

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам №5 г. Саратова».

«Рассмотрено и принято»
на заседании педагогического совета,
протокол от «30» 08 2024г. № 1

«Согласовано»
«30» 08 2024г.
Заместитель директора по УВР
О.М. Комарова (О.М. Комарова)

«Утверждаю»
«30» 08 2024г.
Директор ГБОУ СО
«Школа-интернат АОП №5 г. Саратова»
О.К. Шафиева (О.К. Шафиева),
приказ от «30» 08 2024г. № 230

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

1 доп. - 4 классы

Вариант: 8.3 (для обучающихся с расстройствами аутистического спектра)

Срок освоения программы: 6 лет

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (1 дополнительный – 4 классы)

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» адресована обучающимся с расстройствами аутистического спектра с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 8.3), получающим очное образование.

Нормативные правовые документы, регламентирующие разработку рабочей программы учебного предмета:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1598;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 от 10 июля 2015 года N 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями»;
- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённая приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. N 1023;
- Адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с расстройствами аутистического спектра, вариант: 8.3), рассмотренная на заседании педагогического совета и утверждённая приказом от 30.08.2024 г. № 230;
- Учебный план ГБОУ СО «Школа-интернат АОП №5 г. Саратова»;
- Календарный учебный график ГБОУ СО «Школа-интернат АОП №5 г. Саратова».

Общая характеристика учебного предмета.

Рабочая программа цикла учебных предметов предметной области «Физическая культура» на уровне начального общего образования для обучающихся с РАС (вариант 8.3) составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания. При подготовке программы учтены также особые образовательные потребности обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. 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.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с расстройством аутистического спектра представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной

речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Для всестороннего развития личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации в учебный план для учащихся данной категории на I этапе обучения (дополнительный первый класс – 1/ , 1 – 4 классы) вводится курс «Физическая культура».

Цель и задачи изучения учебного предмета

Цель. Всестороннее развития личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- 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

Место учебного предмета в учебном плане школы

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» включён в федеральный компонент образовательной области «Физическая культура» учебного плана для учащихся с РАС и лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

1 (дополнительный) класс первого года обучения – 3 часа в неделю (33 недели/99 часов в год);

1 (дополнительный) класс второго года обучения – 3 часа в неделю (33 недели/99 часов в год);

1 класс – 3 часа в неделю (33 недели/99 часов в год);

2 класс – 3 часа в неделю (34 недели/102 часа в год);

3 класс – 3 часа в неделю (34 недели/102 часа в год);

4 класс – 3 часа в неделю (34 недели/102 часа в год).

Учебно-методический комплект учебного предмета

- Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2001.
- Горская И. Ю., Синельникова Т. В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. - Омск, Сиб ГАФК, 1999.
- Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л. В. Шапковой. - СПб.: Детство-пресс, 2001.
- Шипицына Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушениями интеллекта. - СПб.: Дидактика Плюс, 2002.
- Обучение и воспитание детей в условиях центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации: Пособие для педагогов и родителей / С.Е. Гайдукевич, В. Гайслер, Ф. Готан и др.; Науч. ред. С.Е. Гайдукевич. 2-е изд. Мн.: УО «БГПУ им. М. Танка», 2008
- Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие /Л. Н. Ростомашвили.– М.: Советский спорт, 2009.–224 с.
- Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2004.464 с., ил. Межвузовская научно-практическая конференция молодых ученых

Содержание учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. 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.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с РАС представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Программа направлена на освоение простейших физических упражнений, носит оздоровительную направленность и создаются условия для выработки жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В процессе обучения у учащихся формируются знания, навыки правильного поведения (подчиняться правилам игр и соревнований) и гигиенические навыки, иметь опрятный внешний вид и соответствующую спортивную форму, а также умения и навыки необходимые для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся. Воспитываются нравственные качества, приучаются к, организованности, дисциплине, ответственности, элементарной самостоятельности.

Содержание курса «Адаптивная физическая культура» представлена в АООП следующими разделами:

- «Знания о физической культуре»

Техника безопасности на уроках физической культуры. Личная гигиена. Спортивная форма. Правила игр. Знакомство с различными упражнениями, видами спорта, спортивным инвентарём. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.

- «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.

Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики

Практический материал

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и обще-развивающие упражнения):

- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;
- упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи;
- упражнения для укрепления мышц спины и живота;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения на дыхание, упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками, с обручами, с мячами, с гимнастическими лентами, с набивными мячами (вес 1 кг).

Упражнения на равновесие:

- лазанье и перелезание;
 - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
 - переноска грузов и передача предметов.
- «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. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метание

- «Подвижные и спортивные игры»

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями; игры с элементами общеразвивающих упражнений.

Футбол, пионербол, бадминтон.

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся, необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые предметные результаты

1 дополнительный (1 и 2 год обучения) – 1 классы

Минимальный уровень:

- 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;
- 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, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- овладеть 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.;

- принимать активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

2 класс

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;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- 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;
- владеть навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- 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.

3 класс

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 строевые команды по словесной и наглядной инструкции;
- иметь представление о двигательных действиях;

- знать основные строевые команды;
- 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.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений без предметов и с предметами;
- 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, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- владеть навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- 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 физкультурноспортивных мероприятиях.

4 класс

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 строевые команды по словесной и наглядной инструкции;
- иметь представление о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений без предметов и с предметами;
- 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, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- владеть навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и 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 физкультурноспортивных мероприятиях.

Планируемые личностные результаты

Личностные результаты освоения ФАОП НОО обучающимися с РАС, осложненными легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и должны отражать:

- развитие чувства любви к родителям (законным представителям), другим членам семьи, к школе, принятие педагогических работников и других обучающихся класса, взаимодействие с ними;
- развитие мотивации к обучению;
- развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни);
- умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- развитие положительных свойств и качеств личности;
- готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

Система оценки достижения планируемых результатов

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Оценку этой группы результатов целесообразно начинать со второго полугодия 2-го класса, то есть в тот период, когда у обучающихся уже будут сформированы некоторые начальные навыки чтения, письма и счета. Кроме того, сама учебная деятельность будет привычной для обучающихся, и они смогут ее организовывать под руководством педагогического работника.

Во время обучения в первых классах, а также в течение первого полугодия второго класса целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем педагогического работника, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

В целом оценка достижения обучающимися с РАС с легкой умственной отсталостью предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности обучающегося и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения ФАОП НОО обучающимися с РАС необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие (несоответствие) науке и практике; прочность усвоения (полнота и надежность). Таким образом, усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» («неверно») свидетельствует о частоте допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию прочности предметные результаты могут оцениваться как удовлетворительные; хорошие и очень хорошие (отличные).

Результаты овладения ФАОП НОО обучающимися с РАС с легкой умственной отсталостью выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

- по способу предъявления (устные, письменные, практические);
- по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

- В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные обучающимся, с оценками типа: «удовлетворительно» (зачет), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;
- «хорошо» - от 51% до 65% заданий.
- «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения. В любом случае, при оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

Тематическое планирование

№	Раздел. Тема	Количество часов	Материально-техническое оснащение урока
---	--------------	------------------	---

1 дополнительный (1 и 2 год обучения) – 1 классы		
1	Знания о физической культуре	3
2	Легкая атлетика	26
3	Гимнастика	52
4	Подвижные и спортивные игры	18
	Всего часов:	99
2 класс		
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	37
3	Гимнастика	26
4	Подвижные и спортивные игры	35
	Всего часов:	102
3 класс		
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	35
3	Гимнастика	27
4	Подвижные и спортивные игры	36
	Всего часов:	102
4 класс		
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	34
3	Гимнастика	27
4	Подвижные и спортивные игры	37
	Всего часов:	102

Технические средства обучения

- Интерактивная панель
- Компьютер
- Многофункциональное устройство
- Магнитофон

Экранно-звуковые пособия

- Аудиозаписи речевых и неречевых звуков
- Мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы
- Презентации и видеофильмы по Олимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм

Демонстрационные учебно-наглядные печатные пособия

таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;

Дидактический раздаточный материал

- карточки по физкультурной грамоте

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

<http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)
<https://learningapps.org> - Мультимедийные интерактивные упражнения
<http://www.nachalka.com/igrovaja> - Игровая
<http://www.uchportal.ru/load/47-2-2> - Презентации для начальной школы

Допускается корректировка рабочей программы в течение учебного года

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
1 дополнительные (1 и 2 год обучения) – 1 классы**

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
1 четверть					
1-3	Техника безопасности и правила поведения на уроках	3	Техника безопасности		
4-5	Бег в медленном и быстром темпе	2	Бег, медленно, быстро		
6-7	Бег в заданном направлении	2	Бег, направление		
8-10	Поскоки на месте, на двух ногах.	3	Подскок		
11-14	Прыжки в длину с места	4	Прыжок		
15-17	Перепрыгивание через препятствия	3	Препятствие, перепрыгивание		
18-21	Бросание мяча, ловля мяча	4	Бросание, ловля		
22-24	Упражнения с набивными мячами	3	Мяч		
2 четверть					
25-28	Метание малого мяча в цель	4	Метание, цель		
29-31	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	3	Прокатывание		
32-34	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	3	Ориентация, влево, вправо, назад, вперёд		
35-38	Упражнения на развитие ловкости	4	Ловкость		
39-41	Упражнения на развитие координации	3	Координация		
42-46	Подскоки на мячах - фитболах	5	Фитболы		
47-48	Прыжки с продвижением вперед	2	Прыжок		
3 четверть					
49-50	Коррекционные игры на развитие ориентации в пространстве	2	Ориентация, влево, вправо, назад, вперёд		
51-52	Коррекционные игры на развитие ловкости	2	Ловкость		
53-54	Коррекционные игры на развитие	2	Выносливость		

	выносливости				
55-56	Коррекционные игры на развитие координации	2	Координация		
57-60	Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости	4	Сила		
61-63	Игровые упражнения на мячах фитболах	3	Фитболы		
64-68	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	5	Упражнение		
69-71	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	3	Пара		
72-73	Перелазание через мягкие модули	2	Мягкий модуль, перелазание		
74-75	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	2	Ходьба, стайка		
4 четверть					
76-79	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	4	Перешагивание, перепрыгивание		
80-81	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	2	Гимнастический мат		
82-83	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой	2	Четвереньки		
84-85	Упражнения в ползание на животе, четвереньках под дугой	2	Четвереньки, дуга		
86-88	Упражнения в лазанье по шведской стенке	3	Шведская стенка		
89-90	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	2	Метание		
91-92	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	2	Метание, левая рука, правая рука		
93-94	Коррекционные игры с метанием	2	Метание		
95-96	Прыжки с ноги на ногу – 10 м	2	Прыжок		
97-99	Упражнения на развитие силы	3	Сила		

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
2 класс**

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
1 четверть					
1	<i>Лёгкая атлетика</i> Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма.	1	Лёгкая атлетика		
2-3	Ходьба в медленном и быстром темпе. Ходьба в заданном направлении	2	Ходьба, темп, направление		
4	Коррекционные игры. Игра «Говорящий мяч»	1	Правила игры		
5-6	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении	2	Бег, темп, направление		
7-8	Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге	2	Прыжок		
9-10	Прыжки в длину с места	2	Прыжок		
11-12	Прыжки через препятствия	2	Прыжок, препятствие		
13-15	Метание малого мяча в цель	3	Метание, цель		
16-18	Метание малого мяча на дальность	3	Метание		
19-21	Прыжки с продвижением вперед	3	Прыжок, продвижение		
22-24	Игры-эстафеты с элементами лёгкой атлетики	3	Эстафета		
2 четверть					
25	<i>Гимнастика</i> Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики	1	Гимнастика		
26	Строевые упражнения на месте и в передвижении	1	Строевые упражнения		
27-28	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну.	2	Шеренга, колонна		

29-30	Комплекс ОРУ без предметов.	2	Упражнение		
31-32	Комплекс ОРУ с предметами	2	Гимнастическая палка, набивной мяч		
33-34	Упоры, элементы акробатики	2	Акробатика		
35-36	Ползание, перелезание через препятствия	2	Ползание, препятствие		
37-38	Висы, лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке	2	Вис, лазание, гимнастическая стенка		
39-40	Упражнения на развитие равновесия	2	Равновесие		
41-42	Упражнения с фитболами	2	Фитболы		
43-44	Упражнения с гантелями (0,5кг)	2	Гантели		
45-46	Упражнения с гимнастическими лентами	2	Гимнастическая лента		
47-48	Подвижные игры - эстафеты с элементами гимнастики	2	Эстафета		
3 четверть					
49	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры. Виды спортивных игр	1	Спортивная игра		
50	Коррекционные игры. Игра «Кто внимательней»	1	Внимание		
51	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы - солдаты»	1	Солдат		
52	Подвижные игры с элементами ходьбы «Тише едешь - дальше будешь»	1	Ходьба		
53	Подвижные игры с элементами бега «Хвостики»	1	Бег		
54-55	Подвижные игры на броски и ловлю мяча «Кого назвали - тот и ловит»	2	Бросок, ловля		
56-57	Коррекционные игры с метанием «Метко в цель»	2	Метание		
58-60	Футбол. Правила игры. Передачи мяча друг другу на месте и с продвижением	3	Футбол		
61-62	Футбол. Удары мяча по воротам. Упрощенная игра	2	Футбол		

63-65	Пионербол. Правила игры. Передачи мяча через сетку друг другу	3	Пионербол		
66-67	Пионербол. Правила игры. Упрощенная игра	2	Пионербол		
68-69	Бадминтон. Правила игры. Захват ракетки. Имитация ударов	2	Бадминтон		
70-71	Бадминтон. Правила игры. Удары по волану различными способами	2	Бадминтон		
72-73	Бадминтон. Передачи друг другу, работа в парах	2	Бадминтон		
74-75	Бадминтон. Упрощенная игра	2	Бадминтон		
76-78	Подвижные игры с элементами спортивных игр	3	Спортивная игра		
4 четверть					
79	Техника безопасности и правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды соревнований по лёгкой атлетике	1	Соревнование		
80	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами	1	Шеренга, колонна, пара		
81	Строевые упражнения. Размыкание, смыкание	1	Размыкание, смыкание		
82	Ходьба, разновидности ходьбы	1	Ходьба		
83-84	Ходьба с изменением скорости и направления	2	Ходьба, скорость, направление		
85-86	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении	2	Бег, темп, направление		
87-88	Высокий старт, бег по сигналу на скорость	2	Высокий старт		
89-90	Прыжки в длину с места	2	Прыжок		
91-92	Прыжки через препятствия	2	Прыжок		
93-94	Метание малого мяча в цель	2	Метание, цель		
95-96	Метание малого мяча на дальность отскока от стены	2	Метание, отскок		
97-98	Метание малого мяча на дальность	2	Метание		
99-100	Броски набивного мяча (1кг) двумя руками махом сверху, снизу	2	Набивной мяч		
101-102	Игры-эстафеты с элементами лёгкой атлетики	2	Эстафета		

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
3 класс**

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
1 четверть					
1	<i>Лёгкая атлетика</i> Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма.	1	Лёгкая атлетика, спортивная форма		
2-4	Ходьба в медленном и быстром темпе. Ходьба в заданном направлении	3	Ходьба, темп, направление		
5-6	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении	2	Бег, темп, направление		
7-9	Прыжки в длину с места.	3	Прыжок		
10-11	Прыжки через препятствия в длину и высоту толчком одной и двумя ногами.	2	Прыжок, препятствие		
12-15	Прыжок в длину с разбега (5-6 шагов)	4	Прыжок, разбег		
16-18	Метание малого мяча в цель (d-50 см)	3	Метание, цель		
19-21	Метание малого мяча на дальность	3	Метание, дальность		
22-24	Игры-эстафеты с элементами лёгкой атлетики	3	Эстафета		
2 четверть					
25	<i>Гимнастика</i> Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики	1	Гимнастика		
26-27	Строевые упражнения – размыкание и смыкание приставными шагами	2	Размыкание, смыкание		
28-29	Комплекс ОРУ без предметов	2	Упражнение		
30-31	Комплекс ОРУ с предметами	2	Упражнение		
32-34	Упоры, элементы акробатики: кувырок в сторону, стойка на лопатках, согнув ноги, с опорой ног на гимнастическую стенку	3	Кувырок		

35-36	Ползание, перелезание через препятствия	2	Ползание, препятствие		
37-38	Висы, лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке	2	Вис, гимнастическая скамейка		
39-40	Упражнения на равновесие	2	Равновесие		
41-42	Упражнения с фитболами	2	Фитболы		
43-44	Упражнения с гантелями (0,5кг)	2	Гантели		
45-46	Упражнения с гимнастическими лентами	2	Гимнастическая лента		
47-48	Подвижные игры - эстафеты с элементами гимнастики	2	Эстафета		
3 четверть					
49	Спортивные игры Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры. Виды спортивных игр	1	Спортивная игра		
50	Коррекционные игры: «Класс, смирно», «Слушай сигнал»	1	Сигнал, команда		
51-52	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы — солдаты», «Запрещенное движение»	2	Подвижная игра		
53	Подвижные игры с элементами ходьбы «Тише едешь - дальше будешь»	1	Ходьба		
54	Подвижные игры с элементами бега: «Салки - выручалки», «Хвостики», «Невод»	1	Бег		
55	Подвижные игры с бросками и ловлей мяча: «Кого назвали - тот и ловит»	1	Бросок, ловля		
56	Подвижные игры с метанием: «Попади в мяч», «Выбивалы»	1	Метание		
57-58	Футбол. Правила игры. Передача мяча друг другу на месте и с продвижением	2	Футбол		
59-60	Футбол. Удары мяча по воротам. Упрощенная игра	2	Футбол		
61-62	Пионербол. Правила игры. Передачи мяча через сетку друг другу	2	Пионербол		
63-64	Пионербол. Правила игры. Упрощенная игра	2	Пионербол		
65-66	Баскетбол. Правила игры. Стойка баскетболиста. Передачи мяча в парах.	2	Баскетбол		

67-68	Баскетбол. Ведение мяча на месте и с продвижением	2	Мишень, обруч, щит, кольцо		
69-70	Баскетбол. Броски в цель	2	Мишень, обруч, щит, кольцо		
71	Баскетбол. Подвижная игра «Мяч капитану», «10 передач»	1	Баскетбол		
72	Бадминтон. Правила игры. Захват ракетки. Имитация ударов	1	Бадминтон, ракетка		
73-74	Бадминтон. Правила игры. Удары по волану различными способами	2	Бадминтон, волан		
75-76	Бадминтон. Передачи друг другу, работа в парах	2	Бадминтон, пара		
77-78	Бадминтон. Упрощенная игра	2	Бадминтон		
4 четверть					
79	Техника безопасности и правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды соревнований по лёгкой атлетике	1	Соревнование		
80-81	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами	2	Шеренга, колонна, пара		
82-83	Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами	2	Приставные шаги		
84	Ходьба с изменением скорости и направления	1	Ходьба, скорость, направление		
85-86	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении	2	Бег, темп, направление		
87-88	Высокий старт, бег по сигналу на скорость: 30 м., челночный бег: 4 по10 м	2	Высокий старт, сигнал, челночный бег		
89-90	Прыжки в длину с места	2	Прыжок		
91-92	Прыжки через препятствия в длину и высоту толчком одной и двумя ногами	2	Прыжок, препятствие		
93-94	Прыжок в длину с разбега (5-6 шагов)	2	Прыжок, разбег		
95-96	Метание малого мяча в цель	2	Метание, цель		
97-98	Метание малого мяча на дальность	2	Метание, дальность		
99-100	Броски набивного мяча (1-2кг) двумя руками махом сверху из-за головы, снизу	2	Набивной мяч		

101-102	Игры - эстафеты с элементами лёгкой атлетики	2	Эстафета		
---------	--	---	----------	--	--

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
4 класс**

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
1 четверть					
1	<i>Лёгкая атлетика</i> Техника безопасности и правила поведения на уроках. Значение физической культуры	1	Лёгкая атлетика		
2-4	Ходьба в медленном и быстром темпе. Ходьба в заданном направлении	3	Ходьба, темп, направление		
5-6	Бег на дистанции в парах	2	Бег, дистанция, пара		
7-9	Прыжки в высоту. Контроль пульса	3	Прыжок, пульс		
10-11	Прыжки со скакалкой	2	Прыжок, скакалка		
12-15	Прыжки через скакалку на перегонки	4	Прыжок, перегонки		
16-18	Метание малого мяча в цель (d-50 см)	3	Метание, цель		
19-21	Метание малого мяча на дальность	3	Метание, дальность		
22-24	Игры-эстафеты с элементами лёгкой атлетики	3	Эстафета		
2 четверть					
25	<i>Гимнастика</i> Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики	1	Гимнастика		
26-27	Построение в шеренгу, в колонну	2	Шеренга, колонна		
28-29	Комплекс ОРУ без предметов	2	Упражнение		
30-31	Комплекс ОРУ с предметами	2	Упражнение		
32-34	Упоры, элементы акробатики: кувырок вперёд	3	Кувырок		
35-36	Вращение обруча и упражнения разминки с обручами	2	Обруч		
37-38	Лазание по наклонной лестнице	2	Наклонная лестница		
39-40	Развитие выносливости в круговой	2	Выносливость		

	тренировке				
41-42	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий	2	Ловкость, координация, полоса препятствий		
43-44	Упражнения с гантелями (0,5кг)	2	Гантели		
45-46	Упражнения с гимнастическими палками	2	Гимнастическая палка		
47-48	Подвижные игры - эстафеты с элементами гимнастики	2	Эстафета		
3 четверть					
49	Спортивные игры Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры. Виды спортивных игр	1	Спортивная игра		
50	Коррекционные игры: «Рыболов»	1	Коррекционная игра		
51-52	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Утки - охотники»	2	Подвижная игра		
53	Подвижные игры с элементами ходьбы «К своим флажкам»	1	Ходьба		
54	Подвижные игры с элементами бега: «Перестрелка»	1	Бег		
55	Подвижные игры с бросками и ловлей мяча: «Салки с мячом»	1	Бросок, ловля		
56	Подвижные игры с метанием: «Попади в цель», «Вышибалы»	1	Метание		
57-58	Футбол. Правила игры. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега	2	Футбол		
59-60	Футбол. Удары мяча по воротам. Упрощенная игра	2	Футбол		
61-62	Пионербол. Правила игры. Правила игры у сетки	2	Пионербол		
63-64	Пионербол. Правила игры. Упрощенная игра	2	Пионербол		
65-66	Баскетбол. Правила игры. Стойка баскетболиста. Передачи мяча в парах.	2	Баскетбол		
67-68	Баскетбол. Ведение мяча на месте и с	2	Мишень, обруч, щит,		

	продвижением		кольцо		
69-70	Баскетбол. Броски в цель	2	Баскетбол		
71	Подвижная игра: «Наперегонки с мячом»	1	Перегонки		
72	Бадминтон. Правила игры. Захват ракетки. Имитация ударов	1	Бадминтон, ракетка		
73-74	Бадминтон. Правила игры. Удары по волану различными способами	2	Бадминтон, волан		
75-76	Бадминтон. Передачи друг другу, работа в парах	2	Бадминтон, пара		
77-78	Бадминтон. Упрощенная игра	2	Бадминтон, игра		
4 четверть					
79	Техника безопасности и правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды соревнований по лёгкой атлетике	1	Соревнование		
80-81	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами	2	Шеренга, колонна, пара		
82-83	Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами	2	Размыкание, смыкание, приставной шаг		
84	Ходьба с изменением скорости и направления	1	Ходьба, скорость, направление		
85-86	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении	2	Бег, направление, темп		
87-88	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение»	2	Низкий старт, стартовое ускорение		
89-90	Техника высокого старта. Подвижная игра: «Волк во рву»	2	Высокий старт		
91-92	Прыжки в длину с места	2	Прыжок		
93-94	Прыжок в длину с разбега (5-6 шагов)	2	Прыжок, разбег		
95-96	Метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность	2	Метание, разбег		
97-98	Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении	2	Равновесие		
99-100	Передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию	2	Эстафетная палочка, дистанция		

101-102	Игры - эстафеты с элементами лёгкой атлетики	2	Эстафета		
---------	--	---	----------	--	--