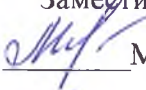


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Общеобразовательная школа № 30» г. Белгорода

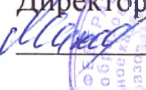
**РАССМОТРЕНО**

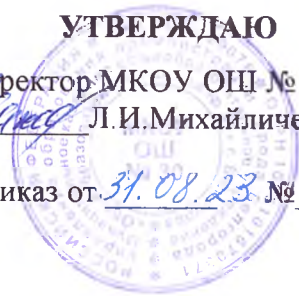
на заседании МО учителей  
физической культуры  
Протокол № 1 от  
29.08.23

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
  
М.А.Мясоедова  
« 30 » 08 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ ОШ № 30  
 Л.И.Михайличенко  
Приказ от 31.08.23 № 256



**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
для 1-4 классов**

Программа составлена учителями  
Сорокиной Ольгой Викторовной  
Губаревой Татьяной Григорьевной

2023 год

## Раздел 1

### Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 1-4 классов составлена на основании следующих нормативно-правовых и методических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования РФ от 11.08.2016г.№ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- АООП обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1;
- Учебный план МКОУ ОШ №30 г. Белгорода;
- Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью, осваивающих АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1;
- Программа Министерства образования РФ для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида: 1-4кл, под ред. В.В.Воронковой Сборник 2. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011. -240 с.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Адаптивная физическая культура рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество. Программа разработана с учетом особенностей детей с РАС.

Характерной особенностью обучающихся с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной

нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведёт к усилению позднотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создаёт скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия: дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму: нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих обучающихся замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у обучающихся встречаются стёртые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложнённых двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность обучающихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, перекрёстной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что, в свою очередь, приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий. Это требует дополнительного внимания учителя.

Следует отметить, что среди обучающихся имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учёта и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода к каждому обучающемуся при обучении.

Особого внимания требуют обучающиеся с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие обучающиеся нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

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

#### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося;
- освоение 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 адаптивной физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

#### **Программой предусмотрены следующие виды работы:**

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## **Раздел 2**

### **Общая характеристика учебного курса**

Система адаптивной физической культуры, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ адаптивной физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих упражнений.

Уроки адаптивной физической культуры направлены, в первую оче-

редь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Важнейшим требованием проведения урока по адаптивной физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

### Раздел 3

#### Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в начальном звене отводится:

- 1 класс - за год 99 часов, в неделю – 3 часа (33 рабочих недели).
- 2 класс - за год 102 часа, в неделю – 3 часа (34 рабочих недели).
- 3 класс - за год 102 часа, в неделю – 3 часа (34 рабочих недели).
- 4 класс - за год 102 часа, в неделю – 3 часа (34 рабочих недели).

| Класс | Легкая атлетика | Гимнастика | Лыжная подготовка | Игры     |
|-------|-----------------|------------|-------------------|----------|
| 1     | 24 часа         | 38 часов   | 7 часов           | 30 часов |
| 2     | 24 часа         | 38 часов   | 10 часов          | 30 часов |
| 3     | 24 часа         | 38 часов   | 10 часов          | 30 часов |
| 4     | 24 часа         | 38 часов   | 10 часов          | 30 часов |

### Раздел 4

#### Требования к базовым учебным действиям (БУД)

Программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья обеспечивает достижение следующих личностных и предметных результатов.

#### Предметные результаты.

#### Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья,

физического развития и физической подготовки человека;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд с помощью учителя;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд;
- выполнении общеразвивающих упражнений под счет учителя;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных и коррекционных игр;
- участие в подвижных и коррекционных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, коррекционных и подвижных игр и других видов адаптивной физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки;
- выполнение строевых команд, выполнение общеразвивающих упражнений под счет учителя;
- совместное участие со сверстниками в подвижных, коррекционных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных и коррекционных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Личностные результаты:**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на паралимпийских играх;
- сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре);
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, подвижным и коррекционным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям адаптивной физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельным занятиям адаптивной физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

## **Раздел 5**

### **Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые

имеют самостоятельное значение.

В раздел «Гимнастика» включены следующие виды: строевые упражнения, корригирующие упражнения, упражнения на равновесия, переноска грузов и передача предметов, прыжки, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы, равновесие, опорные прыжки.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты, выносливости, внимания).

Раздел «Лыжная подготовка» направлен на обучение навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. Когда климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по адаптивной физической культуре занимает раздел «Игры», который не только способствует укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления адаптивной физической культуры как учебного предмета в школе.

Система адаптивной физической культуры, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающихся в обществе, формированию духовных способностей обучающихся.

## Раздел 6

### Тематическое планирование

#### 1 класс.

**Основы знаний.** Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Чистота одежды и обуви. Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение и основные правила закаливания. Физическая нагрузка и отдых.

#### Гимнастика.

#### Строевые упражнения.

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки, в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

#### Общеразвивающие и корригирующие 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, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами;
- **дыхательные упражнения** (полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях);
- элементы акробатических упражнений (выполняются только после консультации врача)** (группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лежа в разные стороны);
- **простые висы**(упор в положении присев и лежа на матах);
- **лазанье**(передвижение на четвереньках по коридору шириной 20- 25см, по гимнастической скамейке, произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек, подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку);
- **равновесие** (ходьба по коридору 20 см, стойка на носках 3-4 сек., ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, кружение на месте и в движении);
- **развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве** (построение в обозначенном месте, в колонну с интервалом на вытянутые руки, в круг по ориентиру, уменьшение и увеличение круга, ходьба по ориентирам начерченным на полу, прыжок в длину с места в ориентир).

#### **Легкая атлетика:**

- **ходьба** (с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, ходьба в чередовании с бегом, бег);
- **бег** (медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений, перебежки группами и по одному, чередование бега с ходьбой до 30 м.);
- **прыжки**(в длину с места, с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков);
- **метание** (подготовка кисти рук метанию, упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение, выпуск его, броски и ловля мячей, метание малого мяча с места правой и левой рукой).

#### **Лыжная подготовка.**

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период, ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом, ходьба ступающим шагом, прогулки на лыжах.

#### **Игры.**

Подвижные и коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием.

## 2 класс.

**Основы знаний.** Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Осанка. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий.

### **Гимнастика.**

**Строевые упражнения** (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя, выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!», перестроение из колонны по одному, в круг, двигаясь за учителем, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки, расчет по порядку).

**Общеразвивающие и корригирующие 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).

- **дыхательные упражнения** (углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений);

- **общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами** (с гимнастическими палками, с малыми обручами, со скакалками, флажками, с большими и малыми мячами);

- **акробатические упражнения (выполняются только после консультации врача)**, (стойка на лопатках, согнув ноги, перекувытки);

- **простые висы** (в висе на гимнастической стенке, сгибание и разгибание ног, упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки);

- **лазание** (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);

- **равновесие** (ходьба по гимнастической скамейке с предметами, на носках с различным движением рук, боком, приставными шагами, ходьба по полу по начерченной линии);

- **развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве** (построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру, движение в колонне с изменением направлений, повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота, шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами, подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира, выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения).

### **Лёгкая атлетика:**

- **ходьба** (с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, ходьба с перешагиванием через предметы, по разметке);

- **бег** (на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением про-

стейших препятствий, бег на скорость до 30м, медленный бег до 2 минут);  
- **прыжки** (в длину с места, в длину с шага с небольшого разбега 3-4 м);  
- **метание** (малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м с места и на дальность, броски набивного мяча двумя руками 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 до 100м за урок.

#### **Игры.**

Подвижные и коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием.

### **3 класс.**

**Основы знаний.** Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

#### **Гимнастика.**

**Строевые упражнения** (выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!», построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя, повороты на месте направо, налево под счет, размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два).

**Общеразвивающие и корригирующие 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).

- **дыхательные упражнения** (регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления, обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера);

- **общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами** (с гимнастическими палками, с малыми обручами, со скакалками, флажками, с большими и малыми мячами, с набивными мячами);

- **акробатические упражнения (выполняются только после консультации врача)**, (перекаты в группировке, из положения лежа на спине мостик);

- **простые висы** (на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на скамейке, гимнастическом козле);

- **лазанье** (по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук, пролезание сквозь гимнастические обручи);

- **равновесие** (ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа, стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед. Назад, с различными положениями рук);
- **опорный прыжок** (подготовка к выполнению опорных прыжков, прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки, прыжок в глубину из положения приседа);
- **развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве** (перестроение из круга в квадрат по ориентирам, ходьба до различных ориентиров, повороты направо, налево без контроля зрения, принятия исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя, прыжок в высоту до определенного ориентира, ходьба на месте под счет учителя от 10-15 мин).

#### **Лёгкая атлетика:**

- **ходьба** (в различном темпе, с выполнением упражнений для рук, ходьба с контролем и без контроля зрения);
- **бег** (понятие высокий старт, медленный бег до 2 минут, бег в чередовании с ходьбой до 60 м, челночный бег, бег на скорость 30 м, понятие эстафетный бег);
- **прыжки** (в длину с места, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» без места отталкивания, с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м);
- **метание** (малого мяча на дальность правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель с места, с 1-3 шагов на дальность).

#### **Лыжная подготовка.**

Правильное техническое выполнение попеременного одношажного хода. Виды подъемов и спусков. Передвижение на лыжах до 200 м. Предупреждение травм и обморожений.

#### **Игры.**

Подвижные и коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием.

### **4 класс.**

**Основы знаний.** Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Чистота зала и снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение и основные правила закаливания.

#### **Гимнастика.**

**Строевые упражнения** (поворот кругом на месте, расчет «на первый-второй», перестроение из одной шеренги в две, перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом).

**Общеразвивающие и корригирующие 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 общеразвиваю-

щих и корригирующих упражнений).

- **дыхательные упражнения** (регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления, обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера);

- **общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами** (с гимнастическими палками, с малыми обручами, со скакалками, флажками, с большими и малыми мячами, с набивными мячами);

- **акробатические упражнения (выполняются только после консультации врача)**, (перекаты в группировке, из положения лежа на спине мостик);

- **простые висы** (на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на скамейке, гимнастическом козле);

- **лазание** (по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук, пролезание сквозь гимнастические обручи);

- **равновесие** (ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа, стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед. Назад, с различными положениями рук);

- **опорный прыжок** (подготовка к выполнению опорных прыжков, прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки, прыжок в глубину из положения приседа);

- **развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве** (перестроение из круга в квадрат по ориентирам, ходьба до различных ориентиров, повороты направо, налево без контроля зрения, принятия исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя, прыжок в высоту до определенного ориентира, ходьба на месте под счет учителя от 10-15мин).

#### **Лёгкая атлетика:**

- **ходьба** (в различном темпе, с выполнением упражнений для рук, ходьба с контролем и без контроля зрения);

- **бег** (понятие высокий старт, медленный бег до 2 минут, бег в чередовании с ходьбой до 60м, челночный бег, бег на скорость 30 м, понятие эстафетный бег);

- **прыжки** (в длину с места, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» без места отталкивания, с ноги на ногу с продвижением вперед до 15м);

- **метание** (малого мяча на дальность правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель с места, с 1-3 шагов на дальность).

#### **Лыжная подготовка.**

Правильное техническое выполнение попеременного одношажного хода и двухшажного хода. Повороты на лыжах, торможение. Виды подъемов и спусков. Передвижение на лыжах до 300 м. Предупреждение травм и обморожений.

## **Игры.**

Подвижные и коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием.

## **Раздел 7**

### **Система оценки образовательных достижений обучающихся по предмету (с указанием средств и форм контроля)**

Оценка знаний осуществляется путём систематического текущего контроля успеваемости. Оценка знаний и умений учащихся на уроках физической культуры осуществляется в зависимости от качества выполнения ими приведённых в программе требований. Учитывается как техника выполнения, так и показанный результат.

Оценивание учащихся начинается со 2 класса.

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.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат.

Контрольные упражнения выполняются в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май).

## **Раздел 8**

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Программа Министерства образования РФ для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида: 1-4кл, под ред. В.В. Воронковой. Сборник 2. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011.-240 с.
2. Забрамная С.Д. От диагностики к развитию. - М.: Педагогика, 1998. -64 с.
3. Лернер И.Я. Процесс обучения и его закономерности. – М.: Просвещение, 1980. – 212с.
4. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. – М.: Изд-во Акад. Пед. Наук РСФСР, 1952.- №1. – 336с.
5. Лях В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков. // Физическая культура. – 1996. - № 1.- с.23

6. Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью, осваивающих АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1.