

МКУ УО
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
«Основная школа «Коррекция и развитие»
(МКОУ ОШ «Коррекция и развитие»)

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МКОУ ОШ «Кор-
рекция и развитие»
от 31.08.2023 г. № 121

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
2 – 4 классы
(Вариант 1)

Автор-составитель:
Креминская Татьяна Филипповна, учитель

ОДОБРЕНА
на заседании методического
объединения (протокол от
30.08.2023 г. № 1)

Междуреченск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 2 – 4 классов разработана на основе требований к личностным и предметным результатам освоения АООП; программы формирования базовых учебных действий с учётом:

- программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида умственной отсталостью / под ред. В.В. Воронковой. – М. : «Просвещение», 2011г.
- учебного плана МКОУ ОШ «Коррекция и развитие».

Цель рабочей программы – создание условий для планирования, организации и управления образовательной деятельностью по адаптивной физической культуре.

Задачи:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- воспитание достаточно устойчивого отношения к занятиям физкультурой;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, навыков культурного поведения.

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни. Воспитывает личностные качества детей с проблемами в развитии, способствует их социальной интеграции в общество.

Структура программы представлена следующими разделами:

1. Гимнастика.
2. Легкая атлетика.
3. Лыжная подготовка.
4. Подвижные игры.

С внедрением Стандарта важнейшей задачей образования в начальной школе становится формирование базовых и предметных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в старшем звене.

Содержание программы предусматривает знакомство с общими сведениями теоретического характера и обучение школьников жизненно важным двигательным навыкам, развитию физических качеств и дает возможность овладеть учащимся знаниями, умениями и навыками, которые необходимы на уроках физической культуры.

Основное внимание при изучении курса «Физическая культура» уделено на овладение основным движениям (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелезание) у детей 2—4 классов формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

Практическая направленность учебного предмета реализуется через физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Распределение учебного материала осуществляется линейно. Основной формой организации процесса обучения физической культуре является урок. Ведущей формой работы учителя с учащимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. В процессе обучения у учащихся возрастает потребность в движениях, повышается физическая активность, увеличивается объем двигательных умений и навыков, что влечет за собой изменение в физическом развитии, улучшение работы всех функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной). 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, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МКОУ ОШ «Коррекция и развитие» общий объем учебного времени во 2 классе составляет 102 часа, 3 часа в неделю; в 3 классе составляет 102 часа, 3 часа в неделю; в 4 классе составляет 102 часа, 3 часа в неделю.

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- учиться слушать и понимать речь других.

Предметные результаты освоения учебного предмета во 2 классе

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
- представления о правильной осанке; о ходьбе с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с перешагиванием через предмет; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях в равновесии, в беге на носках; в прыжках в длину и высоту с шага; в метании мяча на дальность; умение выполнять броски мяча в цель и бросать мяч в парах; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; о переноске лыж;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;

- выполнение двигательных действий в ходьбе высоким подниманием бедра, в полу-приседе, с перешагиванием через предмет; по скамейке на носках и с перешагиванием через предмет; в кувырках вперед и стойке на лопатках; в лазанье по наклонной скамейке и перелезанием; в лазанье по стенке произвольным способом; в беге с высоким подниманием бедра, с преодолением простейших препятствий, бег с высокого старта на 30м и медленный бег до 2 мин; в прыжках в длину и в высоту с шага и с небольшого разбега; в метаниях мяча в цель и на дальность с шага; в переноске и выполнении скользящего шага и поворотов на лыжах «переступанием»;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты освоения учебного предмета в 3 классе

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
- представления о правильной осанке; видах ходьбы; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях в равновесии; в лазанье разноименным и одноименным способами по стенке; в челночном и эстафетном беге; о прыжке в высоту способом «перешагивания»; в метании мяча на дальность; в передвижении на лыжах скользящим шагом; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять построения в шеренгу и колонну, размыкание и смыкание на вытянутые руки;
- умение выполнять двигательные действия: лазанье приставными шагами по стенке, по наклонной скамейке с опорой на стопы и кисти рук; пролезание сквозь обручи; перекаты в группировке; ходьбу по скамейке и в различном темпе с Р.И.П., бег в чередовании с ходьбой; прыжки с ноги на ногу и в глубину; метать мяч в цель;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий: кувырков вперед и стойка на лопатках; «мост» из положения лежа; лазанье разноименным и одноименным способом; вис и упор; ходьбу по рейке скамейки и стойку на одной ноге; прыжки боком через скамейку с опорой на руки; бег с высокого старта, челночный бег, встречная эстафета; прыжки в длину с места, в длину с разбега способом «согнув ноги» без определенного места отталкивания, в высоту способом «перешагивание»; передвижение скользящим шагом и подъем ступающим шагом на склон и спуск в основной стойке;

- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; повороты на месте;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты освоения учебного предмета в 4 классе

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
- представления о правильной осанке; видах ходьбы; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях при выполнении элементов акробатических упражнений; в расхождении вдвоем на скамейке; в опорном прыжке через козла; в ознакомлении с бегом с низкого старта, эстафетным бегом; в прыжках в высоту «перешагивание»; с попеременно двухшажным ходом, подъемом и спуском с горы;
- знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; умение выполнить расчет на «первый – второй»; выполнять лазанье по стенке с переходом на скамейку, перелезание через препятствия; ходьбу по наклонной скамейке; бег с высокого старта, челночный бег; прыжки с ноги на ногу и в длину с места и с разбега; работать с мячом и метать его в цель;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий в кувырках вперед и назад, стойки на лопатках и «мост»; расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и скамейке; в ходьбе по гимнастическому бревну; в опорном прыжке через козла; в беге с преодолением препятствий и эстафетном беге, выполнение команд для бега с низкого старта; в прыжках в высоту способом «перешагивание»; в метании мячей на дальность; передвижении на лыжах до 1,5 км за урок;
- умение выполнять сдачу рапорта и подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; перестроение из одной шеренги в две и из колонны по одному в колонну по три;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета 2 класс

Знания о физической культуре.

Изучают правила техники безопасности на уроках; правила поведения в зале и на площадке. Знают элементарные снаряды и оборудование; правила утренней гигиены и их значение для человека; чистота одежды и обуви.

Гимнастика.

Строевые упражнения.

Построение в колонну, в шеренгу. Перестроение из одной колонны в круг. Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш», «Класс стой». Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, большими обручами, малыми и большими мячами, комплексы со скакалкой.

Элементы акробатических упражнений.

Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазание.

Передвижение на четвереньках на скорость по полу. Произвольное лазанье по гимнастической стенке. Лазанье по наклонной скамейке одноименным и разноименным способами. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы.

На гимнастической стенке сгибание и разгибание ног в висе, и упор на гимнастической стенке.

Равновесие.

Ходьба по скамейке (с предметами; с различным исходным положением).

Лёгкая атлетика.

Ходьба.

Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным исходным положением. Ходьба с перешагиванием через предмет.

Бег.

Бег на месте с высоким подниманием бедра, с преодолением простейших препятствий. Бег с высокого старта и на скорость. Медленный бег до 2 мин.

Прыжки.

Прыжки в длину и высоту с шага, с прямого разбега.

Метание.

Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель с места и на дальность. Броски большого мяча из-за головы.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками, скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах 600м. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры и игровые упражнения.

Коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом и прыжками; с бросанием и ловлей мяча, метанием мяча; игры зимой.

Содержание учебного предмета 3 класс

Знания о физической культуре.

Изучают правила техники безопасности на уроках; правила поведения в зале и на площадке. Подготавливают форму к занятиям. Знают элементарные снаряды и оборудование; правила утренней гигиены и их значение для человека. Имеют понятия о правильной осанке, ходьбе, прыжках.

Гимнастика.

Строевые упражнения.

Построение в колонну, в шеренгу. Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш», «Класс стой», «Шире шаг», «Реже шаг». Повороты под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, большими обручами, малыми и большими мячами, набивными мячами, комплексы со скакалкой.

Элементы акробатических упражнений.

Перекуты в группировке. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из положения лежа на спине «мостик».

Лазание.

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной скамейке с опорой. Пролезание сквозь обручи.

Висы.

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках и упоры на бревне, скамейке, козле.

Равновесие.

Ходьба по скамейке, по рейке гимнастической скамейке. Стойка на одной ноге.

Опорные прыжки.

Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжки боком через скамейку с опорой на руки. Прыжки в глубину из положения приседа.

Лёгкая атлетика.

Ходьба.

Ходьба в различном темпе и с контролем, и без контроля зрения.

Бег.

Чередование бега с ходьбой. Бег с высокого старта и на скорость. Медленный бег до 3 мин. Челночный бег. Эстафетный бег (встречная эстафета).

Прыжки.

Прыжки в длину с места. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Прыжки высоту «перешагиванием».

Метание.

Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель с места и на дальность.
Броски и ловля мяча, удары мяча об пол.
Лыжная подготовка.

Построение в шеренгу с лыжами и на лыжах. Скользящий шаг. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах 800м.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры и игровые упражнения.

Коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом и прыжками; с бросанием и ловлей мяча, метанием мяча; игры зимой.

Содержание учебного предмета 4 класс

Знания о физической культуре.

Изучают правила техники безопасности; правила поведения. Подготавливают форму к занятиям. Знают элементарные снаряды и оборудование; значение утренней зарядки. Имеют понятия о правильной осанке, ходьбе, беге, прыжках.

Гимнастика.

Строевые упражнения.

Сдача рапорта. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из одной колонны по три.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, большими обручами, малыми и большими мячами, набивными мячами, комплексы со скакалкой.

Элементы акробатических упражнений.

Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из положения лежа на спине «мостик». Кувырок назад, комбинация из кувырков.

Лазание.

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на скамейку, установленную наклонно и спускание по ней произвольным способом. Перелезание через препятствия.

Висы.

Вис на гимнастической стенке на время.

Равновесие.

Ходьба по наклонной доске. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по бревну.

Опорные прыжки.

Опорный прыжок через козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом; наскок в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

Лёгкая атлетика.

Ходьба.

Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег.

Бег с преодолением небольших препятствий. Бег с высокого старта и на скорость. Челночный бег. Эстафетный бег (круговая). Бег с низкого старта - ознакомление.

Прыжки.

Прыжки в длину с места. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки в длину (зона отталкивания 60 – 70 см) способом «согнув ноги». Прыжки высоту «перешагиванием».

Метание.

Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность, ширина коридора – 10 -15м. работа с мячом.

Лыжная подготовка.

Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Льжи положить», «Льжи взять». Ознакомление с попеременно двухшажным ходом. Подъем «елочкой, лесенкой». Спуск в средней стойке. Передвижение на лыжах 1.5км.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры и игровые упражнения.

Коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом и прыжками; с бросанием и ловлей мяча, метанием мяча; игры зимой, элементы игры в пионербол (4 класс).

Тематическое планирование уроков адаптивной физической культуры во 2 классе

Раздел	Основные виды учебной деятельности		
Знание о физической культуре – 4 часа	Изучают правила техники безопасности на уроках; правила поведения в зале и на площадке. Знают элементарные снаряды и оборудование; правила утренней гигиены и их значение для человека; чистота одежды и обуви.		
Легкая атлетика – 34 часа	Выполняют ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с р.п. рук; с перешагиванием через предмет. Выполняют бег с высоким подниманием бедра, на носках. Умеют бегать через препятствия. Выполняют бег с высокого старта. Прыгают в длину с места. Выполняют прыжки в длину с шага; в высоту с прямого разбега. Работают с большими мячами в парах. Выполняют метание мяча с места в цель и на дальность.		
Гимнастика – 15 часов	Выполняют строевые упражнения: построения, перестроения, расчет по порядку, повороты по ориентирам. Показывают общеразвивающие упражнения с предметами и без. Выполняют кувырок вперед, стойку на лопатках. Выполняют технику лазанья по наклонной скамейке одноименным и разноименным способами; произвольно по гимнастической стенке. Формируют навыки правильной осанки; передвигаются на четвереньках на скорость и с выполнением заданий. Выполняют перелезание со скамейки на скамейку. Выполняют в висе сгибание и разгибание ног. Развивают умения в ходьбе по скамейке с различным положением рук, ног, приставными шагами, по наклонной доске. Ходьба по полу по линии.		
Лыжная подготовка – 19 часов	Умеют переносить лыжи. Выполняют ступающий шаг без палок и с палками. Учатся выполнять скользящий шаг; повороты «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвигаются на лыжах 600 м.		
Подвижные игры – 30 часов	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Выполняют правила игры.		
Календарно-тематическое планирование			
№	Тема урока	Кол-во час	Сроки
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Подвижные игры.	1	
2-3	Строевые упражнения. Ходьба. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места.	2	

4-5	Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места.	2	
6	Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель.	1	
7	Бег с высоким подниманием бедра. Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
8	Бег с преодолением препятствий. Броски большого мяча из-за головы.	1	
9	Прыжки в длину с места. Броски мяча в парах из-за головы.	1	
10	Сдача контрольных нормативов: бег 30м; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча.	1	
11	Сдача контрольных нормативов: челночный бег, бег 300м, поднятие туловища из положения лежа.	1	
12	Бег с высокого старта. Метание мяча на дальность.	1	
13	Прыжки в длину с шага (с 3шагов). Метание мяча на дальность.	1	
14	Медленный бег 2 мин. Сдача норматива метание мяча на дальность.	1	
15	Прыжки в длину с разбега. Бег с преодолением препятствий.	1	
16	Бег с высокого старта. Сдача норматива прыжки на скакалке.	1	
17	Прыжки в длину с места. Броски мяча в парах из-за головы.	1	
18	Ходьба в чередовании с бегом и ходьба по ориентирам. Подвижные игры.	1	
19	Подвижные игры с мячом.	1	
20 - 21	Броски мяча в парах из-за головы. Подвижные игры.	2	
22-23	Подвижные игры.	2	
24	Подвижные игры.	1	
25-26	Подвижные игры с мячом.	2	
27	Подвижные игры.	1	
28	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики.	1	
29	Висы и упоры. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость с выполнением заданий. Перелезание со скамейки на скамейку.	1	
30	Лазание по наклонной г/ск одноименным и разноименным способом. Перелезание со скамейки на скамейку.	1	
31-32	Лазание по наклонной г/ск одноименным и разноименным способом. Ходьба по наклонной скамейке.	2	
33-34	Равновесие: ходьба по г/ск с р.и.п.; с предметами; ходьба по начерченной линии.	2	
35	Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках.	1	
36	Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках. Сдача: поднятие прямых ног в висе.	1	
37	Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках.	1	
38	Лазание по наклонной г/ск одноименным и разноименным способом. Равновесие. Сдача: прыжки на скакалке.	1	
39 - 40	Перелезание со скамейки на скамейку. Висы и упоры. Передвижение на четвереньках по полу друг за другом.	2	
41-42	Повороты. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке и по	2	

	начерченной линии.		
43	Лазание и перелезание.	1	
44-45	Подвижные игры.	2	
46-48	Подвижные игры.	3	
49	Техника безопасности. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Подвижные игры.	1	
50-51	Ступающий шаг. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	2	
52	Ступающий шаг. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1	
53-54	Построение. Ступающий шаг.	2	
55-56	Построение. Ступающий шаг.	2	
57-58	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Скользящий шаг.	2	
59-60	Построение. Скользящий шаг.	2	
61	Построение. Скользящий шаг.	1	
62	Построение. Скользящий шаг.	1	
63	Построение. Скользящий шаг.	1	
64-65	Построение. Скользящий шаг.	2	
66	Построение. Скользящий шаг.	1	
67	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Скользящий шаг 600м.	1	
68	Скользящий шаг 600м.	1	
69	Броски и ловля малого мяча. Игра с мячом.	1	
70-71	Работа с мячом. Подвижные игры с мячом.	2	
72-73	Подвижные игры с бегом.	2	
74	Подвижные игры с прыжками.	1	
75-78	Подвижные игры.	4	
79	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Понятие: короткая дистанция. Названия и правило игр.	1	
80	Ходьба. Бег с высокого старта. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	
81	Прыжки в высоту с прямого разбега. Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
82	Прыжки в высоту с прямого разбега. Бег с высоким подниманием бедра.	1	
83	Ходьба. Прыжок в длину с места. Бег с высокого старта.	1	
84-85	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с 3 шагов разбега.	2	
86	Высокий старт. Прыжки в длину с разбега с 3 шагов.	1	
87-88	Медленный бег до 2 мин. Метание мяча в горизонтальную цель.	2	
89-90	Бег с высоким подниманием бедра. Метание мяча на дальность.	2	
91	Бег высокого старта. Сдача норматива метание мяча на дальность.	1	

92	Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	
93	Сдача контрольных нормативов: бег 30м, прыжок в длину с места; метание набивного мяча; пресс.	1	
94	Сдача контрольных нормативов: бег 300м, челночный бег 3*10м.	1	
95-96	Метание мяча в вертикальную цель. Броски мяча из-за головы	2	
97- 98	Подвижные игры с мячом	2	
99- 100	Подвижные игры с бегом.	2	
101-102	Подвижные игры с прыжками.	2	

Тематическое планирование уроков адаптивной физической культуры в 3 классе

Раздел	Основные виды учебной деятельности		
Знание о физической культуре – 4 часа	Изучают правила техники безопасности на уроках; правила поведения в зале и на площадке. Подготавливают форму к занятиям. Знают элементарные снаряды и оборудование; правила утренней гигиены и их значение для человека. Имеют понятия о правильной осанке, ходьбе, прыжках.		
Легкая атлетика – 35 часов	Выполняют ходьбу в различном темпе, с р.п. рук. Умеют чередовать бег с ходьбой; бегать через препятствия. Выполняют бег с высокого старта; встречную эстафету; челночный бег. Прыгают в длину с места; с ноги на ногу с продвижением. Выполняют прыжки в длину с разбега «согнув ноги»; в высоту «перешагиванием». Работают с мячами. Выполняют метание мяча с места в цель и на дальность.		
Гимнастика – 12 часов	Выполняют строевые упражнения: построения, перестроения, размыкание и смыкание, повороты на месте. Показывают общеразвивающие упражнения с предметами и без. Выполняют кувырок вперед, стойку на лопатках, «мостик» из положения лежа на спине. Выполняют технику лазанья по наклонной скамейке; по г/стенке одноименным и разноименным способами вверх, вниз, приставными шагами; пролезание сквозь обручи. Выполняют вис на стенке и упоры. Развивают умения держать равновесие на одной ноге. Выполняют ходьбу по скамейке, по рейке г/скамейке с различным положением. Выполняют прыжки боком через скамейку, прыжки в глубину.		
Лыжная подготовка – 13 часов	Научены, строятся с лыжами, выполняют строевые команды. Учатся выполнять скользящий шаг; подъем ступающим шагом и спуск в основной стойке. Передвигаются на лыжах 800 м.		
Подвижные игры – 38 часов	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Выполняют правила игры.		
Календарно-тематическое планирование			
№	Тема урока	Кол-во час	Сроки
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Подвижные игры.	1	
2	Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места; с ноги на ногу.	1	
3 - 4	Строевые упражнения. Беговые упражнения на внимание и бег с высокого старта. Прыжки в длину с места.	2	
5	Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места.	1	

6	Челночный бег. Метание мяча в вертикальную цель.	1	
7	Встречная эстафета. Метание мяча в вертикальную цель.	1	
8	Челночный бег. Метание в горизонтальную цель. Прыжки на скакалке на результат.	1	
9	Медленный бег до 3 минут. Прыжки с ноги на ногу; в длину с места.	1	
10	Сдача контрольных нормативов: бег 30м; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча.	1	
11	Сдача контрольных нормативов: челночный бег, бег 300м, поднятие туловища из положения лежа.	1	
12	Бег с высокого старта. Метание мяча на дальность.	1	
13	Челночный бег. Метание мяча на дальность.	1	
14	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность – сдача на результат.	1	
15	Встречная эстафета. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча в вертикальную цель.	1	
16	Бег с высокого старта. Метание мяча в вертикальную цель.	1	
17	Встречные эстафеты.	1	
18-19	Подвижные игры.	2	
20	Медленный бег до 3 минут. Подвижные игры.	1	
21	Встречные эстафеты.	1	
22-23	Подвижные игры с мячом.	2	
24	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	
25-26	Подвижные игры с мячом.	2	
27	Подвижные игры.	1	
28	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Подвижные игры.	1	
29	Висы и упоры. Пролезание сквозь гимн. обручи. Лазанье по г.ст. разноименным, одноименным способом.	1	
30	Лазание по наклонной г/ск. Лазание по г. стенке приставными шагами.	1	
31	Лазание по наклонной г/ск одноименным и разноименным способом. Равновесие: ходьба по г/ск с перешагиванием через предмет.	1	
32	Равновесие: ходьба по г/ск с перешагиванием через предмет.; ходьба по рейке скамейки. Стойка на одной ноге, другая в сторону.	1	
33	Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках; «мостик».	1	
34	Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках, «мостик». Сдача: поднятие прямых ног в висе.	1	
35	Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках, «мостик» из положения лежа на спине.	1	
36	Лазание по наклонной г/ск. Прыжки боком через г.ск с опорой руками. Сдача: прыжки на скакалке.	1	
37	Висы и упоры. Пролезание сквозь обручи. Прыжки в глубину.	1	
38	Равновесие: ходьба по г/ск с перешагиванием через предмет.; ходьба по рейке скамейки. Стойка на одной ноге, другая в сторону.	1	
39-40	Опорный прыжок: прыжки в глубину; прыжки боком через скамейку с опорой руками.	2	

41-42	Подвижные игры.	2	
43	Встречные эстафеты.	1	
44-45	Подвижные игры.	2	
46	Подвижные игры.	1	
47-48	Подвижные игры.	2	
49	Техника безопасности. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Подвижные игры.	1	
50	Построение, переноска лыж. Скользящий шаг.	1	
51-53	Построение, переноска лыж. Скользящий шаг.	3	
54	Построение. Передвижение на лыжах 800м.	1	
55	Построение. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке, подъем ступающим шагом.	1	
56-58	Построение. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке, подъем ступающим шагом.	3	
59-60	Скользящий шаг.	2	
61	Построение. Передвижение скользящим шагом 800м.	1	
62	Построение. Скользящий шаг. Спуск и подъем с горы.	1	
63-64	Работа с мячом. Подвижные игры с мячом.	2	
65	Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижные игры с мячом.	1	
66-67	Броски и ловля мяча. Метание мяча на дальность.	2	
68-69	Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски и ловля мяча.	2	
70	Подвижные игры.	1	
71-72	Подвижные игры с мячом.	2	
73-74	Встречные эстафеты с мячом.	2	
75-76	Подвижные игры.	2	
77-78	Подвижные игры.	2	
79	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Понятие: высокий старт, эстафетный бег. Названия и правила игр.	1	
80	Ходьба. Бег с высокого старта. Прыжки в высоту «перешагиванием».	1	
81	Прыжки в высоту «перешагиванием». Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
82	Прыжки в высоту. Челночный бег.	1	
83	Ходьба. Прыжок в длину с места; с ноги на ногу. Встречная эстафета. Сдача норматива: скакала.	1	
84-85	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	2	
86	Ходьба. Высокий старт. Прыжки в длину с разбега.	1	
87	Медленный бег до 3 мин. Метание мяча в вертикальную цель.	1	
88	Метание мяча в вертикальную цель. Встречная эстафета.	1	
89	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность.	1	
90	Бег с высокого старта. Метание мяча на дальность.	1	
91	Коррекционные упражнения с мячом. Сдача норматива метание мяча на дальность.	1	

92	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
93	Сдача контрольных нормативов: бег 30м, прыжок в длину с места; метание набивного мяча; пресс.	1	
94	Сдача контрольных нормативов: бег 300м, челночный бег 3*10м.	1	
95	Подвижные игры.	1	
96	Встречные эстафеты.	1	
97	Подвижные игры.	1	
98	Коррекционные упражнения с мячом.	1	
99-100	Подвижные игры.	2	
101-102	Подвижные игры.	2	

Тематическое планирование уроков адаптивной физической культуры в 4 классе

Раздел	Основные виды учебной деятельности		
Знание о физической культуре – 4 часа	Изучают правила техники безопасности; правила поведения. Подготавливают форму к занятиям. Знают элементарные снаряды и оборудование; значение утренней зарядки. Имеют понятия о правильной осанке, ходьбе, беге, прыжках.		
Легкая атлетика – 35 часов	Выполняют ходьбу в быстром темпе, в приседе, различные виды ходьбы. Учатся эстафетному бегу. Выполняют бег с высокого старта; челночный бег; с преодолением препятствий. Ознакомлены с выполнением бега с низкого старта. Прыгают в длину с места; с ноги на ногу. Выполняют прыжки в длину с разбега; в высоту способом «перешагивание». Выполняют метание мяча на дальность и в цель.		
Гимнастика – 13 часов	Выполняют строевые упражнения: построения, перестроения, повороты на месте, кругом; расчет на «1 – 2». Изучают сдачу рапорта. Показывают общеразвивающие упражнения с предметами и без. Выполняют кувырок вперед, назад; стойку на лопатках, «мостик» с помощью. Выполняют лазанье по г/стенке с переходом на наклонную скамейку; перелезание через препятствия. Выполняют вис на стенке на время. Развивают умения держать равновесие «ласточка». Выполняют ходьбу по наклонной скамейке; учатся выполнять расхождение вдвоем и выполнять ходьбу по бревну. Выполняют прыжок через г/козла.		
Лыжная подготовка – 19 часов	Выполняют построения с лыжами. Учатся выполнять попеременно двухшажный ход; подъем и спуск с горы в средней стойке. Передвигаются на лыжах до 1500 м.		
Подвижные игры, пионербол – 30 часов	Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Выполняют правила игры. Учатся ловить, передавать и подавать мяч.		
Календарно-тематическое планирование			
№	Тема урока	Кол-во час	Сроки
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Подвижные игры.	1	
2	Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места; с ноги на ногу.	1	
3	Строевые упражнения. Ходьба с различным положением. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места.	1	
4	Бег из различных исходных положений. Отработка выхода с высокого старта.	1	

5	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Челночный бег.	1	
6	Челночный бег. Метание мяча в цель.	1	
7	Метание мяча в цель. Броски и ловля малого мяча.	1	
8	Бег с преодолением препятствий. Метание мяча в цель.	1	
9	Бег с высокого старта. Бег с низкого старта.	1	
10	Сдача контрольных нормативов: бег 30м; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча.	1	
11	Сдача контрольных нормативов: челночный бег, бег 300м, поднятие туловища из положения лежа.	1	
12	Бег с низкого старта. Метание мяча на дальность.	1	
13	Челночный бег. Метание мяча на дальность.	1	
14	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность – сдача на результат.	1	
15-16	Круговая эстафета. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	2	
17	Коррекционные упражнения с мячом. Метание мяча в цель.	1	
18	Низкий старт. Челночный бег. Прыжки на скакалке на результат.	1	
19	Бег с преодолением препятствий. Прыжки с ноги на ногу; в длину с места.	1	
20	Бег с высокого старта, бег с преодолением препятствий. Метание мяча в цель.	1	
21	Круговая эстафета. Подвижные игры.	1	
22	Подвижные игры с мячом.	1	
23	Подвижные игры с элементами игры в пионербол.	1	
24-27	Пионербол.	4	
28	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Подвижные игры.	1	
29	Висы и упоры. Лазанье по г.ст. с переходом на г.ск., установленную наклонно. Перелезание через снаряды.	1	
30	Ходьба по гим.скамейке; расхождение вдвоем поворотом при встрече.	1	
31	Строевые и общеразвивающие упражнения с различными предметами и без них.	1	
32	Равновесие: ходьба по наклонной г/ск. Расхождение вдвоем на скамейке. Равновесие «ласточка».	1	
33	Лазанье по г.ст. с переходом на г.ск., установленную наклонно. Упражнения на равновесие.	1	
34	Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках; «мостик».	1	
35	Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках, «мостик». Сдача: поднятие прямых ног в висе.	1	
36	Акробатика: кувырок вперед; стойка на лопатках, «мостик» из положения лежа на спине.	1	
37	Подвижные игры с лазанием, на развития внимания, на коррекции осанки.	1	
38	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом. Сдача: прыжки на скакалке.	1	
39	Опорный прыжок через козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом.	1	

40	Висы и упоры. Перелезание через снаряды. Опорный прыжок: упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.	1	
41	Лазанье по гимн. стенке с переходом на наклонную г. скамейку. Перелезание через снаряды.	1	
42	Работа с мячом. Броски и ловля мяча.	1	
43	Подвижные игры.	1	
44-46	Подвижные игры с элементами игры в пионербол.	3	
47-48	Пионербол.	2	
49	Техника безопасности. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Подвижные игры.	1	
50-51	Построение, переноска лыж. Скользящий шаг.	2	
52-53	Построение, переноска лыж. Попеременно двухшажный ход. Спуск в средней стойке, подъем «елочкой».	2	
54	Построение. Передвижение на лыжах 1500м скользящим шагом.	1	
55-56	Построение. Попеременно двухшажный ход. Спуск в средней стойке, подъем «елочкой».	2	
57-58	Построение. Попеременно двухшажный ход. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой».	2	
59-60	Попеременно двухшажный ход.	2	
61	Построение. Передвижение попеременно двухшажным ходом 1500м.	1	
62-63	Построение. Спуск в основной стойке, подъем «елочкой, лесенкой».	2	
64	Передвижение попеременно двухшажным ходом 1500м.	1	
65-66	Подвижные игры.	2	
67-68	Подвижные игры.	2	
69-70	Броски и ловля мяча. Подвижные игры с мячом.	2	
71-72	Броски, ловля, ведение мяча. Игры с мячом.	2	
73-74	Ловля и передача мяча через сетку в парах. Подача мяча через сетку.	2	
75-78	Пионербол.	4	
79	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Понятие: низкий старт; эстафета. Названия и правила игр.	1	
80	Ходьба. Бег с высокого старта. Прыжки в высоту «перешагиванием».	1	
81	Прыжки в высоту «перешагиванием». Бег с высокого старта.	1	
82	Прыжки в высоту «перешагиванием». Бег с низкого старта.	1	
83	Ходьба. Прыжок в длину с места; с ноги на ногу. Бег с преодолением препятствий. Сдача норматива скакалка.	1	

84	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	1	
85-86	Круговая эстафета. Метание мяча в цель.	2	
87	Метание мяча в цель. Работа с мячом на координацию.	1	
88	Бег с высокого и низкого старта. Метание мяча на дальность.	1	
89	Бег с преодолением препятствий. Метание мяча на дальность.	1	
90	Метание мяча на дальность на результат сдачи. Прыжковые упражнения.	1	
91	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	
92	Сдача контрольных нормативов: бег 30м, прыжок в длину с места; метание набивного мяча; пресс.	1	
93	Сдача контрольных нормативов: бег 300м, челночный бег 3*10м.	1	
94	Работа с мячом на координацию.	1	
95	Подвижные игры с бегом.	1	
96	Подвижные игры с мячом.	1	
97	Подвижные игры с элементами игры в пионербол	1	
98-99	Пионербол	2	
100-102	Броски, ловля, ведение мяча.	3	

**Учебно-методическое, материально-техническое
обеспечение образовательного процесса**

Программы
«Программа подготовительного и 1 – 4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой и авторской программы В. М. Белова, В. С. Кувшинова, В. М. Мозгового «Физическое воспитание».
Дидактические материалы
Карточки-задания для круговой тренировки; кроссворды, раскраски.
Раздаточный материал
Подражательные упражнения для первоклассников; карточки для круговой тренировки.
Материалы к внеклассным видам деятельности
Разработка дней здоровья: «Путешествие в страну физкультурию»; «Сильные, ловкие, умелые», «Мама, папа, я — спортивная семья», «Гринпис», «Матрица».
Спортивный инвентарь

Маты спортивные - 10
 Сетка волейбольная - 2
 Дартс - 1
 Диск здоровья - 2
 Канат - 1
 Медбол - 10
 Боулинг - 1
 Гантели - 6
 Лыжи - 11
 Граната - 2
 Мячи:
 Волейбольные - 7
 Баскетбольные - 5
 Футбольные - 5
 Фитбол - 5
 Скакалка - 10
 Обручи - 10
 Самокат - 2

Методические пособия для учителя

1. журнал «Физическая культура в школе».
2. Артюхов М.В. «Комплексная оценка показателей здоровья и адаптации в образовательных учреждениях».
3. Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми».
4. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню».
5. Верхлин В.Н., Воронцов К.А. «Физическая культура. Входные и итоговые проверочные 1 — 4 класс».
6. Вольфганг Л. «Бег, прыжки, метания».
7. Для преподавателей «Физкультура. Поурочные планы с 1 — 4 классы».
8. Должиков И.И. «Пособие для учителя 1 класс».
9. Киселев П.А., Киселева С.Б. «Справочник учителя физкультуры».
10. Коджаспиров Ю.Г. «Развивающие игры на уроках физической культуры».
11. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры».
12. Макарова А.Н. «Легкая атлетика».
13. Сборник нормативных документов «Физическая культура».
14. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулки».
15. Халемский Г.А. «Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки».
16. Шлемин А.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе».