

«Рассмотрено»

На заседании МО №1

от .29.08.2025

председатель МО _____

«Проверено»

Зам.директора по УВР

_____ Е.А. Малафеева

«Утверждаю»

ГБОУ «Реабилитационная школа-интернат «Восхождение» г.о. Чапаевск»

_____ Н.А. Калабекова

Приказ №160 от 29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ: «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
обучающихся с РАС (вариант 8.4.)
1-4 класс

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 21.03.2023 № 72654)
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”

Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика учебного предмета:

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы:

«Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка». Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В связи с особыми образовательными потребностями обучающихся с РАС и испытываемыми ими трудностями социального взаимодействия, в первом дополнительном классе первого года обучения предполагается постепенное включение ребенка с РАС в образовательный процесс. Таким образом, программный материал первого года обучения дублируется в первом дополнительном классе второго года обучения. Общий срок обучения в условиях начальной школы обучающихся с РАС (вариант 8.4) увеличивается до 6 лет: 1дополнительный (1г.о.) класс, 1 дополнительный (2г.о.) класс, 1(3г.о.) класс, 2 класс, 3 класс, 4 класс.

На изучение курса в 1 дополнительном классе отведено 66 часов, 2 часа в неделю, 33 учебные недели.

Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

Личностные планируемые результаты:

Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья;

Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования);

Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

«Чувства, желания, взгляды»

- различает эмоции людей на картинках;
- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

«Социальные навыки»

- учится устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

Мотивационно – личностный блок

- принимает новые знания (на начальном уровне);
- отзывается на просьбы о помощи.

Биологический уровень

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

Осознает себя в следующих социальных ролях:

- формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений;

Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения;

Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

Экологическая ответственность

- не мусорит на улице;
- не ломает деревья;

Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;
- принимать и оказывать помощь.

Предметные результаты

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;

- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Базовые учебные действия:

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Название тем и	Кол- во	Формы и методы	Требования к уровню подготовки за 1-2 год обучения
---	-------------------	------------	-------------------	---

	содержани е	часо в по данн ой теме	работы	Предметные планируемые результаты	БУД	Личностные
1	Знакомство с физкультур ным залом	1	Очная, групповая спорт зал, словесная	Ориентировка в зале по конкретным ориентирам	Вести себя во время занятий физическим и	интерес к предмету
					упражнения ми	
2	Знакомство с оборудован ием и материалам и для уроков физкультур ы	1	Очная, групповая спорт зал, словесная	Что можно делать с физкультурны ми снарядами	Различать оборудовани е для уроков физкультуры	интерес к предмету
3	Упражнени я в построении парами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённо м ритме	интерес к предмету, организованност и

4	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлени и (к игрушке)	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённо м ритме	интерес к предмету, дисциплинирован ности
5	Ходьба стайкой за учителем держась за руки:	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённо м ритме	интерес к предмету, дисциплинирован ности
	между предметами					
6	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2- 3 метра)	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённо м ритме	интерес к предмету, дисциплинирован ности
7	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	1	Очная, индивидуал ьная, спорт зал, словесная практическа я	Координация толчка двумя ногами	Мягко приземлятьс я в прыжках	интерес к предмету, самостоятельност ь

8	Бег вслед за учителем	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету
10	Ползание на четвереньках по прямой линии	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету
11	Организация взаимодействия с оборудованием для физических занятий	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Что можно делать с физкультурными снарядами	Различать оборудование для уроков физкультуры	интерес к предмету, дисциплинированности

1 2	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильно захватывать мяч	Ловить мяч	интерес к предмету
1 3	Упражнения в построении по одному в ряд	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
1 4	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
1 5	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
1 6	Бег в различных направлениях	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, дисциплинированности

1 7	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, самостоятельность
1 8	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
1 9	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
2 0	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильный захват мяча	Ловить мяч	интерес к предмету, дисциплинированности
2 1	Упражнения в построении в колонну друг за другом	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности

2 2	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
2 3	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность
2 4	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность

2 5	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях, невербальное общение	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
2 6	Упражнения в построении парами	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
2 7	Упражнения в перешагивании из круга в круг	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
2 8	Бег между объемными модулями	2	Очная, групповая спорт зал, словесная	Целенаправленные действия	Преодолевать препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
			практическая			
2 9	Прыжки на месте на двух ногах	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность

3 0	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Прокатывать мяч двумя руками и ловить его	интерес к предмету, самостоятельность
3 1	Ползание на четвереньках по прямым линиям	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
3 2	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях, невербальное общение	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
3 3	Упражнения в построении по одному в ряд	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности

3 4	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Упражнения в определённом ритме	Ходить и бегать в заданном ритме, выполнять простейшие задания по словесной инструкции	интерес к предмету, дисциплинированности
3 5	Упражнения в ходьбе в заданном направлении и с предметом в руках	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений с предметами, правила безопасности	Ориентироваться в пространстве, ходить в заданном ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
3 6	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность
3 7	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координацию толчка двумя ногами	Мягко приземляться в прыжках	интерес к предмету, самостоятельность

3 8	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Ловить мяч двумя руками	интерес к предмету, самостоятельность
3 9	Упражнения бросать мяч учителю	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Координация движений двумя руками	Бросать мяч двумя руками	интерес к предмету, самостоятельность
4 0	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
4 1	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность
4 2	Упражнения простейшим перестроением: из колонны по	3	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Правильное построение и знание своего места в строю	Выполнять простейшие упражнения в определённом ритме	интерес к предмету, дисциплинированности

	одному в колонну по двое					
4 3	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Ходить в заданном ритме	интерес к предмету, дисциплинированности
4 4	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	2	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений	Преодолевать различные препятствия	интерес к предмету, самостоятельность
4 5	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	3	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Последовательность движений с предметом	Бегать в заданном ритме с предметом	интерес к предмету, дисциплинированности
4 6	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическая	Знать движения в различных пространственных направлениях	Ориентироваться в пространстве	интерес к предмету, самостоятельность

	препятстви я					
4 7	Упражнени я в лазании по гимнастиче ской стенке на несколько ступенек	1	Очная, групповая спорт зал, словесная практическа я	Последователь ность движений	Правильно захватывать различные предметы	интерес к предмету, самостоятельно сть

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 класс 1-2 года обучения

№	Наименование разделов, тем программы	Кол-во часов по каждому разделу
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде	4
	Знакомство с физкультурным залом	
	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	
2	Построение и перестроения	2
	Упражнения в построении парами	
3	Ходьба и упражнения в равновесии	6
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	
	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	
4	Бег	2
	Бег вслед за учителем	
5	Прыжки	2
	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	
6	Катание, бросание, ловля округлых предметов	2
	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	
7	Ползание и лазанье	2
	Ползание на четвереньках по прямой линии	
8	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде	4

	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий	
	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	
9	Построение и перестроения	2
	Упражнения в построении по одному в ряд	
10	Ходьба и упражнения в равновесии	4
	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	
	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
11	Бег	2
	Бег в различных направлениях	
12	Катание, бросание, ловля округлых предметов	4
	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	
13	Ползание и лазанье	4
	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	
	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	
14	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно- развивающей среде	4
	Совместные с каждым учащимся игры с мячом	
15	Построение и перестроения	4
	Упражнения в построении в колонну друг за другом	
16	Ходьба и упражнения в равновесии	4
	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	
17	Катание, бросание, ловля округлых предметов	4
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	
18	Ползание и лазанье	3
	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	

19	Построение и перестроения	2
	Упражнения в построении парами	
20	Ходьба и упражнения в равновесии	2
	Упражнения в перешагивании из круга в круг	
21	Бег	2
	Бег между объемными модулями	
22	Прыжки	2
	Прыжки на месте на двух ногах	
23	Катание, бросание, ловля округлых предметов	2
	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	
24	Ползание и лазанье	2
	Ползание на четвереньках по прямым линиям	
	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	
25	Построение и перестроения	1
	Упражнения в построении по одному в ряд	
26	Ходьба и упражнения в равновесии	2
	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	
	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	
27	Прыжки	3
	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	
	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	
28	Катание, бросание, ловля округлых предметов	2
	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	
	Упражнения бросать мяч учителю	
4 четверть (16 часов)		
29	Ползание и лазанье	4
	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	
	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	

30	Построение и перестроения	3
	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	
31	Ходьба и упражнения в равновесии	4
	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	
	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	
32	Бег	3
	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	
33	Ползание и лазанье	4
	Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия	
	Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек	
	Всего часов:	99

1 класс (3 г.о.)

Раздел	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Физическая подготовка	37	Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен. Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке. Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения. Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе.

		Выполнение бега с изменением темпа и направления движения. Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Выполнение Прыжков на двух ногах. Выполнение прыжков на одной ноге. Выполнение прыжков в длину с места. Выполнение ползания на животе, на четвереньках. Выполнение лазания по гимнастической стенке Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.
Коррекционные подвижные игры	40	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Игра в бадминтон. Отбивание волана снизу, сверху Игра«Стоп, хоп, раз» Игра«Болото» Игра«Полоса препятствий» Игра«Пятнашки» Игра«Рыбаки и рыбки» Игра«Собери пирамидку» Игра«Бросай-ка» Игра«Быстрые санки» Игра«Строим дом»
Лыжная подготовка	22	Чистка лыж от снега. Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага Выполнение попеременного двушажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).

Общее количество часов	99	
-------------------------------	-----------	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, мячи для метания, скакалки, обручи,
игрушки, дуги, ворота, верёвки и невысокие предметы, объёмные модули, мягкие
игрушки, гимнастическая стенка, баскетбольное кольцо, волейбольная сетка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

2 класс

Наименование разделов и тем учебного предмета	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Коррекционные подвижные игры.	32	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Игра в бадминтон. Отбивание волана снизу, сверху
		Игра«Стоп, хоп, раз», Игра«Болото» Игра«Полоса препятствий» Игра«Пятнашки», Игра«Рыбаки и рыбки», Игра«Собери пирамидку» Игра«Бросай-ка», Игра«Быстрые санки», Игра«Строим дом»
Лыжная подготовка	22	Чистка лыж от снега. Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага Выполнение попеременного двужажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой»,

		«елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).
Физическая подготовка	48	Выполнения построения и перестроения Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений. Выполнение дыхательных упражнений. Выполнение круговых движений кистью. Выполнение движений плечами. Выполнение движений головой Выполнение поворотов туловищем Выполнение наклонов туловищем. Выполнение движений стопами. Выполнение приседания Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен. Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке. Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения. Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение бега с изменением темпа и направления движения. Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Выполнение Прыжков на двух ногах. Выполнение прыжков на одной ноге. Выполнение прыжков в длину с места. Выполнение ползания на животе, на четвереньках. Выполнение лазания по гимнастической стенке Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

		Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.
--	--	--

3 класс

Наименование разделов и тем учебного предмета	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Коррекционные подвижные игры.	32	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнёру. Игра в бадминтон. Отбивание волана снизу, сверху Игра «Стоп, хоп, раз», Игра«Болото», Игра«Полоса препятствий», Игра «Пятнашки», Игра«Рыбаки и рыбки» Игра «Собери пирамидку», Игра«Бросай-ка», Игра«Быстрые санки», Игра «Строим дом»
Лыжная подготовка	22	Чистка лыж от снега. Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага Выполнение попеременного душажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъёмов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок

		(«полу плугом», «плугом», падением).
Физическая подготовка	48	Выполнения построения и перестроения Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений. Выполнение дыхательных упражнений. Выполнение круговых движений кистью. Выполнение движений плечами. Выполнение движений головой Выполнение поворотов туловищем Выполнение наклонов туловищем. Выполнение движений стопами. Выполнение приседания Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен. Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке. Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения. Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение бега с изменением темпа и направления движения. Выполнение Прыжков на двух ногах. Выполнение прыжков на одной ноге. Выполнение прыжков в длину с места, с разбега. Выполнение ползания на животе, на четвереньках. Выполнение лазания по гимнастической стенке Выполнение вися на рейке Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Выполнение бросания мяча на дальность.

		Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.
--	--	--

4 класс

Наименование разделов и тем учебного предмета	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
--	-------------------------	---

Коррекционные подвижные игры.	32	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнёру. Игра в бадминтон. Отбивание волана снизу, сверху Игра«Стоп, хоп, раз» Игра«Болото» Игра«Полоса препятствий» Игра«Пятнашки» Игра«Рыбаки и рыбки» Игра«Собери пирамидку» Игра«Бросай-ка» Игра«Быстрые санки» Игра«Строим дом»
Лыжная подготовка	22	Чистка лыж от снега. Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага Выполнение попеременного двушажного Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).

Физическая подготовка	48	Выполнения построения и перестроения Выполнение общеразвивающих и корректирующих упражнений. Выполнение дыхательных упражнений. Выполнение круговых движений кистью. Выполнение движений плечами. Выполнение движений головой Выполнение поворотов туловищем Выполнение наклонов туловищем. Выполнение движений стопами. Выполнение приседания Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен. Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке. Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения. Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение бега с изменением темпа и направления движения. Выполнение Прыжков на двух ногах. Выполнение прыжков на одной ноге. Выполнение прыжков в длину с места, с разбега. Выполнение ползания на животе, на четвереньках. Выполнение лазания по гимнастической стенке Выполнение вися на рейке. Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Выполнение бросания мяча на дальность. Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.