

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗОЛИНСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения
учителей-предметников
Протокол от 28.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол от 30.08.2023 № 1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1-4 класс

Срок освоения: 4 года

Составитель: Кузнецова И.С.
учитель начальных классов I категории

с. Золино
2023 год

Структура рабочей программы.

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Общая характеристика учебного предмета**
- 3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**
- 4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**
- 5. Содержание учебного предмета.**
- 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**
- 7. Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения.**

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1-4 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), который утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённой приказом Министерства Просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»(интеллектуальными нарушениями), вариант 1 (утверждена приказом № 120/3 от 22.10.2018)
- Федерального перечня учеников, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21.09.2022 858
- Положения о рабочей программе учебных предметов, коррекционных курсов, курсов внеурочной деятельности педагога, реализующего в соответствии с требованиями ФГОС и ФАОП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Золинской специальной(коррекционной) школы-интерната», утвержденного приказом директора от 02.06.2023 №78/3.

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные **задачи** изучения предмета:

- Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:
- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося
- для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- 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.
 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 педагогического работника;
 - выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
 - 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.

Адаптивная физическая культура занимает одно из важнейших мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду, способствует социальной интеграции их в общество.

Программа по адаптивной физической культуре составлена с учетом особенностей познавательной деятельности, эмоционально-волевой регуляции, поведения младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствует формированию духовных способностей, обучающихся и их социализации в обществе.

2. Общая характеристика учебного предмета.

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

Учитывая тот факт, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нарушения моторики, планирование и проведение уроков строится с учетом уровня развития двигательных возможностей и характера двигательных нарушений обучающихся.

Адаптивная физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как мир природы и человека, чтение, математика и изобразительное искусство.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания

учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Основная форма занятий – урок, который состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Процесс обучения предполагает использование следующих методов, типов уроков, форм проведения уроков и элементов образовательных технологий:

а) общепедагогические методы:

- словесные –объяснение, беседа, работа с учебником;
- наглядные – наблюдение, демонстрация;
- практические – упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

б) специальные методы коррекционно – развивающего обучения:

- задания по степени нарастающей трудности;
- специальные коррекционные упражнения;
- задания с опорой на несколько анализаторов;
- развёрнутая словесная оценка;
- призы, поощрения.

Основные типы уроков:

Комбинированные

Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью

Уроки с преимущественно воспитательной направленностью

Уроки с преимущественно образовательной направленностью

Вводные уроки

Уроки изучения нового материала

Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

Смешанные (комплексные) уроки

Контрольные уроки

Основным типом урока является комбинированный.

Виды и формы организации работы на уроке:

Фронтальная

Поточная

Посменная

Индивидуальная

Групповая

Элементы образовательных технологий:

здоровьесберегающая технология ;

технология игрового обучения.

3.Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с Учебным планом ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» на 2023-2024 учебный год рабочая программа рассчитана:

1 класс

3 часа в неделю, 99 часов в год

2 класс:

3 часа в неделю, 102 часов в год

3 класс:

3 часа в неделю, 102 часов в год

4 класс:

3 часа в неделю, 102 часа в год

1. 4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Планируемые результаты освоения учащимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предусмотренные рабочей программой представлены личностными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях;
- Развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых.
- Развитие умения у обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Рабочая программа определяет два уровня овладения **предметными результатами**: минимальный и достаточный. Достаточный уровень овладения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

1 класс

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.

2 класс

Минимальный уровень:

- Знать название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности при занятиях физическими упражнениями под руководством учителя.
- Понимать о значении зарядки, физкультминуток, гимнастики в жизни человека.
- Знать правила ходьбы, бега, метания, прыжков под руководством учителя.
- Уметь выполнять команды, перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по двое через середину с помощью учителя;
- Уметь производить расчет по порядку.
- Уметь выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, скакалками, малыми мячами с помощью учителя;
- Уметь делать кувырок вперед; стойку на лопатках с помощью учителя;
- Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами, выполнять перелезание со скамейки на скамейку.
- Уметь сгибать и разгибать ноги в висе на гимнастической стенке с помощью учителя.
- Уметь выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.
- Уметь выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий с помощью учителя; бег на скорость.
- Выполнять прыжки в длину и высоту с шага и небольшого разбега.
- Уметь метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 – 6 метров с места и на дальность с помощью учителя.
- Уметь выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы.
- Уметь ходить на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.

- Выполнять скользящий шаг и повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж с использованием помощи учителя.
- Играть в подвижные игры под руководством учителя.

Достаточный уровень:

Обучающийся получит возможность научиться:

- Самостоятельно объяснять способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и знать о их применении в практической деятельности;
- Объяснять правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий.
- Самостоятельно объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, гимнастика и ее значение в жизни человека.
- Знать правила ходьбы, бега, метания, прыжков.
- Самостоятельно выполнять команды, перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по двое через середину.
- Уметь производить расчет по порядку.
- Самостоятельно выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, скакалками, малыми мячами.
- Самостоятельно делать кувырок вперед; стойку на лопатках.
- Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами, выполнять перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.
- Самостоятельно сгибать и разгибать ноги в висе на гимнастической стенке.
- Самостоятельно выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.
- Выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий; бег на скорость.
- Выполнять прыжки в длину и высоту с шага и небольшого разбега.
- Самостоятельно метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 – 6 метров с места и на дальность.
- Уметь выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы.
- Уметь ходить на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.
- Выполнять скользящий шаг и повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.
- Самостоятельно передвигаться на лыжах до 600 м.
- Играть в подвижные игры.

3 класс

Минимальный уровень:

Обучающийся научится:

- Выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- Выполнять основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять
- Выполнять несложные строевые команды и простейшие исходные положения по словесной инструкции.
- Выполнять под счёт общеразвивающие упражнения.
- Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве с использованием помощи учителя.

- Взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований, в эстафетах под руководством учителя.
- Правильно и бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Получит представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; представления о двигательных действиях.
- Метать мяч с места правой и левой рукой с использованием помощи учителя.
- Выбирать лыжи и палки по росту, выполнять спуски в основной стойке, и подъемы ступающим шагом, передвигаться на лыжах в соответствии с инструкцией учителя.

Достаточный уровень:

Обучающийся получит возможность научиться:

- Практически освоит элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.
- Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельно выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, метание.
- Самостоятельно участвовать в подаче и выполнении строевых команд, взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.
- Оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- Узнает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и научиться применять на практике.
- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя.
- Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве без помощи учителя.
- Самостоятельно выбирать лыжи и палки по росту, выполнять спуски в основной стойке, и подъемы ступающим шагом, передвигаться на лыжах до 800 м за урок.

4 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- 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; подсчет 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 педагогического работника;

- знание правил бережного обращения с инвентарем 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета 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 педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений предметных результатов, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и формы контроля

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов основана на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В 1 классе и в течение первого полугодия 2 класса используется качественная оценка, направленная на поощрение и стимулирование работы обучающегося без фиксации балльной отметкой в Классном журнале.

Со второго полугодия 2 класса, в 3 и 4 классах по данной рабочей программе используется традиционная система отметок по 5-балльной шкале в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»

Формы промежуточной аттестации.

Предметные области	Классы	II класс	III класс	IV класс
	Учебные предметы			
Физическая культура	Адаптивная физическая культура	Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов

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:

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 обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

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 педагогического работника. 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. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). 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. 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:

Лыжная 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.

Конькобежная подготовка:

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. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические 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 (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

6. Тематическое планирование.

1 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Знания о физической культуре.	4	Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Выполняют комплекс физкультминутки. Строятся парами под контролем учителя. Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции
2	Гимнастика	30	Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока. Выполняют комплекс упражнений ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя. Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения.
3.	Лыжная и конькобежная	10	Рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь. Отвечают на вопросы односложно. Одевают самостоятельно или с

	подготовка		помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой.подбирают лыжи и палки, Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя
3	Легкая атлетика	30	Выполняют ходьбу в колонне по одному по кругу зала, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения на точность движения ориентируясь на образец выполнения учителем
4	Игры	25	слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки). Отвечают на вопрос. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя
	Итого:	99	

2 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Знания о физической культуре.	6	Повторяют правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, правила подготовки спортивной формы к занятиям, переодевание. Повторяют разминку, направленную на развитие координации движений, знакомятся с понятиями, обозначающие физические качества, повторяют понятия ходьба, бег, метание, прыжки. Вспоминают значение утренней зарядки. Повторяют правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
2	Гимнастика	36	Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку.

			<p>Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Осваивают технику выполнения комплексов упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.</p> <p>Выполняют простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p>
3	Лыжная и конькобежная подготовка	23	<p>Рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь. Отвечают на вопросы односложно. Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой. подбирают лыжи и палки, Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя. Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз. Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим шагом. Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом. преодолевают дистанцию в произвольном темпе</p>
4	Легкая атлетика	33	<p>Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем. 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. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин. Чередование ходьбы и бега на расстояние до 40 м (20 м – ходьба, 20 м – бег).</p>

			<p>Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки в длину и высоту с небольшого разбега (3—4 м). Прыжки с прямого разбега в длину.</p> <p>Метание большого мяча двумя руками: из – за головы и снизу 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.</p>
5	Игры	4	Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
	Итого:	102 ч.	

3 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Знания о физической культуре.	2	Повторяют правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, правила подготовки спортивной формы к занятиям, переодевание. Прослушивание инструктажа по правилам ТБ на уроках гимнастики. Ходьба и бег по ориентирам, «змейкой».
2	Гимнастика	45	Повторяют перестроение в колонну и шеренгу, знакомятся с организационно-методическими требованиями. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Повороты на месте под счет. Размыкание, смыкание приставными шагами. Выполняют строевые упражнения, команды учителя: «Шире шаг!», «Реже шаг!». Играют в подвижные игры по выбору. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упражнения. Обычный бег. Осваивают технику выполнения комплексов упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами. Выполняют простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
3	Лыжная и	25	Знакомятся с организационно-методическими требованиями, применяемыми на

	конькобежная подготовка		уроках, посвященных лыжной подготовке, проверяют спортивную форму и инвентарь, повторяют технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. Совершенствуют технику выполнения лыжных ходов, повторяют технику подъема «полуелочкой», повторяют технику спуска под уклон в основной стойке. Проходят дистанцию 800 м на лыжах, катаются со склона в основной стойке, свободное катание
4	Легкая атлетика	25	Повторяют перестроение в колонну и шеренгу, повторяют правила поведения на уроках легкой атлетики, беседа о значении правильной осанки при ходьбе. Инструктаж по ТБ: «Правила поведения на занятиях легкой атлетикой». Ходьба на носках, на пятках. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 40 м. Медленный бег до 3 мин. Чередование ходьбы и бега на расстояние до 100 м. Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки в длину способом согнув ноги. Прыжки в длину способом перешагивание. Прыжки с прямого разбега в длину. ОРУ с малым мячом. Выполняют метание малого мяча левой, правой рукой в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча левой и правой рукой в баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4 – 8 м с места
5	Игры	5	Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
Итого:		102 ч.	

4 класс

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Знания о физической культуре.	2	Повторяют правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, правила подготовки спортивной формы к занятиям, переодевание. Повторяют разминку, направленную на

			развитие координации движений, знакомятся с понятиями, обозначающие физические качества, повторяют понятия ходьба, бег, метание, прыжки. Вспоминают значение утренней зарядки. Повторяют правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
1	Гимнастика	28 ч.	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки).Выполняют построение по команде учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека. Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы после показа учителем. Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание
2	Лыжная и конькобежная подготовка	30 ч.	Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя .Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Спускаются в высокой стойке со склона, подъем ступающим шагом с соблюдением техники безопасности
3	Легкая атлетика	24 ч.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу целыми предложениями. Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют упражнения по показу обучающегося.Выполняют построения

			и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют медленный бег. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя. Выполняют медленный бег. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Выполняют беговые упражнения. Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге
4	Игры	18 ч.	Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
Итого:		102 ч	

7. Описание материально-технического учебно-методического и информационного обеспечения.

1	Учебники	
2	Методический материал	<p>1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённой приказом Министерства Просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026;</p> <p>2. Адаптированная основная общеобразовательная программа ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»(интеллектуальными нарушениями), вариант 1 (утверждена приказом № 120/3 от 22.10.2018)</p>
4	Спортивный	Раздел «Подвижные и спортивные игры»

	инвентарь	<p>Мячи баскетбольные Мячи волейбольные Раздел «Легкая атлетика» Набивной мяч Скакалка мяч для метания Секундомер Эстафетные палочки Флажки Раздел «Гимнастика» Гимнастический мат Обруч спортивный Гимнастическая скамейка Шведская стенка Гимнастическое бревно Раздел «Лыжная подготовка» Лыжное оборудование в комплекте</p>
5	Технические средства обучения	<p>- ноутбук Видеофильмы, соответствующие содержанию обучения. - Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения</p>