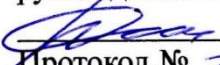


Министерство образования и науки Алтайского края
краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Алейская общеобразовательная школа-интернат»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
начальных классов
руководитель ШМО
 Т. С. Пыхтина
Протокол № 1
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор
КГБОУ «Алейская
общеобразовательная
школа-интернат»
 О. В. Крапп
Приказ № 151
от «30» 08 2024 г.



Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
4 класс
срок реализации программы: 2024-2025 учебный год

Разработана: Н. В Бугаковой,
учителем начальных классов

г. Алейск, 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету " Адаптивная физическая культура " составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации "Об образовании в Российской Федерации" №273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1599.
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
4. Учебный план КГБОУ "Алейская общеобразовательная школа - интернат".

Цель программы – всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Задачи изучения предмета:

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

- формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- воспитывать интерес к физической культуре и спорту, формировать потребность в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формировать и совершенствовать основные двигательные качества: быстроту, силу, ловкость и др.;
- формировать умение следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- способствовать овладению основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития; развивать и совершенствовать волевую сферу;
- воспитывать нравственные качества и свойства личности. Коррекция недостатков психического и физического развития с учётом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности. 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 со словесной инструкцией учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

3. Описание места предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

К предметным результатам освоения АООП относятся:

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 физкультурно-спортивных мероприятиях.

5. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о

скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

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 с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. 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 ориентира. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего

предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; пионербол; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

6. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов программы	Количества часов
1	«Знания о физической культуре»	4
2	«Гимнастика»	19
3	«Легкая атлетика»	33
4	«Лыжная и конькобежная подготовка»	16
5	«Игры»	30
Итого:		102

7.Календарно-тематическое планирование по предмету "Адаптивная физическая культура", 4 класс

№ раздела и темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			План	Факт	
I четверть					
Знания о физической культуре					
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Предупреждение травм во время занятий.	1			Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
2	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1			Обучаются основным правилам чистки одежды и обуви. Усваивают правила личной гигиены.
3	Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка.	1			Знакомятся с упражнениями для формирования правильной осанки.
4	Значение и основные правила закаливания. Физические качества.	1			Знакомятся с правилами закаливания.
Легкая атлетика					
5	Т. Б. на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1			Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
6	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.	1			Выполняют ОРУ. Обучаются ходьбе в умеренном темпе в колонне по одному.
7	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости.	1			Выполняют ОРУ. Выполняют ходьбу с чередованием с бегом. Обучаются

					выполнять упражнения с изменением скорости.
8	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1			Выполняют ОРУ. Выполняют ходьбу с различным положением рук.
9	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1			Выполняют ОРУ. Обучаются выполнению медленного бега в колонне. Выполняют упражнения с чередованием бега и ходьбы.
10	Бег на носках. Перебежки группами и по одному 15—20 м.	1			Выполняют ОРУ. Выполняют бег на носках.
11	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1			Выполняют ОРУ. Выполняют бег на месте с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.
12	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	1			Выполняют ОРУ, обучаются технике выполнения бега с преодолением препятствий.
13	Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.	1			Выполняют ОРУ. Выполняют упражнения с чередованием бега и ходьбы.
14	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1			Выполняют ОРУ. Учатся выполнять прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.
15	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до ориентира .	1			Выполняют ОРУ. Выполняют перепрыгивание через препятствия.
16	Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1			Выполняют ОРУ. Выполняют различные виды прыжков.
17	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1			Выполняют ОРУ. Отрабатывают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.

18	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.	1			Выполняют ОРУ. Выполняют различные виды метания.
19	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1			Выполняют ОРУ. Отрабатывают бросок мяча сидя двумя руками из-за головы.
Игры					
20	Т. Б. при игре в пионербол. Знакомство с правилами игры. Основная стойка игрока.	1			Правила безопасности во время игры. В пионербол. Знакомятся с правилами игры в пионербол, основной стойкой игрока.
21	Передача мяча двумя руками от груди и ловля его.	1			Обучаются технике передачи мяча двумя руками от груди.
22	Передача мяча двумя руками от груди и ловля его.	1			Обучаются технике передачи мяча двумя руками от груди.
23	Передача мяча одной рукой.	1			Обучаются технике передачи мяча одной рукой.
24	Передача мяча одной рукой.	1			Обучаются технике передачи мяча одной рукой.
25	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1			Обучаются технике передачи мяча двумя руками от груди в движении.
II четверть					
26	Подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача)	1			Обучаются технике подачи мяча одной рукой снизу (нижняя подача).
27	Подача мяча одной рукой сверху (верхняя подача)	1			Обучаются технике подачи мяча одной рукой сверху (верхняя подача).
28	Подача мяча одной рукой боком.	1			Обучаются технике подачи мяча одной рукой боком.
29	Учебная игра.	1			Играют в пионербол.
30	Учебная игра.	1			Играют в пионербол.
Гимнастика					
31	Ходьба по ограниченной поверхности.	1			Обучаются технике ходьбы по

					ограниченной поверхности.
32	Кружение парами переступанием.	1			Обучаются технике кружения парами с переступанием.
33	Лазанье по гимнастической стенке.	1			Обучаются технике лазания по гимнастической стенке.
34	Лазанье по наклонной скамейке.	1			Обучаются технике лазания по наклонной скамейке.
35	Перелезание через препятствие.	1			Обучаются технике перелезания через препятствие
36	Вис на перекладине, согнув ноги.	1			Выполняют подтягивание в висе на перекладине, согнув ноги.
37	Группировка. Стойка на лопатках.	1			Обучаются технике выполнения стойки на лопатках.
38	Кувырок вперед. Стойка «полумостик».	1			Обучаются технике выполнения упражнения «кувырок вперед» с переходом в стойку «полумостик».
39	Опорный прыжок через козла.	1			Обучаются технике выполнения опорного прыжка через козла.
40	Опорный прыжок через козла: наскок в упор на коленях.	1			Обучаются технике выполнения опорного прыжка через козла.
41	Бросание набивного мяча в стену из-за головы, сидя на мате.	1			Обучаются технике выполнения бросания набивного мяча из-за головы, сидя на мате.
42	Бросание набивного мяча в стену из-за головы, сидя на мате.	1			Выполняют бросание набивного мяча из-за головы, сидя на мате.
43	Прыжки через скакалку, стоя на месте.	1			Обучаются технике выполнения прыжкам через скакалку, стоя на месте.
44	Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад.	1			Обучаются технике выполнения прыжкам через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад.
45	Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад.	1			Выполняют прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад.

46	Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её скрестно.	1			Обучаются технике выполнения прыжкам через скакалку, стоя на месте, вращая её скрестно.
47	Прыжки через скакалку, с продвижением вперед.	1			Обучаются технике выполнения прыжкам через скакалку, с продвижением вперед
48	Прыжки через скакалку, с продвижением вперед.	1			Выполняют прыжки через скакалку, с продвижением вперед
49	Прыжки через скакалку разными способами.	1			Выполняют прыжки через скакалку разными способами
III четверть					
Лыжная и конькобежная подготовка					
50	Т. Б на занятиях лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	1			Т. Б. на занятиях лыжной подготовки. Подбор, уход, хранение лыжного инвентаря.
51	Скользкий шаг.	1			Обучаются ходьбе на лыжах в технике «скользящий шаг».
52	Ознакомление с техникой попеременного двухшажного хода.	1			Обучаются ходьбе на лыжах в технике «двухшажного хода».
53	Передвижение на отрезках 20-30 м двухшажным ходом.	1			Выполняют ходьбу на лыжах двухшажным ходом
54	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1			Обучаются ходьбе на лыжах попеременным двухшажным ходом.
55	Подъем ступающим шагом на склон. Подъем ступающим шагом.	1			Обучаются технике подъёму на лыжах ступающим шагом.
56	Подъем «елочкой».	1			Обучаются технике подъёму на лыжах «ёлочкой»
57	Спуск со склона в основной стойке. Спуск со склона в средней стойке.	1			Обучаются технике спуска со склона в основной стойке.
58	Поворот на месте переступанием. Поворот переступанием в движении.	1			Обучаются технике поворота на месте с переступанием на месте, в движении.
59	Передвижение на лыжах до 1км с применением попеременного хода.	1			Выполняют передвижение на лыжах с применением попеременного хода.

60	Передвижение на лыжах по слабопересечённой местности.	1			Выполняют передвижение на лыжах по слабопересечённой местности.
61	Передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40м скользящим шагом.	1			Выполняют передвижение на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.
62	ТБ на уроке конькобежной подготовки. Подготовка к занятиям на коньках. Одежда и обувь конькобежца.	1			Научиться определять температурный режим. Применять правила подбора одежды для занятий конькобежной подготовкой. Научиться строиться в шеренгу и колонну, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий.
63	Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. Упражнение на снятие и одевание ботинок.	1			Научиться строиться в шеренгу и колонну, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий. Научиться снимать и одевать ботинки. Познакомиться с правилами предупреждения травм и обморожений при занятии на коньках.
64	Упражнение приседание и удержания равновесия на коньках.	1			Строиться в шеренгу и колонну, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий с коньками. Учиться приседать и удерживать равновесие на коньках.
65	Упражнение на имитацию правильного падения на коньках.	1			Строиться в шеренгу и колонну, передвигаться к месту занятий; соблюдать правила поведения во время занятий с коньками. Осваивать умение имитации правильного падения на коньках.
Игры					

66	ОРУ в движении. Игра «Гуси – лебеди»	1			Выполняют ОРУ в движении. Играют в игру, соблюдая правила игры.
67	ОРУ в движении. Игра «Кошки-мышки».	1			Выполняют ОРУ в движении. Играют в игру, соблюдая правила игры.
68	ОРУ в движении. Игра «Третий лишний»	1			Выполняют ОРУ в движении. Играют в игру, соблюдая правила игры.
69	ОРУ. Игра «Невод»	1			Выполняют ОРУ в движении. Играют в игру, соблюдая правила игры.
70	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место».	1			Выполняют ОРУ в движении. Играют в игру, соблюдая правила игры.
71	ОРУ. Игра «Совушка», «Уголки».	1			Выполняют ОРУ в движении. Играют в игру, соблюдая правила игры.
72	ОРУ. Игра «Салки».	1			Выполняют ОРУ в движении. Играют в игру, соблюдая правила игры.
73	ОРУ. Игра «Охотники и утки».	1			Выполняют ОРУ в движении. Играют в игру, соблюдая правила игры.
74	ОРУ. Подвижные игры.	1			Выполняют ОРУ в движении. Играют в игру, соблюдая правила игры.
Пионербол					
75	Правила игры. Передача мяча руками, ловля его.	1			Повторяют и выполняют правила игры в пионербол.
76	Передача мяча руками, ловля его.	1			Выполняют технику передачи и ловли мяча в игре пионербол.
77	Подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача)	1			Выполняют технику подачи мяча одной рукой снизу.
78	Подача мяча одной рукой сверху (верхняя подача)	1			Выполняют технику подачи мяча одной рукой сверху.
79	Подача мяча одной рукой снизу в парах.	1			Обучаются технике подачи мяча одной рукой снизу в парах.
80	Подача мяча одной рукой сверху в парах.	1			Обучаются технике подачи мяча одной
					рукой сверху в парах

	IV четверть				
81	Подача одной рукой снизу через сетку.	1			Обучаются технике подачи мяча одной рукой снизу через сетку
82	Подача одной рукой сверху через сетку.	1			Обучаются Подача одной рукой сверху через сетку.
83	Учебная игра.	1			Играют в пионербол.
84	Учебная игра.	1			Играют в пионербол.
Лёгкая атлетика					
85	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.	1			Выполняют ОРУ. Выполняют ходьбу с выполнением упражнений для рук с другими движениями.
86	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1			Выполняют ОРУ. Обучаются ходьбе с перешагиванием с высоким подниманием бедра.
87	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	1			Выполняют ОРУ. Выполняют ходьбу с открытыми и закрытыми глазами.
88	Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.	1			Выполняют ОРУ. Обучаются различному виду бега.
89	Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1			Выполняют ОРУ. Выполняют различные беговые упражнения.
90	Челночный бег.	1			Выполняют ОРУ. Выполняют челночный бег.
91	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).	1			Выполняют ОРУ. Отрабатывают прыжки на месте и с небольшого разбега в длину.
92	Прыжки с прямого разбега в длину.	1			Выполняют ОРУ. Отрабатывают прыжки на месте и с небольшого разбега в длину.
93	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1			Выполняют ОРУ. Выполняют прыжки

					с высоты с мягким приземлением.
94	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1			Выполняют ОРУ. Выполняют прыжки в высоту способом "перешагивание".
95	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1			Выполняют ОРУ. Выполняют прыжки в высоту способом "согнув ноги".
96	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1			Выполняют ОРУ. Отрабатывают метание теннисного мяча с одной рукой в стену и на дальность.
97	Метание мяча с места в цель.	1			Выполняют ОРУ. Выполняют метание мяча с места в цель.
98	Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	1			Выполняют ОРУ. Выполняют метание мяча с места в цель.
99	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1			Выполняют ОРУ. Выполняют метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.
100	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1			Выполняют ОРУ. Отрабатывают метание мяча с места.
101	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1			Выполняют ОРУ. Выполняют броски набивного мяча различными способами двумя руками.
102	Эстафеты. Игры с мячом	1			Повторяют и закрепляют изученные упражнения.

8. Литература.

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями).

Интернет ресурсы.

1. Сайт взаимовыручки учителей <http://infourok.ru/http://ppt4web.ru/>
2. Учительский портал <http://www.uchportal.ru/>
3. Начальная школа <http://nachalka.info/>
4. Началка <http://www.nachalka.com/photo/>
5. Педсовет <http://pedsovet.su>
6. Физкультура в школе <http://www.fizkulturavshkole.ru>.
7. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
8. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
9. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

- | | |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1. Мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные) | 18. Канаты для лазания и перетягивания. |
| 2. Волейбольная сетка | 19. Мостик гимнастический подкидной жёсткий. |
| 3. Баскетбольные кольца на щитах. | 20. Шахматы, шашки. |
| 4. Теннисный стол (теннисные мячики, ракетки) | |
| 5. Скакалки, обручи | |
| 6. Маты гимнастические | |
| 7. Конь гимнастический | |
| 8. Стойки, планка для прыжков в высоту | |
| 9. Мячи для метания | |
| 10. Канаты для перетягивания | |
| 11. Игра «Дартс» | |
| 12. Секундомер | |
| 13. Скамейки гимнастические жесткие | |
| 14. Гантели | |
| 15. Лыжи | |
| 16. Перекладина гимнастическая пристенная | |
| 17. Рулетка, свистки | |

Лист корректировки рабочей программы по предмету «Адаптивная физическая культура»

Кол-во пропу- щенных уроков	Корректируемый раздел (кол-во часов по плану/ кол-во часов после корректировки)	Корректируемые темы (кол-во часов по плану/кол- во часов после корректировки)	За счёт чего проведена корректировка	Сроки проведения план/факт	Причина корректировки
------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	-------------------------------------------	----------------------------------
