого, стремятся к скрупулёзному сохранению постоянства и порядка в окружающем. Их *аутистические установки более выражаются в активном негативизме (отвержении)*. Эти дети с подозрением относятся ко всему новому, могут проявлять выраженный сенсорный дискомфорт, брезгливость, бояться неожиданностей, они легко фиксируют испуг и, соответственно, могут накапливать стойкие страхи. Неопределенность, неожиданный сбой в порядке происходящего, могут дезадаптировать ребенка и спровоцировать поведенческий срыв, который может проявиться в активном негативизме, генерализованной агрессии и самоагрессии. Характерна речь штампами, требования ребенка выражаются словами и фразами в инфинитиве, во втором или в третьем лице, складывающимися на основе эхоталии (повторения слов взрослого – «накрыть», «хочешь пить» или подходящих цитат из песен, мультфильмов). Речь развивается в рамках стереотипа и тоже привязана к определенной ситуации.

**Третья группа.** Дети имеют развёрнутые, но крайне косные формы контакта с окружающим миром и людьми – достаточно сложные, но жёсткие программы поведения (в том числе речевого), плохо адаптируемые к меняющимся обстоятельствам, и стереотипные увлечения. Это создаёт экстремальные трудности во взаимодействии с людьми и обстоятельствами, их аутизм проявляется как *поглощенность собственными стереотипными интересами и неспособность выстраивать диалогическое взаимодействие*. При огромных трудностях выстраивания диалога с обстоятельствами дети способны к развернутому монологу. Их речь грамматически правильная, развернутая, с хорошим запасом слов может оцениваться как слишком правильная и взрослая - «фонографическая». При возможности сложных монологов на отвлеченные интеллектуальные темы этим детям трудно поддержать простой разговор. При значительных достижениях в интеллектуальном и речевом развитии эти дети гораздо менее успешны в моторном - неуклюжи, крайне неловки, у них страдают навыки самообслуживания.

**Четвертая группа.** Для этих детей произвольная организация очень сложна, но в принципе доступна. Они быстро устают, могут истощаться и перевозбуждаться, имеют выраженные проблемы организации внимания, сосредоточения на речевой инструкции, ее полного понимания. Характерна задержка в психоречевом и социальном развитии. Ограниченность такого ребенка проявляется в том, что он стремится строить свои отношения с миром только опосредованно, через взрослого человека. С его помощью он контролирует контакты со средой, и старается обрести устойчивость в нестабильной ситуации. Характерны неловкость крупной и мелкой моторики, некоординированность движений, трудности усвоения навыков самообслуживания; задержка становления речи, ее нечеткость, неартикулированность, бедность активного словарного запаса, поздно появляющаяся, аграмматичная фраза; медлительность, неровность в интеллектуальной деятельности, недостаточность и фрагментарность

представлений об окружающем, ограниченность игры и фантазии. Эти дети также наивны, неловки, негибки в социальных навыках, фрагментарны в своей картине мира, затрудняются в понимании подтекста и контекста происходящего.

Трудности и возможности ребёнка с аутизмом к школьному возрасту значительно различаются и в зависимости от того, получал ли он ранее адекватную специальную поддержку. То есть, уровень психического развития пришедшего в школу ребёнка с РАС, его оснащённость средствами коммуникации и социальными навыками зависят не только от характера и даже степени выраженности первичных биологически обусловленных проблем, но и от социального фактора – качества предшествующего обучения и воспитания.

Таким образом, вследствие крайней неоднородности состава детей с РАС диапазон различий в требуемом уровне и содержании их начального школьного образования должен быть максимально широким, соответствующим возможностям и потребностям всех таких детей: включать как образование, сопоставимое по уровню и срокам овладения с образованием нормально развивающихся сверстников, так и возможность специального (коррекционного) обучения на протяжении всего младшего школьного возраста.

**Цель:** создание условий для формирования жизненно необходимых умений и навыков у обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, повышение двигательной активности и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. 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.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с расстройством аутистического спектра (далее - РАС) представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в

силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение предмета в 1 (дополнительном) классе первого года обучения отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 99 часов (33 учебные недели).

На изучение предмета в 1 (дополнительном) классе второго года обучения отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 99 часов (33 учебные недели).

На изучение предмета в 1 классе отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 99 часов (33 учебные недели).

На изучение предмета во 2 классе отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часа (34 учебные недели).

На изучение предмета в 3 классе отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часа (34 учебные недели).

На изучение предмета в 4 классе отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часа (34 учебные недели).

Всего: 603 ч.

### **Личностные и предметные результаты**

**Личностные результаты** включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

**Предметные результаты** по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий

класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

### **Минимальный уровень:**

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Для оценки сформированности каждого действия используется следующая система оценки: в 1 классе и первом полугодии 2 класса – «справился», «не справился» (безотметочная система).

Во 2 (со второго полугодия)-4 классах:

**0 баллов** — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

**1 балл** — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией,

выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

**2 балла** — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

**3 балла** — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

**4 балла** — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

**5 баллов** — самостоятельно применяет действие в любой ситуации. Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

## Содержание учебного предмета

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 через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

*Знания о физической культуре.* Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

*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. 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;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения для укрепления мышц спины и живота;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения на дыхание;
- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками;
- с малыми обручами;
- с малыми мячами;
- с большим мячом;
- 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. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

*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 бегом;
- Игры с прыжками;
- Игры с лазанием;
- Игры с метанием и ловлей мяча;
- Игры с построениями и перестроениями;
- Игры с элементами общеразвивающих упражнений;
- Игры с бросанием, ловлей, метанием

*Лыжная подготовка.*

Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок)

В связи с особыми образовательными потребностями обучающихся с РАС, испытываемые ими трудностями социального взаимодействия, в первом дополнительном классе первого года обучения предполагается постепенное включение ребенка с РАС в образовательный процесс. Таким образом, программный материал первого года обучения дублируется в первом дополнительном классе второго года обучения.

**Тематическое планирование с определением  
основных видов учебной деятельности**

**1 (дополнительный) класс  
1 года обучения**

№	Наименование тем	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках	Понятие о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Правила поведения в спортивном зале.	1
2-4	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	Бег. Разновидности ходьбы и бега.	3

5-7	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	Построения. Комплекс ОРУ. Ходьба	3
8-10	Прыжки в длину с места	Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для прыжков.	3
11-13	Перепрыгивание через препятствия	Выполнение заданий с помощью учителя	3
14-16	Бросание мяча, ловля мяча	Упражнения на правильный захват мяча и своевременное освобождение (выпуск) мяча.	3
17-20	Упражнения с мячами	Упражнения на правильный захват мяча и своевременное освобождение (выпуск) мяча.	4
21-23	Метание малого мяча в цель	Упражнения на правильный захват мяча и своевременное освобождение (выпуск) мяча.	3
24-26	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	Упражнения по правильному захвату мяча	3
27-29	Развитие ориентации в пространстве	Выполнение заданий с помощью учителя	3
30-33	Развитие ловкости	Выполнение заданий с помощью учителя	4
34-36	Развитие координации	Выполнение заданий с помощью учителя	3
37-39	Прыжки с продвижением вперед	Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для прыжков.	3

40-44	Коррекционные игры	Выполнение заданий	5
45-47	Развитие скоростно-силовой выносливости	Выполнение заданий с помощью учителя	3
48-50	Игровые упражнения с мячами	Выполнение заданий	3
51-55	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Выполнение заданий с помощью учителя	5
56-59	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	Выполнение строевых команд.	4
60-63	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	Построения. Перестроения. Строевые упражнения.Комплекс ОРУ. Ходьба	4
64-67	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	Выполнение заданий	4
68-71	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	Выполнение заданий	4
72-74	Упражнения в ползании на животе, четвереньках по прямой	Выполнение заданий	3
75-77	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	Упражнения по правильному захвату мяча.	3
78-80	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения по правильному захвату мяча.	3
81-85	Коррекционные игры с метанием	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения по правильному захвату мяча.	5
86-88	Прыжки с ноги на ногу - 10м.	Прыжковые упражнения. Подводящие	3

		упражнения для прыжков.	
89-99	Развитие силы	Выполнение заданий с помощью учителя	11

**1 (дополнительный) класс**  
**2 года обучения**

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках	Понятие о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Правила поведения в спортивном зале.	1
2-4	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	Бег. Разновидности ходьбы и бега.	3
5-7	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	Построения. Комплекс ОРУ. Ходьба	3
8-10	Прыжки в длину с места	Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для прыжков.	3
11-13	Перепрыгивание через препятствия	Выполнение заданий с помощью учителя	3
14-16	Бросание мяча, ловля мяча	Упражнения на правильный захват мяча и своевременное освобождение	3

		(выпуск) мяча.	
17-20	Упражнения с мячами	Упражнения на правильный захват мяча и своевременное освобождение (выпуск) мяча.	4
21-23	Метание малого мяча в цель	Упражнения на правильный захват мяча и своевременное освобождение (выпуск) мяча.	3
24-26	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	Упражнения по правильному захвату мяча	3
27-29	Развитие ориентации в пространстве	Выполнение заданий с помощью учителя	3
30-33	Развитие ловкости	Выполнение заданий с помощью учителя	4
34-36	Развитие координации	Выполнение заданий с помощью учителя	3
37-39	Прыжки с продвижением вперед	Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для прыжков.	3
40-44	Коррекционные игры	Выполнение заданий	5
45-47	Развитие скоростно-силовой выносливости	Выполнение заданий с помощью учителя	3
48-50	Игровые упражнения с мячами	Выполнение заданий	3
51-55	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Выполнение заданий с помощью учителя	5
56-59	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	Выполнение строевых команд.	4
60-63	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	Построения. Перестроения. Строевые упражнения.Комплекс	4

		ОРУ. Ходьба	
64-67	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	Выполнение заданий	4
68-71	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	Выполнение заданий	4
72-74	Упражнения в ползании на животе, четвереньках по прямой	Выполнение заданий	3
75-77	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	Упражнения по правильному захвату мяча.	3
78-80	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения по правильному захвату мяча.	3
81-85	Коррекционные игры с метанием	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения по правильному захвату мяча.	5
86-88	Прыжки с ноги на ногу - 10м.	Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для прыжков.	3
89-99	Развитие силы	Выполнение заданий с помощью учителя	11

## 1 класс

№ темы	Тема	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках физической культуры	Беседа	1
2	Значение о физической культуре	Беседа	1
3	Обучение построения в шеренгу и колонну	Выполнение построения	1
4	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Разучивание игры «Ловишка»	Выполнение построения	1
5	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Салки с домом»	Выполнение построения	1
6	Техника челночного бега 3×10м.	Выполнение команд	1
7	Обучение прыжкам в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку».	Выполнение команд	1
8	Прыжок в длину с места, челночный бег 3	Выполнение команд	1
9	Обучение прыжкам в высоту. П/игра: «Зайцы в огороде»	Выполнение команд	1
10	Обучение прыжкам в высоту.	Выполнение команд	1
11	Техника метания на дальность.	Выполнение команд	1
12	Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	Выполнение команд	1
13	Техника метания в цель. П/игра: «Салки с мячом»	Выполнение команд	1
14	Знание о ФК: история развития физической культуры	Беседа	1
15	Бросок малого мяча	Выполнение упражнений	1
16	Бросок малого мяча	Выполнение основных движений в метании; передаче предметов.	1
17	Бег по дистанции в парах. Правила старта и финиширования. Разучивание игры: «У ребят порядок строгий»	Выполнение команд	1
18	Техника встречной эстафеты	Выполнение команд	1
19	Подтягивание на перекладине,	Выполнение команд	1

	наклон туловища вперед.		
20	Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и).	Беседа	1
21	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища.	Выполнение команд	1
22	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время» Разучивание игры «Совушка»	Выполнение команд	1
23	Прыжки и их разновидности. Подвижная игра «Попрыгунчики»	Выполнение упражнений	1
24	Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	Выполнение команд	1
25	Режим дня школьника. Обучение способам отжимания от пола.	Беседа. Выполнение команд	1
26	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	Выполнение команд	1
27	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Совершенствование кувырков вперед	Выполнение команд	1
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке.	Выполнение команд	1
29	Обучение упражнениям на формирование осанки	Выполнение упражнений	1
30	Обучение правилам лазания по наклонной лестнице.	Выполнение упражнений	1
31	Обучение правилам лазания по скамейке.	Выполнение упражнений	1
32	Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!»	Игра	1
33	Знания о ФК: Как возникли физические упражнения.	Беседа	1
34	Обучение способам перестроения: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед.	Выполнение команд	1
35	Обучение лазанию по канату Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. П/игра «Ноги на весу»	Выполнение упражнений	1

36	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами.	Выполнение упражнений	1
37	Развитие выносливости в круговой тренировке	Выполнение команд	1
38	Совершенствование безопасного выполнения упражнений (кувырки, «мост»)	Выполнение команд	1
39	Выполнения двигательных упражнений. Разучивание игры «День и ночь»	Выполнение команд	1
40	Режим дня школьника Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза»	Игра	1
41	Обучение упражнениям на гимнастической скамейке. Разучивание игры «Бездомный заяц»	Выполнение команд	1
42	Осанка и её значение для здоровья человека. Подвижная игра: «Аист»	Беседа.Игра	1
43	Обучение парным упражнениям	Выполнение команд	1
44	Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты»	Выполнение команд	1
45	Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Проведение подвижной игры «У медведя во бору!»	Беседа. Игра	1
46	Проведение подвижной игры «Горячий камень»	Игра	1
47-49	Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) , «Вышибалы»	Игра	1
50	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры.	Беседа.Игра	3
51	Проведение п/игры.	Игра	1
52	Организация и проведение п/игры на оценку	Выполнение команд	1
53	Техника безопасности на уроках физической культуры	Беседа	1
54	Упражнения с малыми мячами.	Выполнение основных движений в метании; передаче предметов.	1
55	Упражнения с большим мячом.	Выполнение основных	1

		движений в метании; передаче предметов.	
56	Упражнения на равновесие.	Выполнение команд	1
57	Упражнения: лазанье и перелезание.	Выполнение команд	1
58	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	Выполнение команд	1
59	Упражнения: переноска грузов.	Выполнение команд	1
60	Упражнения: передача предметов.	Выполнение команд	1
61	Прыжки. ОРУ	Выполнение основных движений в прыжках.	1
62	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков	Выполнение команд	1
63	Упражнения на развитие координации	Выполнение команд	1
64	Элементарные понятия о прыжках.	Выполнение основных движений в прыжках	1
65	Элементарные понятия о метаниях.	Выполнение основных движений в метании	1
66	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	Беседа	1
67	Понятие о начале ходьбы и бега.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге	1
68	Ходьба и бег. ОРУ	Выполнение основных движений в ходьбе и беге	1
69	Техника безопасности на уроках п/игр с основами с п/игр волейбол	Беседа	1
70	Обучение технике передачи мяча от плеча и ловле мяча в парах. П/и «Займи быстрее место!»	Выполнение основных движений в метании	1
71	Обучение технике передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки	Выполнение основных движений в метании	1
72	Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке. П/и: «Ловля мяча после ускорения»	Выполнение команд	1
73	Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока.	Выполнение команд	1

74	Правила перехода по площадке.	Выполнение команд	1
75	Круговая разминка с мячами. Игра у сетки. П/и: «Вышибалы малыми мячами!»	Игра	1
76	Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи.	Выполнение команд	1
77	Правила трех шагов у сетки. П/и: «Осада города»	Игра	1
78	Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол.	Выполнение команд	1
79	Т.Б. на уроках п/игр. Освоение координационных способностей в п/игре: «Стань правильно!»	Выполнение команд	1
80	Техника способов перемещения по площадке в игре футбол.	Выполнение команд	1
81	Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.		1
82	Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу» «Вызов номеров»	Выполнение команд	1
83	Техника стойки и перемещения игрока по площадке.	Выполнение команд	1
84	Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	Выполнение команд	1
85	Проведение п/игры на развитие координации движений и внимания («Смена мест», «Антивышибалы» )	Выполнение команд	1
86	Техника удара по воротам.	Выполнение команд	1
87	Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении.	Выполнение команд	1
88	Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам.	Выполнение команд	1
89	Техника старта и стартового разгона. Разучивание п/игры «Пустое место»	Выполнение команд	1
90	Техника старта и бега по прямой. П/и: «Быстро по местам»	Выполнение команд	1
91	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание	Выполнение команд	1

	туловища из положения лежа на спине за 30 сек.		
92	Совершенствование техники низкого старта. П/и: «Салки - догонялки»	Выполнение команд	1
93	Техника метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность П/и: «День - ночь»	Выполнение команд	1
94	Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание п/игры с элементами волейбола	Выполнение команд	1
95	Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!»	Выполнение команд	1
96	Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении. П/и: «Кто быстрее!»	Выполнение команд	1
97	Беседа: «Правила бега в парах по дистанции» Техника передачи эстафетной палочки в беге	Выполнение команд	1
98	Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки. Прыжки через скакалку на перегонки.	Выполнение команд	1
99	П/игры на выбор учащимися (футбол, гандбол, вышибалы )	Выполнение команд	1

## 2 класс

<b>№ урока</b>	<b>Тема</b>	<b>Виды учебной деятельности</b>	<b>Кол-во часов</b>
1-2	Ходьба. Бег. Правила поведения.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге	2
3-4	Ходьба. Бег.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге.	2
5-6	Прыжки.	Выполнение основных движений в прыжках.	2
7-8	Мяч. Движения с мячом.	Выполнение основных движений в метании; передаче предметов.	2
9-10	Мяч. Движения с мячом.	Выполнение основных движений в метании; передаче предметов.	2
11-12	Мяч. Движения с мячом.	Выполнение основных движений в метании; передаче предметов.	2
13-14	Построение и перестроения.	Выполнение построения.	2
15-16	Построение и перестроения.	Выполнение поворотов.	2
17-18	Равновесие.	Выполнение ходьбы.	2
19-20	Равновесие.	Выполнение ходьбы.	2
21-25	Игры в команде.	Игры.	5
26-27	Ходьба. Бег. Правила поведения.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге.	2
28-29	Ходьба. Бег.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге.	2
30-31	Прыжки.	Выполнение основных движений в прыжках.	2
32-33	Мяч. Движения с мячом.	Выполнение основных движений в метании; передаче предметов.	2

34-35	Построение. Перестроение.	Выполнение строевых команд.	2
36-37	Ходьба.	Выполнение заданий с помощью учителя.	2
38-42	Игры.	Выполнение заданий.	5
43-44	Лазание. Перелезание.	Выполнение упражнений.	2
45-46	Ходьба. Бег. Правила поведения.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге.	2
47-48	Ходьба. Бег.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге.	2
49-50	Прыжки.	Выполнение основных движений в прыжках.	2
51-52	Прыжки.	Выполнение основных движений в прыжках.	2
53-54	Переноска предметов. Гимнастические палки.	Выполнение основных движений в метании; переноска предметов.	2
55-56	Построение. Перестроение.	Выполнение строевых команд.	2
57-58	Построение. Перестроение.	Выполнение строевых команд.	2
59-61	Равновесие.	Выполнение заданий.	3
62-63	Перелезание. Препятствие.	Выполнение заданий.	2
64-65	Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря	Построение. ОРУ. Элементарное о ходьбе и передвижение на лыжах	2
66-67	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Прогулки на лыжах	Выполнение основных движений в ходьбе	2
68-69	Ходьба с приставным шагом. Прогулка на лыжах	Выполнение основных движений. Соблюдение последовательности действий при выполнении шагов	2
70-71	Ходьба с ступающим шагом. Прогулка на лыжах	Выполнение заданий. Соблюдение последовательности	2

		действий при выполнении шагов	
72-73	Скользящий шаг. Прогулка на лыжах	Выполнение основных движений при скольжении	2
74-75	Повороты переступанием вокруг носков	Выполнение основных движений при поворотах	2
76-78	Прогулки на лыжах. Спуски и подъемы	Выполнение основных движений в спусках и подъемах	3
79-80	Прыжки.	Выполнение основных движений в прыжках.	2
81-82	Круговые движения.	Выполнение движений по сигналу учителя.	2
83-85	Построение. Перестроение. Инструкции.	Выполнение строевых команд.	3
86-87	Стойка.	Выполнение заданий.	2
88-90	Перешагивание через бруски.	Выполнение заданий.	3
91-93	Перелезание через препятствие на животе.	Выполнение упражнений.	3
94-96	Пролезание через 3-4 обруч	Выполнение упражнений.	3
97-102	Игры	Выполнение упражнений.	6

### 3 класс

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Виды учебной деятельности</b>	<b>Кол-во часов</b>
1-4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Дыхательные упражнения по подражанию	4
5-18	Корригирующие упражнения	Основные положения и движения. Повторение совершенствование ранее пройденных упражнений. Наклоны и повороты туловища с различными положениями рук	14
19-24	Упражнения для формирования правильной осанки	Из положения стоя у вертикальной плоскости отойти на 2-3 шага сохраняя правильную осанку	6
25-28	Ритмические упражнения	Согласование ходьбы с хлопками. Комплекс ритмических упражнений	4
29-40	Построения и перестроения	Повороты по ориентирам	12
41-43	Ходьба и бег	Ходьба с высоким подниманием бедра	3
44-51	Прыжки	Перепрыгивание через начерченную линию шнур	8
52-63	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Выполнение основных движений руками. Выполнение основных движений туловищем с удерживанием мяча	12
64	ТБ на уроках лыжной подготовки.. Подбор лыжного инвентаря.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря: ботинки, лыжи, лыжные палки.	1
65	Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря.	Построение. ОРУ. Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	1

66-67	Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	2
68-70	Прогулки на лыжах. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при ходьбе	3
71-73	Ходьба приставным шагом. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при выполнении ходьбы	3
74-76	Ходьба приставным шагом. Прогулки на лыжах.	Построение. ОРУ. Прогулки на лыжах. Соблюдение последовательности действий при выполнении шагов	3
77-78	Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при выполнении шагов	2
79-86	Лазание, перелезание, подлезание	Лазание по гимнастической стенке различными способами. Перелезание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени. Комплекс упражнений с лазанием, перерезанием, подлезанием	8
87-91	Равновесие	Ходьба вдоль гимнастической скамейки. Комплекс упражнений на равновесие	5
92-93	Игры с мячом	Повторение и закрепление ранее пройденных игр	2
94-95	Игра «Маленькие змейки»	Повторение и закрепление ранее пройденных игр	2
96-97	Игра «Совушка»	Повторение и закрепление ранее пройденных игр	2
98-99	Игра «Что пропало?»	Повторение и закрепление ранее пройденных игр	2
100	Игра «Попрыгунчики воробушки»	Повторение и закрепление ранее пройденных игр	1

101- 102	Игры на свежем воздухе	Повторение и закрепление ранее пройденных игр	2
-------------	------------------------	--	---

#### 4 класс

<b>№урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Виды учебной деятельности</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.	Правила безопасности и поведения на уроке; содержание занятий физической культурой, гигиенические и эстетические требования к комплекту одежды для занятий физкультурой. Строевые команды и распоряжения.	1
2-3	Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	2
4-5	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	2
6-7	Развитие выносливости. Равномерный бег до 800м	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением	2
8-9	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	2
10-11	Развитие выносливости в беге до 800м. Зачет.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	2
12-13	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	2
14-15	Техника челночного бега 3x10 м.Игра «Пустое место»	Выполнять высокий старт с последующим ускорением Знать технику выполнения челночного бега	2
16	Шестиминутный бег. Метание мяча.	Пробегать в равномерном темпе 6 минут Выполнять высокий старт с последующим ускорением	1

17	Подвижные игры для развития координации движений	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	1
18-19	Развитие скоростно-силовых способностей в подвижных играх	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	2
20-21	Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	2
22-23	Подвижные игры для развития ловкости	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	2
24	Подвижные игры для развития быстроты	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	1
25	Акробатика. Строевые упражнения. Подвижные игры	Инструктаж по технике безопасности. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост	1
26-29	Акробатика. Строевые упражнения. Подвижные игры	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения, комбинации. Гимнастическая комбинация	4
30-33	Равновесие. Строевые упражнения. Подвижные игры	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Гимнастическая комбинация	4
34-37	Висы. Строевые упражнения. Подвижные игры	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.	4

		Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	
38-40	Опорный прыжок, лазание. Подвижные игры	Опорный прыжок. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	3
41-42	Кувырок вперед. Подвижные игры	Опорный прыжок. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	2
43-44	Акробатические комбинации. Подвижные игры	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения, комбинации. Гимнастическая комбинация	2
45-46	Кувырок вперед. Подвижные игры	Опорный прыжок. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	2
47-48	Акробатические комбинации. Подвижные игры	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Гимнастическая комбинация	2

49-50	Ловля и передача на месте баскетбольного мяча	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	2
51	Закрепление элементов спортивных игр в правилах игры и эстафетах	Осваивать универсальные умения, ловкость во время подвижных игр.	1
52	Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с мячами	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	1
53-54	Ловля и передача волейбольного мяча двумя руками.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	2
55-56	Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча через сетку	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	2
57-58	Закрепление элементов спортивных игр в подвижных играх и эстафетах	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	2
59-62	Учебная игра в «Пионербол»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	4
63	ТБ на уроках лыжной подготовки..	Подбор лыжного инвентаря: ботинки, лыжи, лыжные палки.	1
64	Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря.	Построение. ОРУ. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	1
65-66	Чистка лыж от снега. Передвижение на лыжах	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	2
67-68	Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». Подвижные	Передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом.	2

	игры		
69-70	Попеременный двушажный ход. Эстафеты	Познакомиться с техникой поворотов, спусков и подъемов.	2
71-72	Подъемы и спуски с небольших склонов. Эстафеты	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	2
73-74	Спуск в средней стойке	Построение. ОРУ. Прогулки на лыжах.	2
75-77	Подвижные игры для развития быстроты	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	3
78-79	Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	2
80	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Эстафеты	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	1
81-84	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	4
85-87	Техника челночного бега 3x10 м.Игра «Пустое место»	Выполнять высокий старт с последующим ускорением. Знать технику выполнения челночного бега	3
88-91	Развитие выносливости. Равномерный бег до 800м	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты. Выполнять высокий старт с последующим ускорением	4
92-95	Бег 30 м, 60 м. Прыжок в длину с места.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	4
96-97	Техника челночного бега 3x10 м.Игра «Пустое место»	Выполнять высокий старт с последующим ускорением. Знать технику выполнения	2

		челночного бега	
98	Шестиминутный бег. Метание мяча.	Пробегать в равномерном темпе 6 минут Выполнять высокий старт с последующим ускорением	1
99	Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с мячами.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	1
100-101	Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты с мячами.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	2
102	Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	1

## **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

### **Использованные источники:**

1. «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2018.
2. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2019.
3. И.М. Бутин «Физкультура в начальных классах», «Владос – Пресс», 2019г.
4. «Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников».«Айрис Пресс», Москва, 2019г.
5. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2019.
6. «Поурочные разработки по физкультуре». В.И. Ковалько, Москва, «Вако», 2015г.
7. Программа АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
8. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида (подготовительные 1 – 4 классы) под ред. Воронковой В.В, «Просвещение», 2009г
9. «Ура физкультура!». Е.Н. Литвинов, Москва, «Просвещение», 2019
- 10.«Школьный год без хлопот» М. Константинова, Ростов – на – Дону, 2019г.
- 11.Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026.

### ***Спортивное оборудование.***

1. Стойки баскетбольные, щит баскетбол
2. Скамейка гимнастическая
3. Лавка гимнастическая

### ***Спортивный инвентарь.***

1. Мат гимнастический
2. Лыжи
3. Мяч баскетбольный
4. Мяч волейбольный
5. Мяч футбольный
6. Обручи
7. Сетка волейбольная
8. Секундомер