

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» рассчитана:

2 класс (4 год обучения) - 3 часа в неделю (99 часов год).

4 класс (6 год обучения) - 3 часа в неделю (99 часов в год).

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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

Основные задачи изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка 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.

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

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета. Программа по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

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

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие 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, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь 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.

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика;
- положительное отношение к окружающей действительности;
- проявление самостоятельности в выполнении простых заданий;
- проявление элементов личной ответственности при поведении в новом социальном окружении (классе, школе);
- готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в паре - учитель-ученик;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- доброжелательно относиться к людям

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
- активно участвовать в специально организованной деятельности (игровой, творческой, учебной).

Познавательные учебные действия:

- выполнять задания по показу и по словесной инструкции;
- двигаться по залу в заданном направлении с разной скоростью с препятствиями и без них;
- выполнять различные прыжки на месте и через предметы;
- ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр; ➤ Выполнять упражнения с мячом;
- Должен знать название снарядов.

Содержание программы

Содержание программы отражено разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Знания о физической культуре.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика. 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.

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.

Легкая атлетика

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.

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 учителя. 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 и т. д.

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 и т. д.). 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 в длину и высоту с шага. 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 шести. 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.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка. 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.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

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

Календарно-тематический план 2 «В» (4 г.о.) класс на 2024-2025 учебный год

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План дата	Факт дата
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.	1		
2	Построение в колонну по одному.	1		
3	Перестроение в колонну по три.	1		
4	Повороты переступанием.	1		
5	Построение в шеренгу.	1		
6	Ходьба и бег в рассыпную.	1		
7	Перестроение в круг из шеренги.	1		
8	Ходьба и бег по кругу.	1		
9	Ходьба и бег по кругу.	1		
10	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги.	1		
11	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы.	1		
12	Ходьба по скамейке на носках.	1		
13	Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты.	1		
14	Ходьба и бег между предметами.	1		
15	Перестроение в круг между предметами.	1		
16	Метание на дальность.	1		
17	Лазанье по гимнастической стенке.	1		
18	Ходьба и бег по кругу.	1		
19	Перебрасывание мяча друг другу.	1		
20	Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину.	1		
21	Повороты прыжком на месте.	1		
22	Ходьба и бег парами.	1		
23	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.	1		
24	Перепрыгивание через шнур.	1		
25	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях.	1		
27	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1		
28	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	1		
29	Метание мяча на дальность.	1		
30	Ходьба и бег в рассыпную.	1		
31	Перестроение в круг.	1		
32	Ведение мяча одной рукой.	1		

33	Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?».	1		
34	Подвижные игры «Кто быстрее?», «Охотники и утки».	1		
35	Лыжи. Повороты на месте переступанием.	1		
36	Лыжи. Повороты на месте переступанием.	1		
37	Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка».	1		
38	Лыжи. Скользящий шаг	1		
39	Лыжи Скользящий шаг.	1		
40	Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки».	1		
41 42	Передвижение скользящим шагом.	2		
43	Подвижные игры.	1		
44 45	Передвижение скользящим шагом.	2		
46	Подвижные игры.	1		
47	Передвижение скользящим шагом.	1		
48	Общеразвивающие упражнения. Игры.	1		
49	Прыжок в длину с места.	1		
50	Ходьба и бег между предметами.	1		
51	Ходьба между предметами Игра «Два Мороза».	1		
52	Прыжки через короткую скакалку на месте.	1		
53	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.	1		
54	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. Игра «У медведя во бору...».	1		
55 56	Метание мешочков в вертикальную цель.	2		
57	Ходьба и бег в колонне по одному.	1		
58 59	Ходьба по полу по начерченной линии.	2		
60	Медленный бег.	1		
61 62	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	2		
63	Прыжки в высоту с шага. Игра «Съедобное и несъедобное».	1		
64 65	Прыжки в длину с места.	2		
66	Ходьба парами по гимнастической скамейке.	1		
67	Упражнения на развитие координации и равновесия.			
68	«Нос, нос, нос, лоб», «Птицы». Комплекс упражнений в	3		
69	равновесии «Дорожка».			
70	Игры «Гололедица», «Дерево».	1		
71	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам.	1		
72	Ходьба с изменением направления движения. Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом».	1		
73	Игры «День и ночь», «Здравствуйте, бабушка!».	1		
74	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.	1		
75	Пролазание в обруч.	1		
76	Прыжки из обруча в обруч.	1		
77	Ходьба с ускорением темпа.	1		
78	Ходьба с замедлением темпа.	1		
79	Игры «Класс-мирно!», «Сова и мыши».	1		
80	Ползание по гимнастической скамейке.	1		
81	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	1		
82	Игры «Голова дракона», «С кочки на кочку», «Медведь и пчёлы».	1		

83 84	Ползание по наклонной скамье	2		
85	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры».	1		
86	Метание набивного мяча.	1		
87 88	Метание малого мяча.	2		
89	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг».	1		
90 91	Прыжки в длину с разбега.	2		
92	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь».	1		
93 94	Бег на скорость 30 метров.	2		
95	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее».	1		
96	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		
97	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		
98	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча».	1		
99	Подвижные игры.	1		

**Календарно-тематический план 4 «Б» (6 г.о.) класс
на 2024-2025 учебный год**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План дата	Факт дата
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.	1		
2	Построение в колонну по одному	1		
3	Построение в шеренгу.	1		
4	Повороты переступанием.	1		
5	Построение в шеренгу.	1		
6	Быстрый бег на месте до 10 секунд.	1		
7	Перестроение в круг из шеренги.	1		
8	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1		
9	Ходьба и бег в рассыпную. Подвижная игра «Вызов номера».	1		
10	Перестроение в круг из шеренги.	1		
11	Ходьба и бег по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1		
12	Ходьба и бег по кругу.	1		
13	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		
14	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы.	1		
15	Ходьба по скамейке на носках.	1		
16	Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты. Подвижная игра «Лисы и куры».	1		
17	Ходьба и бег между предметами.	1		
18	Перестроение в круг между предметами. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
19	Метание на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
20	Лазанье по гимнастической стенке.	1		

21	Ходьба и бег по кругу.	1		
22	Перебрасывание мяча друг другу Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		
23	Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Пятнашки».	1		
24	Повороты прыжком на месте. Подвижная игра «Горелки».	1		
25	Ходьба и бег парами. Подвижная игра «Третий лишний».	1		
26	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.	1		
27	Перепрыгивание через шнур. Подвижная игра «Третий лишний».	1		
28	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях.	1		
29	Прыжки с высоты. Подвижная игра «Лисы и куры».	1		
30	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1		
31	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	1		
32	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
33	Ходьба и бег врассыпную. Подвижная игра «Лисы и куры».	1		
34	Перестроение в круг.	1		
35	Ведение мяча одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
36	Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?»	1		
37	Подвижные игры «Кто быстрее?», «Охотники и утки».	1		
38	Прыжок в длину с места.	1		
39, 40	Ходьба и бег между предметами.	2		
41	Игра «Два Мороза».	1		
42	Прыжки через короткую скакалку на месте. Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка».	1		
43	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.	1		
44	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Игра «У медведя во бору».	1		
45	Метание мешочков в вертикальную цель. Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка».	1		
46	Ходьба и бег в колонне по одному.	1		
47	Ходьба по полу по начерченной линии. Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки».	1		
48	Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки».	1		
49	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два Мороза».	1		
50	Общеразвивающие упражнения. Игры.	1		

51	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.	1		
52,53	Повороты на месте с переступанием.	2		
54	Передвижения попеременно двухшажным ходом.	1		
55	Лыжи. Ходьба на лыжах след в след.	1		
56	Лыжи. Ходьба на лыжах след в след.	1		
57 58	Лыжи. Передвижение скользящим шагом.	2		
59	Передвижение скользящим шагом.	1		
60 61	Повороты на месте с переступанием. Передвижение скользящим шагом.	2		
62	Медленный бег.	1		
63 64	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	2		
65	Прыжки в высоту с шага. Игра «Съедобное и несъедобное».	1		
66,67	Прыжки в длину с места.	2		
68	Ходьба парами по гимнастической скамейке.	1		
69, 70,71	Игры для развития координационных способностей «Птицы». Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».	3		
72	Игры «Гололедица», «Дерево».	1		
73	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам.	1		
74	Ходьба с изменением направления движения. Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом».	1		
75	Игры «День и ночь», «Здравствуйте, дедушка!».	1		
76	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.	1		
77	Пролазание в обруч.	1		
78	Прыжки из обруча в обруч.	1		
79,80	Ходьба с ускорением темпа.	2		
81	Игры «Класс-смирно!», «Сова и мыши».	1		
82	Ползание по гимнастической скамейке.	1		
83	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	1		
84	Игры «С кочки на кочку», «Медведь и пчёлы».	1		
85 86	Ползание по наклонной скамье.	2		
87	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры».	1		
88	Метание набивного мяча.	1		
89 90	Метание малого мяча.	2		
91	Игры с мячом «Попробуй – отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг».	1		
92 93	Прыжки в длину с разбега.	2		
94	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь».	1		
95 96	Бег на скорость 30 метров.	2		
97,98	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее».	2		

99	Итоговое занятие. Игры.	1		
----	-------------------------	---	--	--