

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение

для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

«Славгородская общеобразовательная школа - интернат»

<p>«Согласовано»</p> <p>Руководитель МО</p> <p>начальных классов</p> <p><u>Юнг Н.А.</u></p> <p>Ф.И.О.</p> <p>Протокол № <u>1</u> от</p> <p>«<u>29</u>» августа 2024 г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УВР КГБОУ</p> <p>«Славгородская ОШИ»</p> <p><u>Петерс В.Н.</u></p> <p>Ф.И.О.</p> <p>«<u>30</u>» августа 2024 г.</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор КГБОУ</p> <p>«Славгородская ОШИ»</p> <p><u>Бойко А.В.</u></p> <p>Ф.И.О.</p> <p>Приказ № <u>106</u> от</p> <p>«<u>30</u>» августа 2024 г.</p>
---	---	---

ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре

1-4класс

2024-2025 учебный год

РАБОЧИХ ПРОГРАММ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

1.1. Пояснительная записка

Цели и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре

Цели: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;
- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;
- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

Специфические (коррекционные) задачи программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:

1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохраненных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

1.2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия
- ориентации в пространстве;
- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

Базовые учебные действия, формируемые в процессе освоения программы по адаптивной физической культуре

I-IV классы

Личностные учебные действия:

- испытывать чувство гордости за свою страну, отслеживать результаты паралимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- уважительно относиться к спортивным результатам других людей, сверстников;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность через посильное участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в процессе занятий адаптивной физической культурой, спортивно-массовых мероприятий;
- использовать доступные источники и средства для получения информации по здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом.

Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач (тактических задач подвижных и командных игр), осуществлять коллективный поиск средств и способов решения учебной/практической задачи в групповой и командной работе;

- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач на занятиях адаптивной физической культурой;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности при выполнении упражнений (в паре, в группе со сверстниками);
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе выполнения упражнений;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

Познавательные учебные действия:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания: адаптивная физическая культура – математика, адаптивная физическая культура – русский язык и др.

1 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

раздел	содержание учебного предмета
Гимнастика	<p>Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами : с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на</p>

Легкая атлетика	<p>равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p> <p>Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал: Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>
-----------------	---

Подвижные игры	<p>Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p>Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, меча.</p>
Лыжные подготовки	<p>Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.</p>

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>Сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; уметь выполнять простые инструкции учителя; иметь представление о видах двигательной деятельности; уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя; овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.</p>	<p>Сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием; овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке; уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции; уметь выполнять упражнения для разминки; уметь сочетать дыхание с движением во время бега; уметь держать постоянный темп в беге; уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки</p>

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС (99ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата прове- дения
И четверть – 24ч			
1.	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков	1	02.09
2.	Ходьба и бег за учителем в колонне по одному	1	03.09
3.	Ходьба и бег в колонне со сменой направления	1	05.09
4.	Ходьба и бег в различных направлениях.	1	09.09
5.	Чередование бега и ходьбы по разметке.	1	10.09
6.	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Бег в среднем темпе.	1	12.09
7.	Перебежки группами на 15-20 м. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	1	16.09
8.	Бег со сменой темпа по сигналу	1	17.09
9.	Бег с преодолением препятствий	1	19.09
10.	Бег с подлезанием под дугами. Коррекционная игра «Уголек».	1	23.09
11.	Прыжки вверх из глубокого приседа.	1	24.09
12.	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие h- 20 см.	1	26.09

13.	Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.	1	30.09
14.	Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с захватом или касанием висящего предмета	1	01.10
15.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	1	03.10
16.	Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.	1	07.10
17.	Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.	1	08.10
18.	Коррекционная игра «Повтори движение».	1	09.10
19.	Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой.	1	14.10
20.	Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.	1	15.10
21.	Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты».	1	17.10
22-23.	Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния.	2	21-22.10
24	Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.	1	24.10
II четверть – 24ч			
25.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста.	1	05.11

26.	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	1	07.11
27.	Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Совушка-сова».	1	11.11
28.	Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках.	1	12.11
29.	Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками самостоятельно.	1	14.11
30.	Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно.	1	18.11
31.	Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках.	1	19.11
32.	Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках.	1	21.11
33.	Ползание по гимнастический скамейке различными способами самостоятельно.	1	25.11
34.	Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.	1	26.11
35.	Ходьба по веревке выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.	1	28.11
36.	Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. Коррекционная игра «Пустое место»	1	02.12
37.	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.	1	03.12
38.	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	1	05.12
39-40.	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.	1	09-10.12
41.	Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»	1	12.12
42.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.	1	16.12
43.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи.	1	17.12

44-45	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.	1	19-23.12
46.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.	1	24.12
47.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.	1	26.12
48.	Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	1	28.12
III четверть – 28ч			
49.	Одежда и обувь для занятий на улицы в зимнее время года. Т/Б на уроках лыжной подготовки.	1	09.01
50.	Переноска лыж, построение.	1	13.01
51.	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	1	14.01
52.	Ходьба приставным шагом.	1	16.01
53.	Ходьба ступающим шагом.	1	20.01
54.	Ходьба ступающим шагом.	1	21.01
55.	Ходьба ступающим шагом.	1	23.01
56.	Ходьба ступающим шагом с палками.	1	27.01
57.	Ходьба ступающим шагом с палками.	1	28.01
58.	Ходьба ступающим шагом с палками.	1	30.01
59.	Скользкий шаг без палок.	1	03.02
60.	Скользкий шаг без палок.	1	04.02

61.	Скользкий шаг без палок.	1	06.02
62.	Скользкий шаг с палками.	1	10.02
63.	Скользкий шаг с палками.	1	11.02
64.	Повороты на месте переступанием.	1	13.02
65.	Повороты на месте переступанием.	1	24.02
66.	Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.	1	26.02
67.	Удары мяча об пол одновременно обеими руками.	1	27.02
68.	Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево.	1	03.03
69.	Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед	1	04.03
70.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.	1	06.03
71-72.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.	2	10-11.03
73-74	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед.	2	13-17.03
75-76.	Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель.	2	18-20.03
IV четверть – 23ч			
77.	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»	1	01.04

78.	Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	1	03.04
79.	Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища	1	07.04
80.	Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра «Лови - не лови»	1	08.04
81.	Корригирующие упражнения для расслабления мышц.	1	10.04
82.	Дыхательные упражнения. Коррекционная игра «Лови - не лови»	1	14.04
83.	Ползание под дугами на четвереньках, на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.	1	15.04
84.	Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.	1	17.04
85.	Ползание по пластунски.	1	21.04
86.	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.	1	22.04
87.	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно.	1	24.04
88.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	1	28.04
89.	Высокий старт. Поддержание заданного ритма.	1	29.04
90.	Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега	1	05.05
91.	Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки»	1	06.05
92.	Чередование быстрой и медленной ходьбы.	1	12.05
93.	Бег и ходьба в чередовании по сигналу.	1	13.05
94.	Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки.	1	15.05

95.	Челночный бег. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».	1	19.05
96.	Бег по команде.	1	20.05
97.	Комплекс ОРУ в кругу.	1	22.05
98.	Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.	1	26.05
99.	Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой.	1	27.05

2 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

раздел	содержание учебного предмета
Лёгкая атлетика	Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практический материал: а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий; б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности; в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат"; г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.
Гимнастика	Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.
Спортивные игры	Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.
Лыжная	Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни,

подготовка	санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
------------	---

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень	Достаточный уровень
Сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; уметь выполнять простые инструкции учителя; иметь представление о видах двигательной деятельности; уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя; овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.	Сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием; овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость). знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке; уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции; уметь выполнять упражнения для разминки; уметь сочетать дыхание с движением во время бега; уметь держать постоянный темп в беге; уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**2 КЛАСС (102ч)**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата прове- дения
I четверть – 24ч			
1.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Формирование гигиенических понятий и навыков	1	02.09
2.	Ходьба с изменением положения рук.	1	03.09
3.	Ходьба и бег в колонне со сменой направления	1	05.09
4.	Ходьба и бег в различных направлениях. Медленный бег до 2мин.	1	09.09
5.	Чередование бега и ходьбы по сигналу учителя.	1	10.09
6.	Ходьба с различным положением рук. Бег в среднем темпе до 2мин.	1	12.09
7.	Ходьба и бег с высоким подниманием бедра.	1	16.09
8.	Бег со сменой темпа по сигналу учителя.	1	17.09
9.	Бег с преодолением препятствий.	1	19.09
10.	Бег 30м	1	23.09

11.	Прыжки в длину с места.	1	24.09
12.	Прыжки в длину с места	1	26.09
13.	Прыжки в высоту с шага.	1	30.09
14.	Прыжки в высоту с шага (с небольшого разбега 3-4 шагов).	1	01.10
15.	Прыжки в длину с разбега.	1	03.10
16.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	07.10
17.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	08.10
18.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2-6 м до цели).	1	10.10
19.	Коррекционная игра «Попади мячом в цель».	1	14.10
20.	Коррекционная игра «Кто быстрее?»	1	15.10
21.	Коррекционная игра «Охотники и утки»	1	17.10
22.	Коррекционная игра «Волк во рву».	1	21.10
23-24.	Коррекционная игра «Салки маршем», «Повторяй за мной».	2	22-24.10
Пчетверть – 23ч			
25.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подготовка спортивной формы к занятиям.	1	05.11

26.	Упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	07.11
27.	Комплекс ОРУ с обручами. Ходьба на гимнастической скамейке с предметами (мяч, гимнастическая палка, обруч)	1	11.11
28.	Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках.	1	12.11
29.	Лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками самостоятельно.	1	14.11
30.	Лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	1	18.11
31.	Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.	1	19.11
32.	Ходьба вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке.	1	21.11
33.	Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно.	1	25.11
34.	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.	1	26.11
35.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	28.11
36.	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях	1	02.12
37.	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Кувырок вперед по наклонному мату.	1	03.12
38.	Кувырок вперед по наклонному мату.	1	05.12
39.	Кувырок вперед по наклонному мату.	1	09.12
40.	Стойка на лопатках согнув ноги.	1	10.12
41.	Стойка на лопатках согнув ноги.	1	12.12

42.	Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок вперед.	1	16.12
43.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.	1	17.12
44.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.	1	19.12
45-46.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.	2	23-24.12
47-48.	Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	2	26-28.12
<p style="text-align: center;">III четверть – 32ч</p>			
49.	Одежда и обувь для занятий на улицы в зимнее время года. Т/Б на уроках лыжной подготовки.	1	09.01
50.	Переноска лыж, построение.	1	13.01
51.	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	1	14.01
52.	Ходьба приставным шагом.	1	16.01
53.	Ходьба ступающим шагом.	1	20.01
54.	Ходьба ступающим шагом.	1	21.01
55.	Ходьба ступающим шагом.	1	23.01
56.	Ходьба ступающим шагом с палками.	1	27.01
57.	Ходьба ступающим шагом с палками.	1	28.01
58.	Ходьба ступающим шагом с палками.	1	30.01

59.	Скользкий шаг без палок.	1	03.02
60.	Скользкий шаг без палок.	1	04.02
61.	Скользкий шаг без палок.	1	06.02
62.	Скользкий шаг с палками.	1	10.02
63.	Скользкий шаг с палками.	1	11.02
64.	Скользкий шаг с палками.	1	13.02
65.	Повороты на месте переступанием.	1	17.02
66.	Повороты на месте переступанием.	1	19.02
67.	Передвижение на лыжах до 600м.	1	20.02
68.	Передвижение на лыжах до 600м.	1	24.02
69.	Передвижение на лыжах до 600м.	1	25.02
70-71	Передвижение на лыжах до 700м.	2	27.02 03.03
72.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	1	04.03
73.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед, вправо, влево.	1	06.03
74.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед, вправо, влево.	1	10.03

75-76.	Удары мяча об пол правой, левой рукой в сочетании с движением вперед.	2	11-13.03
77-78.	Удары мяча об пол правой, левой рукой в сочетании с движением вперед.	2	17-18.03
79.	Удары мяча об пол правой, левой рукой в сочетании с движением приставным шагом.	1	20.03
IV четверть – 23ч			
80.	Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.	1	01.04
81.	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Игра «Отгадай по голос»	1	03.04
82.	Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Игра «Карусель»	1	07.04
83.	Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	1	08.04
84.	Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Игра «Веревочный круг»	1	10.04
85.	Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Игра «Пустое место»	1	14.04
86.	Дыхательные упражнения. Игра «Кто быстрее?»	1	15.04
87.	Игра «Охотники и утки».	1	17.04
88.	Игра «Кто дальше бросит».	1	21.04
89.	Ходьба с чередованием бега.	1	22.04
90.	Ходьба в быстром темпе до 6 мин.	1	24.04
91.	Ходьба в быстром темпе до 6 мин.	1	28.04

92.	Медленный бег до 3 мин.	1	29.04
93.	Медленный бег до 3 мин.	1	05.05
94.	Бег с высокого старта.	1	06.05
95.	Комплекс ОРУ в движении. Бег с высокого старта.	1	12.05
96.	Бег 30м на скорость.	1	13.05
97.	Бег 30м на скорость.	1	15.05
98.	Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки.	1	19.05
99.	Челночный бег. Игра «Кто быстрее?».	1	20.05
100.	Прыжок в длину с разбега.	1	22.05
101.	Прыжок в длину с разбега.	1	26.05
102	Метание мяча	1	27.05

3 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

раздел	содержание учебного предмета
Гимнастика	<p>Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами : с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>
Легкая атлетик	<p>Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал: Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под</p>

	<p>сетку, обегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>
Лыжная подготовка	<p>Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.</p> <p>Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>
Подвижные игры	<p>Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Практический материал.</p> <p>Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями</p>

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<p>Иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя; знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять; выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд; иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходить в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>Практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подавать и выполнять строевые команды; уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знать спортивные традиции своего народа; знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности; знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС (102ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата прове- дения
I четверть – 24ч			
1.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Формирование гигиенических понятий и навыков	1	02.09
2.	Ходьба в различном темпе.	1	03.09
3.	Ходьба и бег в колонне со сменой направления по сигналу учителя.	1	06.09
4.	Ходьба и бег в различных направлениях. Медленный бег до 3мин.	1	09.09
5.	Чередование бега и ходьбы по сигналу учителя.	1	10.09
6.	Ходьба с различным положением рук. Бег в среднем темпе до 3мин.	1	13.09
7.	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.	1	16.09
8.	Бег со сменой темпа по сигналу учителя.	1	17.09
9.	Бег с преодолением препятствий.	1	20.09
10.	Бег 40м на скорость	1	23.09

11.	Прыжки с ноги на ногу.	1	24.09
12.	Прыжки в высоту с шага.	1	27.09
13.	Прыжки в высоту с шага (с небольшого разбега 5-6 шагов).	1	30.09
14.	Прыжки в длину с разбега место отталкивания не обозначено.	1	01.10
15.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	04.10
16.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	07.10
17-18.	Метание малого мяча на дальность правой левой рукой.	2	08-11.10
19-20.	Игра «Попади мячом в цель».	2	14-15.10
21.	Игра «Зоркий глаз»	1	18.10
22.	Игра «Охотники и утки»	1	21.10
23.	Игра «Волк во рву».	1	22.10
24.	Игра «Мяч соседу»	1	25.10

II четверть – 24ч

25.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении через середину зала.	1	05.11
26.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	1	08.11
27.	Ходьба по рейке гимнастической скамейке.	1	11.11
28.	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола.	1	12.11
29.	Лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	1	15.11
30.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками.	1	18.11
31.	Ходьба вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1	19.11
32.	Ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно.	1	22.11
33.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.	1	25.11
34.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	26.11
35.	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами.	1	29.11
36.	Группировка в упоре сидя. Перекаты в группировке.	1	02.12
37.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед по наклонному мату.	1	03.12
38.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед в группировке.	1	06.12
39.	Стойка на лопатках согнув ноги. «Мостик» из положения лежа.	1	09.12
40.	Стойка на лопатках. «Мостик» из положения лежа.	1	10.12

41.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед. «Мостик» из положения лежа.	1	13.12
42.	Два, три кувырка вперед (строго индивидуально).	1	16.12
43.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1	17.12
44-45.	Стойка на одной ноге с различным положением рук. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2	20-23.12
46-47.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед. «Мостик» из положения лежа	2	24-27.12
48.	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1	28.12
III четверть – 31ч			
49.	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж, построение.	1	10.01
50.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	13.01
51.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	14.01
52.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	17.01
53.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками.	1	20.01
54.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками.	1	21.01
55.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	24.01
56.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	27.01
57.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	28.01
58.	Спуск с горки в основной стойке.	1	31.01

59.	Спуск с горки в основной стойке.	1	03.02
60.	Спуск с горки в основной стойке. Торможение плугом.	1	04.02
61.	Торможение плугом.	1	07.02
62.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	10.02
63.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	11.02
64.	Подъем ступающим шагом на склон. Спуск с горки в основной стойке. Торможение плугом.	1	14.02
65.	Подъем ступающим шагом на склон. Спуск с горки в основной стойке. Торможение плугом.	1	17.02
66.	Передвижение на лыжах до 800м.	1	18.02
67.	Передвижение на лыжах до 800м.	1	21.02
68.	Передвижение на лыжах до 800м.	1	24.02
69.	Передвижение на лыжах до 800м (индивидуально до 1000м).	1	25.02
70.	Передвижение на лыжах до 800м (индивидуально до 1000м).	1	28.02
71.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед, вправо, влево.	1	03.03
72.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед, вправо, влево.	1	04.03
73.	Удары мяча об пол правой, левой рукой в сочетании с движением вперед.	1	07.03
74-75.	Удары мяча об пол правой, левой рукой в сочетании с движением вперед.	2	10-11.03

76-77.	Удары мяча об пол правой, левой рукой в сочетании с движением приставным шагом.	2	14-17.03
78-79.	Удары мяча об пол правой, левой рукой с изменением направления движения.	2	18-21.03
IV четверть – 23ч			
80.	Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение закаливания в жизни человека.	1	01.04
81.	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Игра «Самый сильный»	1	04.04
82.	Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Игра «Прыжки по полоскам»	1	07.04
83.	Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	1	08.04
84.	Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Игра «Точный прыжок»	1	11.04
85.	Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Игра «Попади в цель»	1	14.04
86.	Дыхательные упражнения. Игра «Пятнашки маршем»	1	15.04
87.	Игра «Охотники и утки».	1	18.04
88.	Игра «Кто дальше бросит».	1	21.04
89.	Ходьба с чередованием бега.	1	22.04
90.	Ходьба в быстром темпе до 6 мин.	1	25.04
91.	Ходьба в быстром темпе до 8 мин.	1	28.04
92.	Медленный бег до 5 мин.	1	29.04

93.	Медленный бег до 5 мин. Прыжки на правой, левой ноге.	1	05.05
94.	Прыжки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием колен, с захлестом голени.	1	06.05
95.	Челночный бег 3х5м. Метание мяча в горизонтальную цель.	1	12.05
96.	Челночный бег 3х10м. Метание мяча в вертикальную цель.	1	13.05
97.	Бег 40м на скорость с высокого старта.	1	16.05
98.	Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Игра «Метко в цель».	1	19.05
99-100.	Прыжок в длину с места. Игра «Кто быстрее?».	2	20-23.05
101.	Прыжок в длину с разбега, без обозначения места отталкивания.	1	26.05
102.	Прыжок в длину с разбега, без обозначения места отталкивания.	1	27.05

4 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

раздел	содержание учебного предмета
Гимнастика	<p>Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами : с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>
Легкая атлетика	<p>Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал: Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки на</p>

	<p>двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висающего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>
Лыжная подготовка	<p>Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.</p> <p>Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>
Подвижные игры	<p>Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Практический материал.</p> <p>Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями</p>

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> - представления об адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством 	<ul style="list-style-type: none"> - практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

<p>учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 и др.; - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных 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 инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
---	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС (100ч)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата прове- дения
I четверть – 24ч			
1.	Техника безопасности, правила поведения на уроках легкой атлетики. Формирование гигиенических понятий и навыков	1	03.09
2.	Ходьба в различном темпе.	1	04.09
3.	Ходьба и бег в колонне со сменой направления по сигналу учителя.	1	05.09
4.	Ходьба и бег в различных направлениях. Медленный бег до 5мин.	1	10.09
5.	Чередование бега и ходьбы по сигналу учителя.	1	11.09
6.	Ходьба с различным положением рук. Бег в среднем темпе до 6мин.	1	12.09
7.	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, с выносом прямых ног вперед, в сторону.	1	17.09
8.	Бег со сменой темпа по сигналу учителя.	1	18.09
9.	Бег с преодолением препятствий высота до 30см.	1	19.09

10.	Бег 60м на скорость	1	24.09
11.	Прыжки с ноги на ногу.	1	25.09
12.	Прыжки в высоту с шага.	1	26.09
13.	Прыжки в высоту (с небольшого разбега 5-6 шагов).	1	01.10
14.	Прыжки в длину с разбега, зона отталкивания 40 см	1	02.10
15.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	03.10
16.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	08.10
17.	Метание малого мяча на дальность правой левой рукой.	1	09.10
18.	Метание малого мяча на дальность правой левой рукой.	1	10.10
19.	Игра «Зоркий глаз»	1	15.10
20.	Игра «Охотники и утки»	1	16.10
21-22.	Игра «Волк во рву».	2	17-22.10
23-24.	Игра «Мяч соседу»	2	23-24.10

II четверть – 24ч

25.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Польза физических упражнений для здоровья.	1	05.11
26.	Построение в шеренгу в колонну. Повороты налево, направо под счет.	1	06.11
27.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении через середину зала.	1	07.11
28.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	1	12.11
29.	Ходьба по рейке гимнастической скамейке.	1	13.11
30.	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола.	1	14.11
31.	Лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	1	19.11
32.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками.	1	20.11
33.	Ходьба вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1	21.11
34.	Лазание по гимнастической стенке, одноименным способом.	1	26.11
35.	Лазание по гимнастической стенке, одноименным способом.	1	27.11
36.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	28.11
37.	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами.	1	03.12
38.	Группировка в упоре сидя. Перекаты в группировке.	1	04.12
39.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед по наклонному мату.	1	05.12
40.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед в группировке.	1	10.12

41.	Стойка на лопатках согнув ноги. «Мостик» из положения лежа.	1	11.12
42.	Стойка на лопатках. «Мостик» из положения лежа.	1	12.12
43.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед. «Мостик» из положения лежа.	1	17.12
44.	Два, три кувырка вперед (строго индивидуально).	1	18.12
45-46.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2	19-24.12
47-48.	Стойка на одной ноге с различным положением рук. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2	25-26.12
III четверть – 31ч			
49.	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж, построение.	1	09.01
50.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	14.01
51.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	15.01
52.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	16.01
53.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками.	1	21.01
54.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками.	1	22.01
55.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	23.01
56.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	28.01
57.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне с палками. Подъем ступающим шагом на склон.	1	29.01
58.	Спуск с горки в основной стойке.	1	30.01

59.	Спуск с горки в основной стойке.	1	04.02
60.	Спуск с горки в основной стойке. Торможение плугом.	1	05.02
61.	Торможение плугом.	1	06.02
62.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	11.02
63.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	12.02
64.	Подъем ступающим шагом на склон. Спуск с горки в основной стойке. Торможение плугом.	1	13.02
65.	Подъем ступающим шагом на склон. Спуск с горки в основной стойке. Торможение плугом.	1	18.02
66.	Передвижение на лыжах до 800м.	1	19.02
67.	Передвижение на лыжах до 800м.	1	20.02
68.	Передвижение на лыжах до 800м (индивидуально до 1000м).	1	25.02
69.	Передвижение на лыжах до 800м (индивидуально до 1000м).	1	26.02
70.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед, вправо, влево.	1	27.02
71.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед, вправо, влево.	1	04.03
72.	Удары мяча об пол правой, левой рукой в сочетании с движением вперед.	1	05.03
73.	Удары мяча об пол правой, левой рукой в сочетании с движением вперед.	1	06.03
74.	Удары мяча об пол правой, левой рукой в сочетании с движением вперед, назад	1	11.03

75.	Удары мяча об пол правой, левой рукой в сочетании с движением приставным шагом.	1	12.03
76-77.	Удары мяча об пол правой, левой рукой с изменением направления движения.	2	13-18.03
78-79.	Удары мяча об пол правой, левой рукой с изменением направления движения.	2	19-20.03
<p style="text-align: center;">IV четверть – 23ч</p>			
80.	Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение закаливания в жизни человека.	1	01.04
81.	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Игра «Самый сильный»	1	02.04
82.	Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Игра «Прыжки по полоскам»	1	03.04
83.	Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	1	08.04
84.	Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Игра «Точный прыжок»	1	09.04
85.	Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Игра «Попади в цель»	1	10.04
86.	Дыхательные упражнения. Игра «Пятнашки маршем»	1	15.04
87.	Игра «Охотники и утки».	1	16.04
88.	Игра «Кто дальше бросит».	1	17.04

89.	Ходьба с чередованием бега.	1	22.04
90.	Ходьба в быстром темпе до 6 мин.	1	23.04
91.	Ходьба в быстром темпе до 8 мин.	1	24.04
92.	Медленный бег до 5 мин.	1	29.04
93.	Медленный бег до 5 мин. Прыжки на правой, левой ноге.	1	30.04
94.	Прыжки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием колен, с захлестом голени.	1	06.05
95.	Челночный бег 3х5м. Метание мяча в горизонтальную цель.	1	07.05
96.	Челночный бег 3х10м. Метание мяча в вертикальную цель.	1	13.05
97.	Бег 40м на скорость с высокого старта.	1	14.05
98.	Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Игра «Метко в цель».	1	15.05
99-100.	Прыжок в длину с места. Игра «Кто быстрее?».	2	20-21.05
101.	Прыжок в длину с разбега, без обозначения места отталкивания.	1	22.05
102.	Прыжок в длину с разбега, без обозначения места отталкивания.	1	27.05