




Российская Федерация  
Министерство Образования Саратовской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области "Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам с. Широкий Буерак Вольского района"  
412935 Саратовская область Вольский район с. Широкий Буерак ул. Коммунистическая,1 Тел, факс (84593)6-22-71 e-mail: skola-internatSB@yandex.ru

«Согласовано» Руководитель МО  Кудряшова Н.В./ Протокол №1 от « 28 » августа 2024г.	«Рассмотрено» Заместитель директора по УВР  /Е.Н.Никонорова/ « 29 » августа 2024г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа-интернат с. Широкий Буерак»  И.В. Пушкова/ Приказ № 172 от « 30 » августа 2024г.
--	--	---

## АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету  
«адаптивная физическая культура»

3 класс

(вариант 1)

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 1 от « 28 » августа 2024 г.

2024 - 2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная образовательная программа по адаптивной физической культуре в 3 классе разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2022, N 39, ст. 6541).

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35850).

- Адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак», разработанной на основании Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1026.

- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированные в Минюсте РФ 18.12.2020 года, регистрационный № 61573.

- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", зарегистрированные в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный N 19993.

- Устава ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак».

- Программы развития ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак».

- Учебного плана ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак», реализующий АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2024 - 2025 учебный год .

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 “Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников”

- Годового учебного графика на 2024-2025 учебный год

Учебный предмет «**Адаптивная физическая культура**» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Предметом обучения адаптивной физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, **целью программы по физической культуре** является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.
- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности,

особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

- забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
- улучшение функций нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;
- создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
- разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
- развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;
- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- обогащение познавательной сферы;
- развитие коммуникативной инициативы и активности;
- построение двигательного режима.

Основной формой проведения уроков с обучающимися является урок-игра. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

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

**В программе предусмотрены современные образовательные технологии**

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии

#### **Формы организации учебного процесса:**

- Групповые,
- игровые,
- фронтальные,
- индивидуальная форма работы.

- консультация;
- практические занятия;
- дидактические игры
- игровые разминки.

**Формы контроля:** текущий и итоговый.

Для оценки знаний и умений обучающихся применяется Положение об оценке знаний, умений и навыков обучающихся 3-12 классов ГБОУ СО «Школа-интернат АОП с.Широкий Буерак».

**Инструментарием для оценивания** результатов обучения являются:

- сдача нормативов,
- зачеты,
- тестовые задания;

Показателем усвоения являются оценки «5-отлично», «4-хорошо», «3-удовлетворительно».

**Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями:**

- продолжительность подготовительной части урока небольшая (5-6 минут) и может включать в себя как ранее разученные «тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, коррекцию, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделить образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 минут до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение

дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей развития психических свойств и качеств.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, 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.

Программа состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование»

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с учебным планом адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре в 3 классе рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю)

В соответствии с производственным календарем Саратовской области на 2024 и 2025 годы, кроме каникулярных дней, не учебными днями считаются праздничные дни:

4 ноября- День Народного единства,  
23 февраля –День защитника Отечества,  
8 марта – Международный женский день,  
1 мая-Праздник весны и Труда,  
9 мая – День Победы,  
29 апреля-Радоница.

Перенос выходных дней:

25 февраля на 8 мая,  
27 апреля на 29 апреля,  
2 ноября на 30 апреля.

В связи с вышесказанным возможно объединение нескольких тем уроков и сокращение общего количества часов в год по предмету, а так же увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от погодных условий.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ЕГО ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

№ п/п	Наименование разделов учебной программы	Кол-во часов	Характеристика основных содержательных линий	Планируемые результаты на базовом уровне		Планируемые результаты на пониженном уровне	
				знать	уметь	знать	уметь
1.	<b>Легкая атлетика</b>	29	<p>Правила Т.Б при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».</p> <p>Бег 60м, 200м, 400м.</p> <p>Кросс 1000м</p> <p>Прыжки в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Метание мяча на дальность.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Виды лёгкой атлетики</p>	<p>фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.</p>	<p>ходить спортивной ходьбой;</p> <p>пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин.;</p> <p>правильно финишировать в беге на 60 м;</p> <p>правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках и в высоту способом «перешагивание»;</p> <p>метать малый мяч в цель с места из различных</p>	<p>правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.</p>	<p>ходить спортивной ходьбой;</p> <p>правильно финишировать в беге на 60 м;</p> <p>правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» ;метать малый мяч в цель с места.</p>



					исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега		
2.	<b>Гимнастика</b>	23	Т.Б при занятиях на гимнастике. Строевые упражнения. общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами; акробатические упражнения; упражнения на гимнастической стенке.	Как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.	подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении.	как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.	соблюдать дистанцию в движении.
3.	<b>Лыжная подготовка</b>	23	Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Передвижение на лыжах скользящим шагом, подъемы, спуски; передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до	Для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты;	Координировать движения рук туловища во время спуска и подъема и в скользящем шаге, преодолевать на лыжах до 1 км	Для чего применяются лыжи; правила передачи эстафеты;	Координировать движения рук и туловища в скользящем шаге, преодолевать на лыжах до 800м.

			1 км;				
4.	<b>Спортивные Игры</b>	27	<p><u>Пионербол</u> Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.</p> <p><u>Баскетбол</u> Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.</p>	<p>Пионербол правила перехода. Баскетбол правила поведения игроков во время игры.</p>	<p>Пионербол перемещаться на площадке, разыгрывать мяч. Баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой – левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.</p>	<p>Пионербол правила перехода; Баскетбол правила игры в баскетбол</p>	<p>Пионербол перемещаться на площадке, Баскетбол выполнять передачу от груди, Бросать в корзину двумя руками снизу с места. Волейбол выполнять верхнюю прямую подачу</p>

## ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ  
ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№ п/п	Название тем и урока	Кол-во часов	Дата		Используй- вание ТСО, ИКТ.	Виды учебной деятельности	Примеча- ние
			план	факт			
<b>Легкая атлетика</b>		19					
1	Вводный урок по легкой атлетике. Инструктаж по т.б. Ходьба по кругу в умеренном темпе в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1				Соблюдение правил техники безопасности на уроках л/атлетике. Освоение способов двигательной деятельности при ходьбе.	
2-3	Ходьба в чередовании с бегом.	2				Соблюдение правил техники	

						<p>безопасности на уроках л/атлетике. Освоение способов двигательной деятельности при ходьбе с бегом.</p>	
4-5	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений.</p>	2				<p>Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>	
6-7	<p>Челночный бег</p>	2				<p>Освоение техники челночного бега. Проявление качества силы, быстроты,</p>	

						выносливости.	
8-9	Бег: высокий старт с последующим ускорением.	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации в беге.	
10	Кроссовый бег	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении кроссового бега	
11	Зачетный урок. Бег 60м.	1				Выполнение бега с ускорением на оценку.	
12-13	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	2				Осваивание прыжковых упражнений	

14	ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты.	1					Осваивание бега с ускорением, эстафет.
15	Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1					Осваивание прыжков в длину.
16	Зачет. Прыжок в длину с места.	1					Осваивание прыжков в длину.
17	ОРУ в движении. Многоскоки. Подвижная игра "К своим флажкам".	1					Осваивание универсальных умений подвижных игр.
18- 19	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты.	2					Осваивание метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
<b>Гимнастика – 24</b>							

20-21	Техника безопасности на уроках Гимнастики. Строевая подготовка. Элементы акробатики	2				Осваивание строевой подготовки, элементов акробатики.	
22-23	Строевая подготовка. Элементы акробатики. Развитие координационных способностей	2				Осваивание строевой подготовки, элементов акробатики.	
24	Зачетный урок. (Стойка на лопатках).	1				Осваивание элементов акробатики, на зачет	
25	Зачетный урок. (Кувырок вперед)	1				Осваивание элементов акробатики, на зачет	
26-27	Строевая подготовка. Равновесие. Элементы акробатики. Развитие гибкости.	2				Общение и взаимодействие во время строевой	



						подготовки.	
28	Зачетный урок (Мост из положения лежа).	1				Осваивание двигательных действий, гибкости.	
29	Зачетный урок (Повороты: направо, налево, кругом).	1				Выполнение поворотов во время зачетного урока.	
30-31	Гимнастика. Висы и упоры на перекладине. Развитие силовых способностей	2				Соблюдение правил по т.б. при выполнении гимнастических упражнений прикладной гимнастики.	
32	Зачетный урок. (Висы и упоры на перекладине).	1				Осваивание умения выполнять универсальные физические упражнения на	

						висы и упоры.	
33	Опорный прыжок. Обучение техники наскока на мостик. Лазание.	2				Развитие физических качеств при выполнении лазанье.	
34-35	Опорный прыжок. Совершенствование техники наскока на мостик. Лазание.	2				Проявление качества силы, выносливости при выполнении опорного прыжка.	
36	Опорный прыжок. Совершенствование и закрепление техники наскока на мостик. Лазание.	1				Проявление качества силы, выносливости во время опорного прыжка.	
37	Зачетный урок (наскок на мостик).	1				Выполнение упражнений в равновесии.	

38	Ритмическая гимнастика. Обучение музыкальному комплексу с предметами.	1				Осваивание умения выполнять универсальные физические упражнения по ритмической гимнастике.	
39-40	Ритмическая гимнастика. Совершенствование музыкального комплекса с предметами.	2				Осваивание ритмической гимнастики.	
41	Ритмическая гимнастика. Совершенствование и закрепление музыкального комплекса с предметами.	1				Соблюдение правил по т.б. при выполнении ритмической гимнастики.	
42	Зачетный урок. Музыкальный комплекс с предметами.	1				Осваивание умения выполнять гимнастические комплексы.	

	<b>Подвижные игры</b>						
43	Техника безопасности в подвижных играх. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1				Развитие физических качеств во время подвижных игр.	
44	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1				Проявление качеств силы, выносливости на играх.	
45-46	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	2				Проявление качеств силы, выносливости на играх.	
47	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1				Проявление качеств силы, выносливости на играх.	
<b>Лыжная подготовка</b>		23					
48	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая	1				Осваивание т. б при лыжной	

	подготовка. Вводный урок.					подготовке.	
49-50	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и одевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	2				Моделирование техники базовых способов передвижение скользящим шагом.	
51-52	Разучивание скользящего шага.	2				Осваивание скользящего шага. Проявление выносливости при прохождении скользящего шага	
53-54	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте	2				Осваивание техники передвижение скользящим шагом.	

55-56	Передвижение скользящим шагом.	2				Осваивание техники передвижение скользящим шагом.	
57-58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	2				Осваивание техники на лыжах ступающим и скользящим шагом.	
59-60	Подъемы, спуски.	2				Осваивание подъёмов и спусков на лыжах.Выполнение упражнений под контролем учителя	
61-62	Сочетание лыжных ходов.	2				Усвоение навыков и умений во время сочетания	

						ЛЫЖНЫХ ХОДОВ.	
63-64	Прохождение дистанции 1 км	2				Проявление выносливости при прохождении дистанций	
65-66	Подъемы, спуски, торможения.	2				Осваивание техники выполнения подъемов, спусков, торможения.	
67	Прохождение дистанции 500м	1				Сдача зачета при прохождении дистанции 1 км.	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>		7					
68-69	Вводный урок по баскетболу. Техника безопасности при работе с баскетбольными мячами. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации	

						при выполнении упражнений и игр с мячом.	
70-71	Баскетбол. Обучение ведению мяча на месте. Развитие координационных способностей	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости.	
72	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений и игр с мячом.	
73-74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись».	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации.	
<b>Пионербол</b>		6					



75-76	Техника безопасности при работе с волейбольными мячами. Ловля мяча, упражнений и игр с мячом.	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений и игр с мячом.	
77-78	Ловля и передача мяча.	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости игр с мячом.	
79-80	Ловля и передача мяча. Броски мяча через сетку.	2				Моделирование технических действий во время ловли и передачи мяча.	
	<b>Кроссовая и Общефизическая подготовка</b>	8					
81-82	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и ОФП.	2				Соблюдение правил во время кроссовой подготовки.	

83- 84	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	2				Проявление качества силы, быстроты выносливости во время бега и подвижных игр.	
85- 86	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ.	2				Проявление качества силы, быстроты выносливости во время бега и подвижных игр.	
87- 88	Челночный бег 3x10 м.	2				Проявление качества силы, выносливости во время челночного бега.	
<b>Легкая атлетика</b>		9					
89	Техника безопасности на уроках легкой атлетики в зале и на стадионе. Обучение прыжку в высоту способом перешагивание.	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости в	

	скоростью.					прыжках в высоту.	
90-91	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через резинку.	2				Проявление качества силы, быстроты в прыжках.	
92	Зачетный урок (Прыжки в высоту через резинку).	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости.	
93	Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1				Проявление выносливости и координации в играх.	
94	Зачетный урок (бег 30 метров)	1				Сдача зачета бега 30м.	
95-96	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ.	2				Осваивание техники прыжков в длину.	
97-	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и	2				Осваивание техники	

98	приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»					прыжков в длину.	
99- 100	Метание на дальность	2				Осваивание метание малого мяча на дальность	
101- 102	Метание мяча в цель	2				Осваивание метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	



## **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Из материально – технического обеспечения имеется в наличии: отдельный кабинет (спортивный зал), в котором есть:

мячи, маты, скакалки, обручи, кегли

Баскетбольные кольца

Гимнастическая стенка

Гимнастическая скамейка

Лыжные ботинки, лыжные палки.

Эффективность преподавания во многом зависит не только от содержания учебного материала, но и от условий обучения. Одним из важнейших факторов совершенствования учебно-воспитательного процесса является кабинетная система.

Кабинет, в котором проходит обучение соответствует следующим требованиям по санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3648-2 (от 28 сентября 2020г. N 61573)

- Для подбора учебной мебели соответственно росту обучающихся производится ее цветовая маркировка.

- При оборудовании учебных помещений соблюдаются размеры проходов и расстояния .

- Кабинет имеет естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению .

В кабинете используется ТСО: компьютер, проектор .

## **Используемая методическая литература:**

1. Физическая культура во вспомогательной школе Е.С. Черник Москва «Просвещение» 1992г.
2. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Гуманитарный издательский центр Владос 2000 г.
3. Физическая культура «Безопасность уроков, соревнований и походов» В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.
4. Физическая культура «Силовая подготовка детей школьного возраста» В.С.Кузнецова, Г.А. Колодницкий Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.
5. Уроки физической культуры в IV-VI классах Г.П.Богданова Москва «Просвещение» 1999г.
6. Физическая культура «Упражнения и игры с мячами» В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.
7. Физическая культура «Лыжная подготовка детей школьного возраста» В.Я. Дронов Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2005г.
8. Физическая культура в школе Методика уроков в 4-8 классах под редакцией З.И.Кузнецовой Москва «Просвещение» 1982г.
9. Физическая культура. 5-11 классы, программа для образовательных учреждений Автор: А.П. Матвеев Москва. Просвещение. 2007г.
10. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение»,2010
11. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
12. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
13. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
14. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
15. «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
16. «Физкультура в начальной школе», Г.П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.





Российская Федерация  
Министерство Образования Саратовской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области " Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам с. Широкий Буерак Вольского района»  
412935 Саратовская область Вольский район с. Широкий Буерак ул. Коммунистическая,1 Тел, факс (84593)6-22-71e-mail: skola-internatSB@yandex.ru

<p>«Согласовано» Руководитель МО <i>Н.В.Кудряшова</i> Протокол №1 от « 28 » августа 2024г.</p>	<p>«Рассмотрено» Заместитель директора по УВР <i>Е.Н.Никонорова</i> «29» августа 2024г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа-интернат с. Широкий Буерак» <i>И.В. Пушкова</i> Приказ № 172 от «30» августа 2024г.</p>
--	---	--

## АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «адаптивная физическая культура»

4 класс

(вариант 1)

Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 1 от « 28 » августа 2024 г.

2024 - 2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная образовательная программа по адаптивной физической культуре в 4 классе разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2022, N 39, ст. 6541).
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35850).
- Адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак», разработанной на основании Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1026.
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированные в Минюсте РФ 18.12.2020 года, регистрационный № 61573.
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", зарегистрированные в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный N 19993.
- Устава ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак».
- Программы развития ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак».
- Учебного плана ГБОУ СО «Школа- интернат АОП с.Широкий Буерак», реализующий АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2024 - 2025 учебный год .
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 “Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников”
- Годового учебного графика на 2024-2025 учебный год

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» в 4 классе относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. Федеральная 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 психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Задачи обучения:**

- 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 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе определяет следующие задачи:

**Задачи учебного предмета:**

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;

- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями:**

- продолжительность подготовительной части урока небольшая (5-6 минут) и может включать в себя как ранее разученные «тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, коррекцию, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;
- в основной части урока необходимо выделить образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объёма учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 минут до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;
- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

**Формы контроля:** текущий и итоговый.

Проводится в форме контрольных работ, рассчитанных на 40 минут, тестов и самостоятельных работ на 15 – 20 минут с дифференцированным оцениванием. Текущий контроль проводится с целью проверки усвоения

изучаемого и проверяемого программного материала; содержание определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса. Итоговые контрольные работы проводятся: - после изучения наиболее значимых тем программы, - в конце учебной четверти

Для оценки знаний и умений обучающихся применяется Положение о системе оценки достижения возможных результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в ГБОУ СО «Школы-интернат АОП с. Широкий Буерак»

**Инструментарием для оценивания** результатов обучения являются:

- сдача нормативов,
- зачеты,
- тестовые задания;

Показателем усвоения являются оценки «5-отлично», «4-хорошо», «3-удовлетворительно».

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей развития психических свойств и качеств.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, 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.

Программа состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с учебным планом адаптированная рабочая программа по физической культуре в 4 классе рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

В соответствии с производственным календарем Саратовской области на 2024 и 2025 годы, кроме каникулярных дней, не учебными считаются следующие праздничные дни:

4 ноября- День Народного единства,  
23 февраля –День защитника Отечества,  
8 марта – Международный женский день,  
1 мая-Праздник весны и Труда,  
9 мая – День Победы,  
29 апреля -Радоница.

Перенос выходных дней:

25 февраля на 8 мая,  
27 апреля на 29 апреля,  
2 ноября на 30 апреля.

В связи с вышесказанным возможно объединение нескольких тем уроков и сокращение общего количества часов в год по предмету, а так же увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от погодных условий.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ЕГО ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

№ п/п	Наименование разделов учебной программы	Кол- во часо в	Характеристика основных содержательных линий	Планируемые результаты на базовом уровне		Планируемые результаты на пониженном уровне	
				знать	уметь	знать	уметь
1.	<b>Легкая атлетика</b>	29	<p>Правила Т.Б при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».</p> <p>Бег 60м, 200м, 400м.</p> <p>Кросс 1000м</p> <p>Прыжки в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Метание мяча на дальность.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Виды лёгкой атлетики</p>	<p>фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.</p>	<p>ходить спортивной ходьбой;</p> <p>пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин.;</p> <p>правильно финишировать в беге на 60 м;</p> <p>правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках и в высоту способом «перешагивание»;</p> <p>метать малый мяч в цель с места из различных исходных</p>	<p>правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.</p>	<p>ходить спортивной ходьбой;</p> <p>правильно финишировать в беге на 60 м;</p> <p>правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» ;метать малый мяч в цель с места.</p>

					положений и на дальность с 4-6 шагов разбега		
2.	<b>Гимнастика</b>	23	Т.Б при занятиях на гимнастике. Строевые упражнения. общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов, общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами; акробатические упражнения; упражнения на гимнастической стенке.	Как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.	подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении.	как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.	соблюдать дистанцию в движении.
3.	<b>Лыжная подготовка</b>	23	Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Передвижение скользящим шагом, спуски, подъёмы, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; передвижение на лы-	Для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты	координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом,	правила передачи эстафеты, построение перестроение с лыжами	координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, преодолеть на лыжах 1 км (девочки), 1,5 км



			жах в медленном темпе на расстояние до 1км		преодолевать спуск с крутизной склона 4-6° и длиной 50-60 м в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 1 км		(мальчики)
4.	<b>Спортивные Игры</b>	27	<p><u>Пионербол</u> Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.</p> <p><u>Баскетбол</u> Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя</p>	<p>Пионербол правила перехода. Баскетбол правила поведения игроков во время игры.</p>	<p>Пионербол перемещаться на площадке, разыгрывать мяч. Баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой – левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.</p>	<p>Пионербол правила перехода; Баскетбол правила игры в баскетбол</p>	<p>Пионербол перемещаться на площадке, Баскетбол выполнять передачу от груди, Бросать в корзину двумя руками снизу с места.</p>

			руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.				
--	--	--	---	--	--	--	--

## **ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения содержания предмета «Адаптивная физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ  
ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№ п/п	Название тем и урока	Кол-во часов	Дата		Используй- вание ТСО, ИКТ.	Виды учебной деятельности	Примеча- ние
			план	факт			
<b>Легкая атлетика</b>		19					
1	Вводный урок по легкой атлетике. Инструктаж по т.б. Ходьба по кругу в умеренном темпе в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1				Соблюдение правил техники безопасности на уроках л/атлетике. Освоение способов двигательной деятельности при ходьбе.	
2-3	Ходьба в чередовании с бегом.	2				Соблюдение правил техники	

						<p>безопасности на уроках л/атлетике. Освоение способов двигательной деятельности при ходьбе с бегом.</p>	
4-5	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений.</p>	2				<p>Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>	
6-7	<p>Челночный бег</p>	2				<p>Освоение техники челночного бега. Проявление качества силы, быстроты,</p>	

						выносливости.	
8-9	Бег: высокий старт с последующим ускорением.	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации в беге.	
10	Кроссовый бег	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении кроссового бега	
11	Зачетный урок. Бег 60м.	1				Выполнение бега с ускорением на оценку.	
12-13	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	2				Осваивание прыжковых упражнений	

14	ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты.	1				Осваивание бега с ускорением, эстафет.	
15	Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1				Осваивание прыжков в длину.	
16	Зачет. Прыжок в длину с места.	1				Осваивание прыжков в длину.	
17	ОРУ в движении. Многоскоки. Подвижная игра "К своим флажкам".	1				Осваивание универсальных умений подвижных игр.	
18-19	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты.	2				Осваивание метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	



20-21	Техника безопасности на уроках Гимнастики. Строевая подготовка. Элементы акробатики	2				Осваивание строевой подготовки, элементов акробатики.	
22-23	Строевая подготовка. Элементы акробатики. Развитие координационных способностей	2				Осваивание строевой подготовки, элементов акробатики.	
24	Зачетный урок. (Стойка на лопатках).	1				Осваивание элементов акробатики, на зачет	
25	Зачетный урок. (Кувырок вперед)	1				Осваивание элементов акробатики, на зачет	
26-27	Строевая подготовка. Равновесие. Элементы акробатики. Развитие гибкости.	2				Общение и взаимодействие во время строевой	

						подготовки.	
28	Зачетный урок (Мост из положения лежа).	1				Осваивание двигательных действий, гибкости.	
29	Зачетный урок (Повороты: направо, налево, кругом).	1				Выполнение поворотов во время зачетного урока.	
30-31	Гимнастика. Висы и упоры на перекладине. Развитие силовых способностей	2				Соблюдение правил по т.б. при выполнении гимнастических упражнений прикладной гимнастики.	
32	Зачетный урок. (Висы и упоры на перекладине).	1				Осваивание умения выполнять универсальные физические упражнения на	

						висы и упоры.	
33	Опорный прыжок. Обучение техники наскока на мостик. Лазание.	2				Развитие физических качеств при выполнении лазанье.	
34-35	Опорный прыжок. Совершенствование техники наскока на мостик. Лазание.	2				Проявление качества силы, выносливости при выполнении опорного прыжка.	
36	Опорный прыжок. Совершенствование и закрепление техники наскока на мостик. Лазание.	1				Проявление качества силы, выносливости во время опорного прыжка.	
37	Зачетный урок (наскок на мостик).	1				Выполнение упражнений в равновесии.	
38	Ритмическая гимнастика. Обучение музыкальному комплексу с	1				Осваивание умения	

	предметами.					выполнять универсальные физические упражнения по ритмической гимнастике.	
39-40	Ритмическая гимнастика. Совершенствование музыкального комплекса с предметами.	2				Осваивание ритмической гимнастики.	
41	Ритмическая гимнастика. Совершенствование и закрепление музыкального комплекса с предметами.	1				Соблюдение правил по т.б. при выполнении ритмической гимнастики.	
42	Зачетный урок. Музыкальный комплекс с предметами.	1				Осваивание умения выполнять гимнастические комплексы.	
	<b>Подвижные игры</b>						
43	Техника безопасности в подвижных играх. ОРУ. Развитие скоростно-	1				Развитие	

	силовых способностей					физических качеств во время подвижных игр.	
44	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1				Проявление качеств силы, выносливости на играх.	
45-46	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	2				Проявление качеств силы, выносливости на играх.	
47	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1				Проявление качеств силы, выносливости на играх.	
<b>Лыжная подготовка</b>		23					
48	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. Вводный урок.	1				Осваивание т. б при лыжной подготовке.	
49-	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и одевание лыж.	2				Моделирование техники базовых	

50	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.					способов передвижение скользящим шагом.	
51-52	Разучивание скользящего шага.	2				Осваивание скользящего шага. Проявление выносливости при прохождении скользящего шага	
53-54	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте	2				Осваивание техники передвижение скользящим шагом.	
55-56	Передвижение скользящим шагом.	2				Осваивание техники передвижение скользящим	

						шагом.	
57-58	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	2				Осваивание техники на лыжах ступающим и скользящим шагом.	
59-60	Подъемы, спуски.	2				Осваивание подъёмов и спусков на лыжах.Выполнение упражнений под контролем учителя	
61-62	Сочетание лыжных ходов.	2				Усвоение навыков и умений во время сочетания лыжных ходов.	
63-64	Прохождение дистанции 1 км	2				Проявление выносливости при	

						прохождении дистанций	
65-66	Подъемы, спуски, торможения.	2				Осваивание техники выполнения подъемов, спусков, торможения.	
67	Прохождение дистанции 500м	1				Сдача зачета при прохождении дистанции 1 км.	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>		7					
68-69	Техника безопасности при работе с баскетбольными мячами. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений и игр с мячом.	



70-71	Баскетбол. Обучение ведению мяча на месте. Развитие координационных способностей	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости.	
72	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений и игр с мячом.	
73-74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись».	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации.	
<b>Пионербол</b>		6					
75-76	Техника безопасности при работе с волейбольными мячами. Ловля мяча, упражнений и игр с мячом.	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации	

						при выполнении упражнений и игр с мячом.	
77-78	Ловля и передача мяча.	2				Проявление качества силы, быстроты, выносливости игр с мячом.	
79-80	Ловля и передача мяча. Броски мяча через сетку.	2				Моделирование технических действий во время ловли и передачи мяча.	
	<b>Кроссовая и Общефизическая подготовка</b>	8					
81-82	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и ОФП.	2				Соблюдение правил во время кроссовой подготовки.	
83-84	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	2				Проявление качества силы, быстроты выносливости во время бега и	

						подвижных игр.	
85- 86	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ.	2				Проявление качества силы, быстроты выносливости во время бега и подвижных игр.	
87- 88	Челночный бег 3x10 м.	2				Проявление качества силы, выносливости во время челночного бега.	
<b>Легкая атлетика</b>		9					
89	Техника безопасности на уроках легкой атлетики в зале и на стадионе. Обучение прыжку в высоту способом перешагивание. скоростью.	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости в прыжках в высоту.	
90- 91	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту через резинку.	2				Проявление качества силы, быстроты в	

						прыжках.	
92	Зачетный урок (Прыжки в высоту через резинку).	1				Проявление качества силы, быстроты, выносливости.	
93	Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1				Проявление выносливости и координации в играх.	
94	Зачетный урок (бег 30 метров)	1				Сдача зачета бега 30м.	
95-96	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ.	2				Осваивание техники прыжков в длину.	
97-98	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	2				Осваивание техники прыжков в длину.	
99-	Метание на дальность	2				Осваивание	

100						метание малого мяча на дальность	
101-102	Метание мяча в цель	2				Осваивание метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	



## **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Из материально – технического обеспечения имеется в наличии: отдельный кабинет (спортивный зал), в котором есть:

мячи, маты, скакалки, обручи, кегли

Баскетбольные кольца

Гимнастическая стенка

Гимнастическая скамейка

Лыжные ботинки, лыжные палки.

Эффективность преподавания во многом зависит не только от содержания учебного материала, но и от условий обучения. Одним из важнейших факторов совершенствования учебно-воспитательного процесса является кабинетная система. Кабинет, в котором проходит обучение соответствует следующим требованиям по санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3648-2 (от 28 сентября 2020г. N 61573)

- Для подбора учебной мебели соответственно росту обучающихся производится ее цветовая маркировка.
- При оборудовании учебных помещений соблюдаются размеры проходов и расстояния .
- Кабинет имеет естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению .

В кабинете используется ТСО: компьютер, проектор .

### **Используемая методическая литература:**

1. Физическая культура во вспомогательной школе Е.С. Черник Москва «Просвещение» 1992г.
2. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Гуманитарный издательский центр Владос 2000 г.
3. Физическая культура «Безопасность уроков, соревнований и походов» В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.
4. Физическая культура «Силовая подготовка детей школьного возраста» В.С.Кузнецова, Г.А. Колодницкий Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.
5. Уроки физической культуры в IV-VI классах Г.П.Богданова Москва «Просвещение» 1999г.
6. Физическая культура «Упражнения и игры с мячами» В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г.
7. Физическая культура «Лыжная подготовка детей школьного возраста» В.Я. Дронов Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2005г.
8. Физическая культура в школе Методика уроков в 4-8 классах под редакцией З.И.Кузнецовой Москва «Просвещение» 1982г.
9. Физическая культура. 5-11 классы, программа для образовательных учреждений Автор: А.П. Матвеев Москва. Просвещение. 2007г.
10. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение»,2010
11. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
12. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
13. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
14. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
15. «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
16. «Физкультура в начальной школе», Г.П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.



