


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области


Отраденское управление МОСО

ГБОУ СОШ № 2 "ОЦ" с. Кинель-Черкассы

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Руководитель ШМО

 /Петренко Д.В./
Протокол № 1
от «26» 08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМС
Заместитель директора
по УВР

 /Горячкина И.А./
Протокол № 1
от «29» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора школы

 /Пупыгина Ю.В./

Приказ № 01-148/7- од
от «30» 08.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
1-4 класс
вариант 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

с. Кинель-Черкассы, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее АООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.

№ 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Нормативными документами для составления рабочей программы являются:

- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 371-ФЗ);

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1599 «Об утверждении»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы;

- Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области.

АООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психо-физического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся 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.

Наряду с общими учебно-воспитательными задачами программа предусматривает решение специальных задач:

- коррекцию недостатков физического развития;
- коррекцию мелкой моторики;
- развитие способности к статическому и динамическому равновесию; способности усвоения ритма движений; пространственной ориентации.

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

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.

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, формирование правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки

социализации.

Рабочая программа ориентирована на развитие личности обучающихся, коррекцию индивидуальных недостатков психофизического развития, социальную адаптацию, нормализацию учебной деятельности и на подготовку обучающихся к обучению по массовым общеобразовательным программам.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в инвариантную часть учебного плана ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы в предметную область «Физическая культура». На изучение предмета в 1-4 классах отводится 102 часа в год (3 часа в учебную неделю). По индивидуальному учебному плану отводится 3 часа в неделю, из них 1 час – очно, 2 часа – заочно, в год 102 часа.

Содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1-4 классе

Личностные результаты:

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

Уровни достижения предметных результатов

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с

заданием учителя: бег, ходьба, прыжки;

- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знать спортивные традиции своего народа и других народов;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;

- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

0 баллов - нет фиксируемой динамики;

1 балл - минимальная динамика;

2 балла - удовлетворительная динамика;

3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку

«удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием избежать которых он не может физически.

Учебные нормативы и испытания (тесты) общей физической подготовленности обучающихся 1-4 классов

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение уровня общей физической подготовленности обучающихся.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики показателей общей физической подготовленности обучающихся.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении тестов:

у обучающихся с *достаточным уровнем*

1. Бег на 30м. - пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание пальцами рук пола; ладонями пола; нижней части голени, не сгибая колени.

5. Бег (смешенное передвижение) на 500 м – преодолеть расстояние за наименьшее время.

Действия, которые оцениваются при выполнении тестов:

у обучающихся с *минимальным уровнем*

1. Бег на 30 м. – пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, правильным сочетанием рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию, и приземлиться на две ноги.

3. Удерживание планки в упоре лёжа на предплечьях - по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу - по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Бег в медленном темпе на 400 м или смешанное передвижение на 500 м. (ходьба, бег) – без учёта времени.

Содержание разделов

1 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения	-
2.	Гимнастика	21	-
3.	Легкая атлетика	30	-
4.	Игры	21	-
Итого:		102	-

2 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	в процессе	-

		обучения	
2.	Гимнастика	51	-
3.	Легкая атлетика	30	-
4.	Игры	21	-
Итого:		102	-

3 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения	-
2.	Гимнастика	51	-
3.	Легкая атлетика	30	-
4.	Игры	21	-
Итого:		102	-

4 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения	-
2.	Гимнастика	51	-
3.	Легкая атлетика	30	-
4.	Игры	21	-
Итого:		102	-

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игр

Тематическое планирование 1 класс

Тема	Содержание	Основные виды деятельности (дифференциация по уровням)		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Основы теоретических знаний	Физическая культура Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.	Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).			
Спортивно - оздоровительная деятельность	Гимнастика <i>Организующие команды и приёмы</i> Повороты «направо», «налево», по показу <i>Общеразвивающие упражнения</i> Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы Упражнения на формирование правильной осанки Упражнения на укрепление мышц туловища Упражнения с предметами <i>Акробатические упражнения</i> Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги <i>Равновесие</i> Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Осваивают технику разучиваемых гимнастических упражнений в доступной форме. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и гибкости	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	<p>шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии Стойка на одной ноге Лазанье Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий Перелезание через препятствие высотой 40-50 см Подлезание под препятствием высотой 40-50 см способом Пролезание через гимнастический обруч Висы В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки</p>	упражнений.		
	<p>Лёгкая атлетика Ходьба Ходьба парами по кругу, взявшись за руки Ходьба в медленном и быстром темпе Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы Бег Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой Бег с сохранением правильной осанки Бег в колонне за учителем в заданном направлении Бег правым, левым боком вперед Прыжковые упражнения Прыжки на двух ногах Прыжки на одной ноге на месте Прыжки с продвижением вперед, назад Прыжки через начерченную линию, шнур. Прыжки с ноги на ногу Прыжок в длину с места Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет Прыжок в глубину с гимнастической скамейки Метание Правильный захват различных предметов Произвольное метание малых мячей Метание колец на шесты</p>	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Осваивают технику легкоатлетических упражнений в доступной форме Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	<p>Метание большого мяча двумя руками из-за головы</p> <p>Метание мяча снизу с места в стену</p> <p>Метание малого мяча с места в цель</p>			
	<p>Подвижные игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</p> <p>Коррекционные игры</p>	<p>Знакомятся с подвижными играми, учатся самостоятельно проводить их с товарищами в свободное время.</p>	<p>Развивают координацию движений и скоростно-силовые способности</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/1/</p>
Коррекционно-развивающая деятельность	<p>Развитие и коррекция сенсорной и моторной сферы</p>	<p>Восстанавливают с помощью физических упражнений нарушенные функции организма</p>	<p>Восстанавливают с помощью физических упражнений нарушенные функции организма</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=-saysYoIPOE</p>

Тематическое планирование 2 класс

Тема	Содержание	Основные виды деятельности (дифференциация по уровням)		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Основы теоретических знаний	Физическая культура Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.	Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
Спортивно - оздоровительная деятельность	Гимнастика <i>Организующие команды и приёмы</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> <i>Акробатические упражнения</i> Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги <i>Равновесие</i> Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии <i>Лазанье</i> Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом <i>Висы</i> В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Осваивают технику разучиваемых гимнастических упражнений в доступной форме. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и гибкости	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/

	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>Ходьба Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет, по разметке</p> <p>Бег Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин</p> <p>Прыжковые упражнения Прыжки в длину и высоту с шага</p> <p>Метание малого мяча в г/цель и на дальность Броски мяча двумя руками из-за головы</p>	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Осваивают технику легкоатлетических упражнений в доступной форме Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
	<p>Подвижные игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</p>	Знакомятся с подвижными играми, учатся самостоятельно проводить их с товарищами в свободное время.	Развивают координацию движений и скоростно-силовые способности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
Коррекционно-развивающая деятельность	Развитие и коррекция сенсорной и моторной сферы	Восстанавливают с помощью физических упражнений нарушенные функции организма	Восстанавливают с помощью физических упражнений нарушенные функции организма	https://www.youtube.com/watch?v=tcCm4qJlF3w

Тематическое планирование 3 класс

Тема	Содержание	Основные виды деятельности (дифференциация по уровням)		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Основы теоретических знаний	<p>Физическая культура Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости</p>	Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Спортивно - оздоровительная деятельность	<p>Гимнастика <i>Организующие команды и приёмы</i> Повороты на месте. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i> без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, мячи).</p> <p><i>Акробатические упражнения</i> Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)</p> <p><i>Равновесие</i> Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук</p>	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Осваивают технику разучиваемых гимнастических упражнений в доступной форме. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и гибкости	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

<p>Лазанье Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи</p> <p>Висы Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле</p>			
<p>Лёгкая атлетика Ходьба Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения</p> <p>Бег Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)</p> <p>Прыжковые упражнения Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание</p> <p>Метание малого мяча в г/цель и на дальность Броски мяча двумя руками из-за головы</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>	<p>Осваивают технику легкоатлетических упражнений в доступной форме Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/3/</p>
<p>Подвижные игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</p>	<p>Знакомятся с подвижными играми, учатся самостоятельно проводить их с товарищами в свободное время.</p>	<p>Учатся самостоятельно применять изученные упражнения в играх в свободное время. Развивают координацию движений и скоростно-силовые способности</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/3/</p>

Коррекционно-развивающая деятельность	Коррекция: -основных движений; -координационных способностей; -соматических нарушений; -психических и сенсорно-перцептивных способностей	Восстанавливают с помощью физических упражнений нарушенные функции организма	Восстанавливают с помощью физических упражнений нарушенные функции организма	https://www.youtube.com/watch?v=-saysYoIPOE

Тематическое планирование 4 класс

Тема	Содержание	Основные виды деятельности (дифференциация по уровням)		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Основы теоретических знаний	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости	Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/

Способы физкультурной деятельности	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Соблюдение правил игр.	Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	Проводят оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Соблюдают правила игр	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
Спортивно - оздоровительная деятельность	<p>Гимнастика Организующие команды и приемы: повороты на месте. Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов. На освоение висов и упоров: упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь</p> <p>На освоение навыков лазанья и перелезания: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.</p> <p>На освоение навыков в опорных прыжках: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.</p> <p>На освоение навыков равновесия: ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180°; опускание в упор, стоя на колене.</p> <p>На освоение танцевальных упражнений: I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p>	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы Осваивают технику разучиваемых гимнастических упражнений в доступной форме. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и гибкости	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	<p>Лёгкая атлетика Беговые упражнения Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад. Бег с максимальной скоростью до 60</p>	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических	Осваивают технику легкоатлетических упражнений в доступной форме Применяют	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/

	<p>м, с изменением скорости. Равномерный, медленный бег до 10 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Прыжки в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 6—7 шагов разбега; через короткую скакалку (до 20 прыжков).</p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг)</p>	упражнений.	упражнения для развития соответствующих физических качеств	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
	<p>Подвижные и спортивные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метания; на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Коррекционно-развивающие игры.</p>	Знакомятся с подвижными играми, учатся самостоятельно проводить их с товарищами в свободное время.	Учатся самостоятельно применять изученные упражнения в играх в свободное время. Развивают координацию движений и скоростно-силовые способности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
Коррекционно-развивающая деятельность	<p>Коррекция:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основных движений; -координационных способностей; -соматических нарушений; -психических и сенсорно-перцептивных способностей 	Восстанавливают с помощью физических упражнений нарушенные функции организма	Восстанавливают с помощью физических упражнений нарушенные функции организма	https://www.youtube.com/watch?v=tcCm4qJf3w

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Методическое пособие: Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Т.В. Насибулина. Сыктывкар, 2016
2. Учебное пособие: «Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре». И.В. Ветрова. Красноярск
3. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Лях В.И. Мой друг – физкультура. М «Просвещение»
4. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество М.«Просвещение»
5. Методическое пособие: Методы обучения детей с задержкой психического развития физической культуре и их реализация И.Н. Маслова. Москва 2017
6. Цифровые образовательные ресурсы:
<https://resh.edu.ru/subject/> РЭШ
<https://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА
<https://spo.1sept.ru/> Журнал «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»
7. Учебно-практическое оборудование: мячи, гимнастические снаряды, скакалки
8. Места занятий: спортивный зал игровой, пришкольный стадион, универсальная площадка.