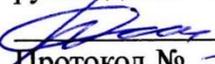


Министерство образования и науки Алтайского края
краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Алейская общеобразовательная школа-интернат»

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)
2. Волейбольная сетка
3. Баскетбольные кольца на щитах.
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
18. Канаты для лазания и перетягивания.
19. Мостик гимнастический подкидной жёсткий.
20. Шахматы, шашки.

Лист корректировки рабочей программы по предмету «Адаптивная физическая культура»

Кол-во пропущенных 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
----------------------------------	--	---	---	-----------------------------------	------------------------------

