

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Граховская средняя общеобразовательная школа имени А.В. Марченко»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 01 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ «Граховская

СОШ им. А.В. Марченко»

Приказ № 103 от 30.08.2024 г.

\_\_\_\_\_ Т. Л. Петрова

Рабочая программа для обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по  
предмету «Адаптивная физическая культура»  
1 дополнительный - 4 класс

Село Грахово, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

В основу разработки данной программы положены следующие нормативные документы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12, 13);
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).
4. Положение о рабочей программе учебного предмета, курса.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

**Цели** примерной рабочей программы по физической культуре Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ПАООП) в качестве цели изучения физической культуры в(I<sup>1</sup>) I– IV классах определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.

Соответственно, **задачами** выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Исходя из этого, целью рабочей программы по физической культуре является укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни, воспитание интереса к занятиям физической культурой.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих **задач**:

1. Образовательные задачи включают два основных аспекта: первый связан с овладением техникой основных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, гимнастических, легкоатлетических упражнениях и подвижных играх; второй - с формированием основ гигиенических знаний, знаний о технике безопасности на занятиях физической культурой и технике выполнения физических упражнений.
2. Воспитательные задачи направлены на формирование устойчивого интереса к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. Развивающие задачи концентрируются в области развития физических способностей ребенка: координационных, скоростных, силовых, общей выносливости, гибкости.
4. Оздоровительные задачи имеют двухкомпонентную структуру - они призваны, во-первых, развивать возможности систем организма, а, во-вторых, направлены на профилактику и коррекцию соматических заболеваний и нарушений здоровья.
5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура, несомненно, является одним из важнейших предметов учебного плана, поскольку решает широкий спектр задач связанных не только с формированием жизненно важных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях или коррекцией нарушений локомоций ребенка, но, и непосредственно связана с укреплением здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей вообще процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для первого подготовительного класса и первого класса предусмотрено 99 часов в год, со 2 по 4 классы – по 102 часа в год.

### **Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета**

#### **1 дополнительный-4 классы**

Рассматривая иерархию результатов освоения учебного предмета физическая культура нужно акцентировать внимание, на том, что в Стандарте ведущее место принадлежит личностным результатам. Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. Перечень личностных результатов, представленных в п. 4.2. Стандарта достаточно обширен, вместе с тем, в одном из пунктов этого перечня сформулированы личностные результаты, имеющие непосредственное отношение к физической культуре, а именно: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Итак, к **личностным результатам** освоения АООП относятся:

- 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;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброты, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни. Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура согласно п. 4.3. Стандарта должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
  - 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
  - 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
  - 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
- Уровни предметных результатов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет. Эти уровни обязательны для всех учебных предметов.

Предметные результаты по Физической культуре:

*Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба 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 учителя; 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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов; 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 учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство технической, физической теоретической подготовленности (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

## **Основное содержание учебного предмета**

### **1 дополнительный - 4 классы**

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1 дополнительном классе и в 1 классе является обеспечение преемственности между дошкольным и начальным образованием (п.1.6. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)). В связи с этим, основной акцент в подборе содержания сделан на освоении основных движений и развитие тех физических способностей ребенка, для которых данный возрастной период является наиболее благоприятным. Содержание программы отражено в четырех разделах:

«Знания о физической культуре»,

«Гимнастика»,

«Легкая атлетика»,

«Подвижные игры».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) и одной коррекционной игры отводится три урока. Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: этапу разучивания основного движения отводится один урок, этапу повторения и закрепления техники разучиваемого движения отводится последующий урок (уроки).

### **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. 280 Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

## **Тематическое планирование**

### **1 дополнительный класс и 1 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов, тем программы</b>	<b>Кол-во часов по каждому разделу</b>
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>		
<b>1</b>	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба и бег – основные движения человека. Строевые упражнения и понятия: колонна, шеренга, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.	<b>1</b>
<b>Раздел программы легкая атлетика -26 часов</b>		
<b>1</b>	Ходьба и бег в колонне.	<b>3</b>
<b>2</b>	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	<b>3</b>
<b>3</b>	Непрерывный бег в среднем темпе	<b>3</b>
<b>4</b>	Прыжки на двух ногах	<b>3</b>
<b>5</b>	Прыжки с ноги на ногу	<b>3</b>
<b>6</b>	Прыжки через предметы	<b>3</b>

7	Метание с места.	1
8	Метание с места в горизонтальную цель	3
9	Метание с места в вертикальную цель	2
10	Метание мяча из седа из-за головы	2
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>		
	Основы знаний: Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	1
<b>Раздел программы гимнастика – 21 час</b>		
1	Коррекция нарушений здоровья	3
2	Ползание по гимнастический скамейке	3
3	Ползание по наклонной гимнастический скамейке	3
4	Упражнения в равновесии	6
5	Лазание по гимнастической стенке	5
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>		
	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	1
<b>Раздел программы подвижные игры – 26 часов</b>		
1	Подвижные игры с бегом	2
2	Подвижные игры с прыжками	2
3	«Школа мяча»	22
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>		
1	Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.	1
<b>Раздел программы гимнастика – 12 часов</b>		
1	Корректирующие упражнения	6
2	Ползание	3
3	Упражнения в равновесии	3
<b>Раздел программы легкая атлетика – 11 часов</b>		
1	Медленный бег.	3
2	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	3
3	Быстрый бег.	3
4	Метание с места на дальность	2

## 2 класс

№	Наименование разделов, тем программы	Кол-во часов по каждому разделу
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>		
1	Сообщение теоретического материала	1
<b>Раздел программы легкая атлетика -24 часов</b>		
1.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1
2.	Легкая атлетика. Бег 30 м	1
3.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	2



4.	Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом.	1
5.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1
6.	Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе	1
7.	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1
8.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1
9.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1
10.	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1
11.	Легкая атлетика. Прыжки в длину	1
12.	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1
13.	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1
14.	Легкая атлетика. Техника высокого старта.	1
15.	Легкая атлетика. Метание с места.	1
16.	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1
17.	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель	1
18.	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1
19.	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	1
20.	Легкая атлетика. Прыжки в длину	1
21.	Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы	1
22.	Эстафеты «Веселые старты»	1
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>		
1	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	1
<b>Раздел программы гимнастика – 9 час</b>		
1.	Гимнастика	1
2.	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	1
3.	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1
4.	Гимнастика. Элементы акробатики.	1
5.	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
6.	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1
7.	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
8.	Лазание по гимнастической стенке	1
9.	Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие	1
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>		
1	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений.	1
<b>Раздел программы лыжная подготовка - 8 часов</b>		
1.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1
2.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
3.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	1
4.	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1
5.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
6.	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1
7.	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1
8.	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>		
1	Подвижные игры. Сообщение теоретических сведений.	1
<b>Раздел программы подвижные игры – 5 часов</b>		
1.	Подвижные игры.	1

2.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
3.	Подвижные игры.	1
4.	Подвижные игры с элементами футбола	1
5.	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	1
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>		
1	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений	1
<b>Раздел программы гимнастика – 6 часов</b>		
1.	Гимнастика. Бег с высокого старта	1
2.	Гимнастика. Бег на дистанцию 30м.	1
3.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1
4.	Гимнастика	1
5.	Гимнастика. Ползание	1
6.	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
<b>Раздел программы легкая атлетика – 9 часов</b>		
1.	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	1
2.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1
3.	Легкая атлетика.	1
4.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1
5.	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1
6.	Легкая атлетика	1
7.	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1
8.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1
9.	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	1

### 3 класс

№	Наименование разделов, тем программы	Кол-во часов по каждому разделу
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>		
1	Сообщение теоретического материала	1
<b>Раздел программы легкая атлетика -26 часов</b>		
1.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	3
2.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	2
3.	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	2
4.	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1
5.	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1
6.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	2
7.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1
8.	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м.	1
9.	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	2
10.	Легкая атлетика. Бег в различном темпе.	1
11.	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1
<b>Раздел программы Подвижные игры – 9 часов</b>		
1.	Подвижные игры. Элементы футбола.	1
2.	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	2
3.	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	2

4.	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	2
5.	Подвижные игры. Футбол.	2
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>		
1	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений	1
<b>Раздел программы гимнастика – 21 час</b>		
1.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1
2.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	2
3.	Гимнастика.	2
4.	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	2
5.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	2
6.	Гимнастика. Элементы акробатики	1
7.	Гимнастика. Упражнения без предметов	1
8.	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	2
9.	Гимнастика. Упражнения в равновесии	2
<b>Раздел программы Подвижные игры 5 часов</b>		
1.	Подвижные игры.	2
2.	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	2
3.	Подвижные игры. Пионербол	1
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>		
1	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений.	1
<b>Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов</b>		
1.	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1
2.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	3
3.	Лыжная подготовка	1
4.	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг.	2
5.	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	2
6.	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	2
7.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	2
8.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	2
9.	Лыжная подготовка. Игровое занятие	2
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>		
1	Подвижные игры. Сообщение теоретических сведений.	1
<b>Раздел программы подвижные игры - 8 часов</b>		
1.	Подвижные игры.	1
2.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	2
3.	Подвижные игры	5
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>		
1	Сообщение теоретических сведений.	1
<b>Раздел программы гимнастика – 12 часов</b>		
1.	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	2
2.	Гимнастика. Прыжки в высоту	4
3.	Гимнастика.	4
4.	Гимнастика. Упражнения без предмета	2
<b>Раздел программы легкая атлетика – 14 часов</b>		
1.	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	2
2.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	2
3.	Легкая атлетика.	2
4.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	2

5.	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	2
6.	Легкая атлетика.	2
7.	Прыжок в длину с места	1
8.	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	1

#### 4 класс

№	Наименование разделов, тем программы	Кол-во часов по каждому разделу
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (11 часов)</b>		
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ).	1
2.	Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета	1
3.	Челночный бег. Метание мяча в цель.	1
4.	Бег с ускорениями. Метание мяча в цель.	1
5.	Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1
6.	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	3
7.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	1
8.	Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».	1
9.	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель.	1
<b>Подвижные игры (20 часов)</b>		
1.	Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты»	1
2.	Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты»,	1
3.	Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами	1
4.	Верхняя подача мяча. Отработка	1
5.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафета «Веревочка под ногами».	1
6.	Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 паса.	1
7.	Игра «Прыгуны и пятнашки»	2
8.	Игра «Зайцы в огороде».	2
9.	Игра «Мышеловка»	2
10.	Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств.	2
11.	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	2
12.	Игра «Кто обгонит?»	2
13.	Эстафеты с мячами.	2
<b>Гимнастика (20 часов)</b>		
1.	Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности.	1
2.	Кувырок назад и перекат.	2
3.	Лазание по вертикальному канату	3
4.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1
5.	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты	1

	«Не ошибись»	
6.	«Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты.	1
7.	Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя).	1
8.	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие.	1
9.	Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч».	1
10.	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	2
11.	Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры».	
12.	Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры».	1
13.	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	2
14.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты.	1
15.	Совершенствование. общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад.	1
<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>		
1.	Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности.	1
2.	Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции.	1
3.	Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом».	1
4.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1
5.	Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета.	1
6.	Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции.	1
7.	Техника скользящего шага. Попеременный 2 -х шажный ход. Прохождение дистанции.	1
8.	Встречная эстафета. Попеременный 2 -х шажный ход. Прохождение дистанции.	1
9.	Повороты «Переступанием».	1
10.	Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2 -х шажный ход.	1
11.	Попеременный 2 -х шажный ход	1
12.	Техника скользящего шага. Встречная эстафета.	1
13.	Торможение «Упором».	1
14.	Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона.	1
15.	Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100 -200 м с переменной скоростью.	1
16.	Эстафета. Подъем «Елочкой»	1
17.	Торможение «Плугом».	1
18.	Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1
19.	Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1
20.	Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки.	1

<b>21.</b>	Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.	<b>1</b>
<b>Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола (23 часа)</b>		
<b>1.</b>	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>1</b>
<b>2.</b>	Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	<b>1</b>
<b>3.</b>	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	<b>2</b>
<b>4.</b>	Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой.	<b>1</b>
<b>5.</b>	Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель».	<b>1</b>
<b>6.</b>	Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на 3 паса.	<b>1</b>
<b>7.</b>	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	<b>3</b>
<b>8.</b>	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>9.</b>	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	<b>1</b>
<b>10.</b>	Розыгрыш мяча на 3 паса. Отработка.	<b>1</b>
<b>11.</b>	Ведение мяча правой – левой рукой.	<b>1</b>
<b>12.</b>	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	<b>2</b>
<b>13.</b>	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	<b>1</b>
<b>14.</b>	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами.	<b>1</b>
<b>15.</b>	Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	<b>1</b>
<b>16.</b>	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель».	<b>1</b>
<b>17.</b>	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра.	<b>1</b>
<b>18.</b>	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу.	<b>1</b>
<b>19.</b>	Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол.	<b>1</b>
<b>Легкая атлетика (7 часов)</b>		
<b>1.</b>	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей.	<b>1</b>
<b>2.</b>	Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	<b>1</b>
<b>3.</b>	Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц».	<b>1</b>
<b>4.</b>	Челночный бег. Круговая эстафета.	<b>1</b>
<b>5.</b>	Игра «Прыжок за прыжком».	<b>1</b>
<b>6.</b>	Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком».	<b>1</b>
<b>7.</b>	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди».	<b>1</b>
	<b>ИТОГО ПО КУРСУ:</b>	<b>102 часа (3 часа в неделю)</b>

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

## 1 дополнительный-3 классы

### Учебно-методическое обеспечение.

#### 1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

#### 3. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,

- Дефектология,

- Теория и практика физической культуры,

- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

### Материально-техническое обеспечение.

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы в предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

## 4 класс

### Учебно-методический материал:

1. Креминская, М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для 147 детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью 1-12 классы). - СПб. : Владос Северо-Запад, 2013.

2. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы. –М.: Просвещение, 2014.

3. Попова, Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. - Волгоград: Учитель, 2008.

4. Программы специальных(коррекционных)образовательных учреждений VII вида 1-11 классы. / Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2004.

**Материально-техническое обеспечение:**

*АРМ учителя:* персональный компьютер, проектор, экран настенный, акустическая система.

*Спортивные тренажеры:* Силовая станция (1 шт.), Силовая станция многофункциональная (1 шт.), Тренажер эллиптический (1 шт.), Беговая дорожка механическая (1 шт.), Магнитный велотренажер (1 шт.), Тренажер (1 шт.).

*Спортивное оборудование:* Скамейка гимнастическая, Бревно гимнастическое, Козел гимнастический, Мостик гимнастический, Канат, Теннисный стол «Агидель», Мяч баскетбольный, Мяч волейбольный, Мяч футбольный, Маты гимнастические стандарт, Мат гимнастический жесткий, Секундомер, Скакалки, Лыжи, Ботинки лыжные, Палки лыжные, Кольцо баскетбольное, Планка для прыжков в высоту, Стойки для прыжков в высоту, Сетка баскетбольная, Сетка волейбольная, Щит баскетбольный, Насос ручной, Палки гимнастические, Мячи набивные, Обручи, Конусы спортивные.