

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

Рассмотрено:
Методическим объединением
учителей начальных классов
Протокол от 27. 08. 2025г. № 1

Утверждено:
приказом директора МБОУ «Гимназия»
27. 08. 2025г. № 321-П

Рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физкультура»
1-4 классы
для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), тяжелыми
и множественными нарушениями развития
ФГОС ОУО
(АООП вариант 8.4)

г. Черногорск, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура», составлена с учетом нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N273-ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерством образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014.
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1026.
4. Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность.
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
7. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью/Л.Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова Под ред. Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой.- СПб.: ЦДК проф.Л.Б. Баряевой, 2011.

Программа учитывает психофизическое развитие, индивидуальные возможности и особые образовательные потребности обучающегося с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.4).

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Основной целью обучения по предмету «Адаптивная физическая культура», является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Исходя из основной цели, задачами обучения по предмету «Адаптивная физическая культура» являются:

1. формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Формы и периодичность контроля

Контроль достижения обучающимися уровня знаний и сформированности программного материала осуществляется в виде текущего и итогового контроля в следующих формах: практические работы (демонстрация действий и операций).

Система оценки достижения результатов освоения программы

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий и соотносится с баллами (отметками):

-«выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «узнает объект» - «отлично» (5 баллов),

-«выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической

помощью», «не всегда узнает объект» - «хорошо» - (4 балла),

-«выполняет действие со значительной физической помощью», «не всегда узнает объект» - «удовлетворительно» - (3 балла),

-«действие не выполняет», «не узнает объект» - «неудовлетворительно» - (2 балла).

Отметка (2 балла) в журнал не выставляется.

В 1 классе в течение учебного года отметки обучающимся не выставляются. Результат продвижения обучающихся в развитии определяется на основе анализа (1 раз в полугодие) их продуктивной деятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана государственного бюджетного образовательного учреждения Свердловской области «Карпинская школа – интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы». Рабочая программа по «Адаптивная физическая культура», рассчитана в 1доп* классе на 3 часа в неделю, 99 часов в год; в 1доп** классе на 3 часа в неделю, 99 часов в год; в 1 классе на 3 часа в неделю, 99 часов в год; во 2 классе на 4 часа в неделю, 136 часов в год; в 3 классе на 4 часа в неделю, 136 часов в год, в 4 классе на 4 часа в неделю, 136 часов в год,

Общая характеристика учебного предмета

Программа по Адаптивной физической культуре включает разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на велосипедном тренажере.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Возможные личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам относятся:

1. Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением.
2. Вступать в контакт и работать в коллективе.
3. Обращаться за помощью и принимать помощь.
4. Слушать и понимать инструкцию.
5. Конструктивно взаимодействовать с окружающими людьми.
6. Использовать социально-приемлемые формы поведения.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

К предметным результатам относятся:

Учащиеся должны уметь:

1. освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
2. освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
3. совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
4. умение радоваться успехам;
5. интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
6. играть в подвижные игры;
7. определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

К предметным результатам относятся:

Учащиеся должны знать:

1. правила безопасного поведения на спортивных занятиях;
2. правила поведения во время подвижных игр;
3. правила поведения во время занятий на улице;
4. форму одежды для занятия физической культурой;
5. гигиенические основы режима труда и отдыха.

Учащиеся должны уметь:

1. называть или показывать спортивный инвентарь (мяч, обруч);
2. выполнять упражнения по показу, подражанию, речевой инструкции взрослого;
3. ловить, бросать и катать мяч среднего размера;
4. передавать и ловить мяч;
5. соотносить название спортивного инвентаря и предмет;
6. выполнять упражнения на формирования правильной осанки;
7. целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

К предметным результатам относятся:

Учащиеся должны знать:

1. правила безопасного поведения на спортивных занятиях;
2. роль адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития.

Учащиеся должны уметь:

1. выполнять упражнения, формирующие основные движения (ходьба, бег, подскоки, броски мяча, лазанье, прыжки);
2. выполнять дыхательные упражнения: основные, под счет, на изменение пространственно-временной характеристики движения, на восстановление дыхания;
3. принимать правильную осанку, исходное, промежуточное, заключительное положение для выполнения упражнения; согласовывать движения тела с командами, заданным ритмом и темпом; выполнять движения точно и выразительно;
4. самостоятельно выполнять упражнения на координацию движений, выносливость и ловкость;
5. использовать имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;
6. соблюдать требования к выполнению упражнений на тренажере;
7. выполнять поиск по словесным ориентирам, ходьбу (по памяти, в определенном направлении), передвижение по сенсорным дорожкам;
8. выполнять упражнения с ходьбой и бегом (с остановкой, с преодолением препятствий); с ускорением темпа движений руками; выполнять упражнения с прыжками (в разном темпе, разным видам прыжков, танцевальным движениям с прыжками и др.); свободно передвигаться в замкнутом пространстве на сигнал, в индивидуальной игре с большим мячом, с мячом в паре; выполнять поочередные движения руками в основных и заданных направлениях.

К предметным результатам относятся:

Учащиеся должны знать:

1. роль адаптивной физкультуры для собственного здоровья, развития.

Учащиеся должны уметь:

1. выполнять построения и перестроения в шеренге, колонне, круге; равнение в шеренге; расчет в шеренге и в колонне на первый, второй;
2. повороты на месте; размыкание и смыкание; виды ходьбы, команды; упражнениям на скоростные и координационные способности: бег с остановками в определенных точках, бег с преодолением препятствий, расположенных на одном (постоянном) расстоянии друг от друга;
3. выполнять движения руками с увеличением темпа; прыжки в разном ритме, с ноги на ногу по ориентирам, состоящие из прыжков с продвижением в разные стороны, подскоков и различных пружинящих движений ногами; выполнять общеразвивающие упражнения адаптивной физкультуры: наклоны, повороты головы, туловища; основные положения и движения рук; совместные движения головы и рук, рук и ног, рук и туловища; полуприседания; прыжки, не противопоказанные для здоровья; движения ног; виды ходьбы и медленный бег; упражнения в положении стоя, сидя, стоя на коленях;
4. выполнять упражнения с предметами: с мячом, с гимнастической палкой, с флажками, со скакалкой;
5. выполнять упражнения на тренажере определенного вида.

Содержание учебного предмета

1 доп* класс

Пропедевтический период

Коррекционные подвижные игры.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хлопок, раз».

Соблюдение правил игры «Болото».

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.

Соблюдение правил игры «Пятнашки».

Велосипедная подготовка.

Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипедный тренажер: постановка правой ноги на педаль, постановка левой ноги на педаль. Вращение педалей с фиксацией ног.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения.

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).

Повороты на месте в разные стороны.

Ходьба в колонне по одному, по двое.

Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.

Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.

Круговые движения кистью.

Сгибание фаланг пальцев.

Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).

Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.

Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).

Повороты туловища вправо (влево).

Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Стояние на коленях.

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание.

1 доп класс**

Пропедевтический период

Коррекционные подвижные игры.

Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

Велосипедная подготовка.

Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипедный тренажер: постановка правой ноги на педаль, постановка левой ноги на педаль. Вращение педалей с фиксацией ног.

Физическая подготовка.

Ходьба и бег.

Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).

Ходьба ровным шагом, на носках, пятках.

Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Ходьба с изменением темпа, направления движения.

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).

Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).

Ползание, подлезание, лазание, перелезание.

Ползание на животе, на четвереньках.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

Сбивание предметов большим (малым) мячом.

1 класс

Пропедевтический период

Коррекционные подвижные игры.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».

Соблюдение правил игры «Болото».

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.

Соблюдение правил игры «Пятнашки».

Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

Велосипедная подготовка.

Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипедный тренажер: постановка правой ноги на педаль, постановка левой ноги на педаль. Вращение педалей с фиксацией ног.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения.

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).

Повороты на месте в разные стороны.

Ходьба в колонне по одному, по двое.

Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.

Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.

Круговые движения кистью.

Сгибание фаланг пальцев.

Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).

Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.

Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).

Повороты туловища вправо (влево).

Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Стояние на коленях.

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание.

Ходьба по дорожке, лежащей на полу.

Ходьба и бег.

Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).

Ходьба ровным шагом, на носках, пятках.

Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Ходьба с изменением темпа, направления движения.

Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).

Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).

Ползание, подлезание, лазание, перелезание.

Ползание на животе, на четвереньках.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

Сбивание предметов большим (малым) мячом.

2 класс

Коррекционные подвижные игры.

Подвижные игры. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».

Соблюдение правил игры «Болото».

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.

Соблюдение правил игры «Пятнашки».

Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

Велосипедная подготовка.

Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипедный тренажер: постановка правой ноги на педаль, постановка левой ноги на педаль. Вращение педалей с фиксацией ног.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения.

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.

Повороты на месте в разные стороны.

Ходьба в колонне по одному, по двое.

Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.

Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.

Круговые движения кистью.

Сгибание фаланг пальцев.

Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).

Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.

Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).

Повороты туловища вправо (влево).

Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами.

Стояние на коленях.

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание.

Ходьба по дорожке, лежащей на полу.
Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).
Ходьба и бег.
Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).
Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.
Ходьба ровным шагом, на носках, пятках.
Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.
Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.
Бег с изменением темпа и направления движения.
Прыжки.
Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).
Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.
Ползание, подлезание, лазание, перелезание.
Ползание на животе, на четвереньках.
Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны).
Перелезание через препятствия.
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.
Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).
Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.

3 класс

Коррекционные подвижные игры.

Подвижные игры. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».
Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.
Соблюдение правил игры «Пятнашки».
Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».
Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

Велосипедная подготовка.

Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипедный тренажер: постановка правой ноги на педаль, постановка левой ноги на педаль. Вращение педалей с фиксацией ног.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения.

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.

Повороты на месте в разные стороны.

Ходьба в колонне по одному, по двое.

Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
Круговые движения кистью.
Сгибание фаланг пальцев.
Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).
Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.
Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).
Повороты туловища вправо (влево).
Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами.
Стояние на коленях.
Ходьба с высоким подниманием колен.
Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.
Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.
Приседание.
Ходьба по дорожке, лежащей на полу.
Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).
Ходьба и бег.
Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).
Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.
Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.
Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.
Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.
Бег с изменением темпа и направления движения.
Преодоление препятствий при ходьбе (беге).
Прыжки.
Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).
Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.
Ползание, подлезание, лазание, перелезание.
Ползание на животе, на четвереньках.
Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
Перелезание через препятствия.
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.
Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).
Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.
Бросание мяча на дальность.
Сбивание предметов большим (малым) мячом.

4 класс

Коррекционные подвижные игры.

Подвижные игры. Подвижные игры.

Соблюдение правил игры «Болото».

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты.

Соблюдение правил игры «Пятнашки».

Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

Велосипедная подготовка.

Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипедный тренажер: постановка правой ноги на педаль, постановка левой ноги на педаль. Вращение педалей с фиксацией ног.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения.

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»).

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.

Повороты на месте в разные стороны.

Ходьба в колонне по одному, по двое.

Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).

Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).

Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.

Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).

Повороты туловища вправо (влево).

Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами.

Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен.

Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.

Приседание.

Ходьба по дорожке, лежащей на полу.

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).

Ходьба и бег.

Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).

Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.

Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.

Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.

Бег с изменением темпа и направления движения.

Преодоление препятствий при ходьбе (беге).

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).

Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).

Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.

Прыжки в длину с места, с разбега.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание.

Ползание на животе, на четвереньках.

Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз).

Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).

Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.

Бросание мяча на дальность.

Сбивание предметов большим (малым) мячом.

Перенос груза.

Учебно-тематическое планирование

1 доп*, 1 доп**, 1 класс

№	Раздел программы	Количество часов по четвертям				Планируемые результаты освоения обучающимися программы учебного курса				Виды деятельности обучающихся
						Предметный	Базовые учебные действия			
		Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные						
1	Коррекционные подвижные игры	8	8	9	7	<p><i>Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:</i></p> <p>освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;</p> <p>освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;</p> <p>совершенствование</p>	выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов.	входить и выходить из учебного помещения со звонком	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, учитель - класс).	<p>Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением.</p> <p>Вступать в контакт и работать в коллективе.</p> <p>Обращаться за помощью и принимать помощь.</p> <p>Слушать и понимать инструкцию.</p> <p>Конструктивно взаимодействовать с окружающими людьми.</p> <p>Использовать</p>
2	Велосипедная подготовка.	8	8	9	7		<p>делать простейшие обобщения.</p> <p>пользоваться знаками, символами, предметами заместителями</p> <p>наблюдать; работать с</p>	ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения) <p>пользоваться учебной мебелью</p> <p>работать с (спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место</p>	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. <p>обращаться за помощью и принимать помощь.</p>	
3	Физическая подготовка	8	8	10	8					

						<p>физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам.</p> <p><i>Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности</i></p> <p><i>спортивные игры:</i></p> <p>интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности:</p> <p>спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;</p> <p>играть в подвижные игры.</p> <p><i>Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:</i></p> <p>умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.</p>	<p>информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных носителях)</p>	<p>активно участвовать в деятельности</p> <p>соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов</p> <p>передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.</p>		<p>социально-приемлемые формы поведения.</p>	
	Итого:	24	24	28	2 2						

№	Раздел программы	Количество часов по четвертям				Планируемые результаты освоения обучающимися программы учебного курса					Виды деятельности обучающихся
						Предметный	Базовые учебные действия			Личностный	
		Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные							
1	Коррекционные подвижные игры	8	8	10	8	Учащиеся должны знать: Правила безопасного поведения на спортивных занятиях; Правила поведения во время подвижных игр; Правила поведения во время занятий на улице; Форму одежды для занятия физической культурой; Гигиенические	выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов.	входить и выходить из учебного помещения со звонком	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - класс, учитель-класс).	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением. Вступать в контакт и работать в коллективе. Обращаться за помощью и принимать помощь. Слушать и понимать инструкцию. Конструктивно взаимодействовать с окружающими людьми. Использовать	Знакомство с видами деятельности.
2	Велосипедная подготовка.	8	8	10	7		делать простейшие обобщения.	ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения)	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.		
3	Физическая подготовка	8	8	11	8		пользоваться знаками, символами, предметами заместителями .	пользоваться учебной мебелью	обращаться за помощью и принимать помощь.		

					<p>основы режима труда и отдыха.</p> <p>Учащиеся должны уметь:</p> <p>Называть или показывать спортивный инвентарь (мяч, обруч);</p> <p>Выполнять упражнения по показу, подражанию, речевой инструкции взрослого;</p> <p>Ловить, бросать и катать мяч среднего размера;</p> <p>Соотносить название спортивного инвентаря и предмет;</p> <p>Воспринимать слова «слева», «справа», «вверху», «внизу»;</p> <p>Выполнять упражнения на формирования правильной осанки;</p> <p>Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством</p>	<p>информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных носителях)</p>	<p>активно участвовать в деятельности</p> <p>соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов</p> <p>передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.</p>		<p>социально-приемлемые формы поведения.</p>	
--	--	--	--	--	---	--	---	--	--	--

						учителя.					
	Итого:	24	24	31	23						

Учебно-тематическое планирование 3 класс

№	Раздел программы	Количество часов по четвертям				Планируемые результаты освоения обучающимися программы учебного курса						Виды деятельности обучающихся
						Предметный	Базовые учебные действия			Личностный		
		Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные								
1	Коррекционные подвижные игры	8	8	10	8	Учащиеся должны знать: Правила безопасного поведения на спортивных занятиях; Правила спортивных подвижных игр; Правила поведения во время подвижных игр; Правила поведения во время занятий на улице; Форму одежды для занятия физической культурой; Гигиенические основы режима труда и отдыха. Учащиеся	выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов. наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, устное высказывание);	входить и выходить из учебного помещения со звонком ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения) работать с (спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место активно участвовать в деятельности соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами,	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс). использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. обращаться за помощью и принимать помощь.	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением. Вступать в контакт и работать в коллективе. Обращаться за помощью и принимать помощь. Слушать и понимать инструкцию. Конструктивно взаимодействовать с окружающими людьми. Использовать социально-приемлемые формы поведения.	Знакомство с видами деятельности.	
2	Велосипедная подготовка.	8	8	10	7							
3	Физическая подготовка	8	8	11	8							

					<p>должны уметь: Называть или показывать спортивный инвентарь (мяч, обруч); Выполнять упражнения по показу, подражанию, речевой инструкции взрослого; Ловить, бросать и катать мяч среднего размера; Передавать и ловить мяч; Ползать по мягким модулям, скамейке; Соотносить название спортивного инвентаря и предмет; Воспринимать слова «слева», «справа», «вверху», «внизу»; Выполнять упражнения на формирования правильной осанки; Целенаправленно действовать в подвижных</p>		<p>корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов</p> <p>передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

						играх под руководством учителя.					
	Итого:	24	24	31	2 3						

Учебно-тематическое планирование 4 класс

№	Раздел программы	Количество часов по четвертям				Планируемые результаты освоения обучающимися программы учебного курса				Виды деятельности обучающихся
						Предметный	Базовые учебные действия			
		Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные						
1	Коррекционные подвижные	8	8	10	8	Учащиеся должны знать: выделять существенные,	входить и выходить из	вступать в контакт и работать в	Осознание себя как ученика,	Знакомство с видами

	игры					Правила безопасного поведения на спортивных занятиях; Правила спортивных подвижных игр; Правила поведения во время подвижных игр; Правила поведения во время занятий на улице; Форму одежды для занятия физической культурой; Гигиенические основы режима труда и отдыха. Учащиеся должны уметь: Называть или показывать спортивный инвентарь (мяч, обруч); Выполнять упражнения по показу, подражанию, речевой инструкции взрослого; Ловить, бросать и катать мяч среднего	общие и отличительные свойства предметов. делать простейшие обобщения. пользоваться знаками, символами, предметами заместителями. наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных носителях)	учебного помещения со звонком ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения) пользоваться учебной мебелью работать с (спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место активно участвовать в деятельности соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые	коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс). использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. обращаться за помощью и принимать помощь.	заинтересованного посещения школы, обучением. Вступать в контакт и работать в коллективе. Обращаться за помощью и принимать помощь. Слушать и понимать инструкцию. Конструктивно взаимодействовать с окружающими людьми. Использовать социально-приемлемые формы поведения.	деятельности.
2	Велосипедная подготовка.	8	8	10	7						
3	Физическая подготовка	8	8	11	8						

						<p>размера; Передавать и ловить мяч; Ползать по мягким модулям, скамейке; Соотносить название спортивного инвентаря и предмет; Воспринимать слова «слева», «справа», «вверху», «внизу»; Выполнять упражнения на формирования правильной осанки; Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.</p>		помещения.			
	Итого:	24	24	31	2 3						

Материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Учебные пособия:

1. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.
2. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват.учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

Методические пособия:

1. «Программы образования учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью» под ред. Л. Б. Баряевой и Н. Н. Яковлевой (СПб, 2011г).

Наглядные средства:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи.

Интернет ресурсы:

1. Российский образовательный портал www.school.edu.ru.
2. Федеральный портал «Российское образование». <http://www.edu.ru>