

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 3»**

<p>СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УР КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 3» <i>Алюбаева Любовь Александровна</i> «29» <u>авг.</u> 20<u>24</u> г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНА/УТВЕРЖД ЕНА Директор КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 3»  Приказ № <u>13</u> от <u>29.08</u> 20<u>24</u> г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНА/УТВЕРЖД ЕНА на заседании педагогического/ методического совета Протокол № <u>1</u> «29» <u>августа</u> 20<u>24</u> г.</p>
---	---	--

**Рабочая программа учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
в 1 классе**

Адаптированная основная общеобразовательная программа  
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1

Учитель: Хорошилов К.А.

2024/2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура для 1 класса.

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 обучающихся 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 обучающегося 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.

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 педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

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.

## Содержание программы отражено в пяти 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:

### 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.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### 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 обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся 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 педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки 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 и конькобежная 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.

### Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

### 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. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре  
1 класс**

№ п/ п	Тема урока	Дата проведения	Корректировка программы
1	Сообщение теоретических сведений; правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь	02.09.2024	
2	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне	03.09.2024	
3	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в колонне со сменной направления, движения по сигналу "кругом".	06.09.2024	
4	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в колонне со сменной направления, движения по сигналу "кругом".	09.	
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу: чередование бега и ходьбы по разметке	10.09.2024	
6	Бег в среднем темпе: бег и ходьба с преодолением препятствий	13.09.2024	
7	Бег в среднем темпе: перебежки группами на 15-20 м. Коррекционная игра "Передача обручей по кругу"	16.09.2024	
8	Непрерывный бег с изменением темпа: бег со сменой темпа по сигналу	17.09.2024	
9	Непрерывный бег: бег с преодолением препятствий.	20.09.2024	
10	Непрерывный бег: бег с под лазанием под дугами. Коррекционная игра " Уголёк"	23.09.2024	
11	Прыжки на двух ногах: прыжки вверх из глубокого приседа	24.09.2024	

12	Прыжки на двух ногах: прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высотой 20 см.	27.09.2024	
13	Прыжки на двух ногах: Коррекционная игра "Невод". Ходьба приставным шагом с приседанием.	30.09.2024	
14	Подпрыгивание вверх: подпрыгивание вверх толчком с захватом или касанием висящего предмета	01.10.2024	
15	Подпрыгивание вверх: подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета.	04.10.2024	
16	Подпрыгивание вверх: коррекционная игра "Мишка на льдине"	07.10.2024	
17	Прыжки с высоты с мягким приземлением обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.	08.10.2024	
18	Прыжки с высоты; запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки	11.10.2024	
19	Прыжки с высоты: Коррекционная игра "Повтори движение"	14.10.2024	
20	Метание с места в горизонтальную цель: обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой	15.10.2024	
21	Метание с места в горизонтальную цель: метание малого мяча снизу правой рукой и левой рукой.	18.10.2024	
22	Метание с места: метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели	21.10.2024	
23	Метание с места: метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели.	22.10.2024	
24	Метание с места в вертикальную цель: метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.	23.10.2024	
25	Метание с места в вертикальную цель: метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.	05.11.2024	

26	Основы знаний: правила поведения на уроках гимнастики, оборудование и инвентарь	08.11.2024	
27	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	11.11.2024	
28	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	12.11.2024	
29	Коррекция нарушений здоровья: комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра "Совушка-сова"	15.11.2024	
30	Ползание по гимнастической скамейке: Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	18.11.2024	
31	Ползание по гимнастической скамейке: ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью	19.11.2024	
32	Ползание по гимнастической скамейке: ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно	22.11.2024	
33	Ползание по наклонной гимнастической скамейке: ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках	25.11.2024	
34	Ползание по наклонной гимнастической скамейке: ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке по четверенькам самостоятельно	26.11.2024	
35	Ползание по наклонной гимнастической скамейке: комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра "Пустое место"	29.11.2024	
36	Упражнения в равновесии: Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны	02.12.2024	
37	Упражнения в равновесии: ходьба по верёвке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны	03.12.2024	
38	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом	06.12.2024	
39	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра	09.12.2024	

40	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы	10.12.2024	
41	Упражнение в равновесии: комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра "Колокольчик"	13.12.2024	
42	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи	16.12.2024	
43	Лазание по гимнастической стенке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно	17.12.2024	
44	Лазание по гимнастической стенке: Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра "Угадай предмет"	20.12.2024	
45	Лазание по гимнастической скамейке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом переходом на соседний пролёт самостоятельно	23.12.2024	
46	Лазание по гимнастической скамейке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом переходом на соседний пролёт самостоятельно	24.12.2024	
47	Подвижные игры с бегом. Коррекционная игра "Паровозик"	27.12.2024	
48	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия, развитие точности движений	10.01.2025	
49	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь	13.01.2025	
50	Подвижные игры с прыжками: комплекс ОРУ с большими мячами. Игра "Волк во рву"	14.01.2025	
51	Подвижные игры с прыжками: Коррекционная игра "Перебежки в парах"	17.01.2025	
52	"Школа мяча" броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками	20.01.2025	
53	Школа мяча. Сюжетные ОРУ. Игра Охотники и зайцы	21.01.2025	

54	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра "Части тела".	24.01.2025	
55	"Школа мяча": перебрасывание мяча снизу в парах"	27.01.2025	
56	"Школа мяча": Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами	28.01.2025	
57	"Школа мяча": Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах	31.01.2025	
58	"Школа мяча": Пас ведущей ногой в парах	03.02.2025	
59	"Школа мяча": Пас правой, левой ногой в парах	04.02.2025	
60	"Школа мяча": Пас правой, левой ногой в парах	07.02.2025	
61	"Школа мяча": Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния	17.02.2025	
62	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой , левой рукой поочередно	18.02.2025	
63	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед	21.02.2025	
64	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед	25.02.2025	
65	"Школа мяча": Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево	28.02.2025	
66	"Школа мяча": Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед	03.03.2025	
67	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо	04.03.2025	
68	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево	07.03.2025	
69	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед	11.03.2025	
70	"Школа мяча": подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево	14.03.2025	
71	"Школа мяча": Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель	17.03.2025	

72	"Школа мяча": Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук	18.03.2025	
73	"Школа мяча": Дыхательные упражнениями "Воздушный шар" "Окно-дверь"	21.03.2025	
74	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра "Нос, пол, потолок"	31.03.2025	
75	Основы знаний: Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	01.04.2025	
76	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия, развитие точности движений.	04.04.2025	
77	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Быстрый бег: Комплекс ОРУ в кругу. Подвижные игры с прыжками: Коррекционная игра "Перебежки в парах"	07.04.2025	
78	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра "Лови не лови". Подвижные игры с прыжками: комплекс ОРУ с большими мячами. Игра "Волк во рву"	08.04.2025	
79	Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Подвижные игры с бегом. Подвижные игры с бегом. Коррекционная игра "Паровозик" Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия, развитие точности движений	11.04.2025	
80	Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения. Метание с места Медленный бег: Поддержание заданного ритма бега. Коррекционная игра "Бабочки". Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой . Быстрый бег: Бег по команде .Быстрый бег: Бег по команде	14.04.2025	
81	Ползание: Ползание под дугами на четвереньках, на заданное расстояние в	15.04.2025	

	сочетании с ходьбой.		
82	Ползание: Ползание под дугами на четвереньках, на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Чередование бега и ходьбы: длинный бег: Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега за учителем	18.04.2025	
83	Ползание: Комплекс ОРУ на стульчиках. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Чередование бега и ходьбы на расстоянии: Бег и ходьба в чередовании по сигналу	21.04.2025	
84	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с полу приседом на середине	22.04.2025	

85	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.	25.04.2025	
86	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов с помощью.	28.04.2025	
87	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с полу приседом на середине.	29.04.2025	
88	1)Медленный бег: высокий старт поддержив заданного ритма бега за учителем. 2) Ползание: Комплекс ОРУ на стульчиках. Бег и ходьба в чередовании по	05.05.2025	
89	1)Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. 2)Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с полу приседом на середине	06.05.2025	
90	1) Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки 2) Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки	12.05.2025	
91	1) Метание с места на дальность: Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра "Мышка и огурчики" 2) Метание с места на дальность: Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра	13.05.2025	

	"Мышка и огурчики"		
92	Чередование бега и ходьбы на расстоянии: бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки.	16.05.2025	
93	Подвижные игры с бегом: сюжетные ОРУ. Игра "паровозик".	19.05.2025	

94	Подвижные игры с бегом: сюжетные ОРУ. Игра "паровозик".	20.05.2025	
95	Игры с бегом и прыжками: "прыгающие воробушки".	23.05.2025	

### **Материально - техническое обеспечение**

#### **«Упражнения гимнастики и акробатики»:**

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладыны пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские. Обручи, скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

**«Упражнения легкой атлетики»:** Граната 500-700 грамм, секундомер. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

#### **«Спортивные игры»:**

Волейбольные стойки. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

#### **«Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:**

Скакалки взрослые. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 x 0,8 м. Тренажер-доска наклонная универсальная. Тренажер-перекладина навесная, универсальная. Гантели разборные 2 Маты поролоновые.

#### **«Лыжная подготовка»:**

Палки лыжные (110-140 см), ботинки лыжные, лыжи пластиковые

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 3»**

<p>СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УР КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 3» <i>Альбина Альбиновна</i> «29» <u>авг.</u> 20<u>24</u> г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНА/УТВЕРЖД ЕНА Директор КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 3»  Приказ № <u>15</u> от <u>29.08</u> 20<u>24</u> г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНА/УТВЕРЖД ЕНА на заседании педагогического/ методического совета Протокол № <u>1</u> «29» <u>августа</u> 20<u>24</u> г.</p>
--	---	--

**Рабочая программа учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
во 2 классе**

Адаптированная основная общеобразовательная программа  
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант

1

Учитель: Хорошилов К.А.

2024/2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура для 2 класса.

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 обучающихся 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 обучающегося 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.

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 педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

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.

Содержание программы отражено в пяти 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:

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.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

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 обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся 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 педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки 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 и конькобежная 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.

##### Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

#### 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. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре 2 класса

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Корректировка программы
1	Сообщение теоретических сведений; правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви.	02.09.2024	
2	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами по кругу взявшись за руки.	05.09.2024	
3	Ходьба и бег в колонне; ходьба по прямой линии ходьба на пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	06.09.2024	
4	Ходьба и бег в колонне; ходьба в чередовании с бегом по сигналу.	09.09.2024	
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу: ходьба с различным положением рук: на пояс к плечам перед грудью за голову.	12.09.2024	
6	Бег в среднем темпе: ходьба с сохранением правильной осанки.	13.09.2024	
7	Непрерывный бег в среднем темпе: медленный бег с сохранением правильной осанки бег в колонне за учителем в заданном направлении.	16.09.2024	

8	Непрерывный бег с изменением темпа: ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	19.09.2024	
9	Непрерывный бег в среднем темпе. Комплекс ОРУ в кругу.	20.09.2024	
10	Прыжки на двух ногах: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед назад вправо влево.	23.09.2024	
11	Прыжки на двух ногах: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед назад вправо влево.	26.09.2024	
12	Прыжки на двух ногах: Коррекционная игра "Невод". Комплекс ОРУ с флажками.	27.09.2024	
13	Прыжки с ноги на ногу: прыжки на двух ногах на месте и через начерченную линию шнур набивной мяч.	30.09.2024	
14	Прыжки с ноги на ногу: прыжки на двух ногах на месте и через начерченную линию шнур набивной мяч.	03.10.2024	
15	Прыжки с ноги на ногу: прыжки с высоты с мягким приземлением.	04.10.2024	
16	Прыжки через предметы. Ходьба с сохранением правильной осанки.	07.10.2024	
17	Прыжки через предметы; подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	10.10.2024	
18	Прыжки через предметы: ходьба с изменением скорости.	11.10.2024	
19	Метание с места правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	14.10.2024	
20	Метание с места в горизонтальную цель: метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	17.10.2024	
21	Метание с места в горизонтальную цель: комплекс ОРУ в парах.	18.10.2024	
22	Метание с места в горизонтальную цель: ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	21.10.2024	
23	Метание с места в вертикальную цель: метание колец на шести. Прием и передача мяча по кругу.	24.10.2024	
24	Метание большого мяча. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	25.10.2024	

25	Метание большого мяча. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	07.11.2024	
26	Метание с места в вертикальную цель: Комплекс ОРУ в парах с кубиками.	08.11.2024	
27	Основы знаний: техника безопасности на уроках гимнастики, одежда и обувь гимнаста.	11.11.2024	
28	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	14.11.2024	
29	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы -сова"	15.11.2024	
30	Коррекция нарушений здоровья: комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра "хитрая лиса"	18.11.2024	
31	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.	21.11.2024	
32	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.	22.11.2024	
33	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью	25.11.2024	
34	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.	28.11.2024	
35	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками.	29.11.2024	
36	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками.	02.12.2024	
37	Упражнения в равновесии: Ходьба по веревке, руки в стороны.	05.12.2024	
38	Упражнения в равновесии: ходьба по верёвке выложенной змейкой руки в стороны.	06.12.2024	
39	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	09.12.2024	
40	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с	12.12.2024	

	перешагиванием через предметы.		
41	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.	13.12.2024	
42	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	16.12.2024	
43	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.	19.12.2024	
44	Лазание по гимнастической стенке : лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.	20.12.2024	
45	Лазание по гимнастической стенке: Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра "мяч водящему"	23.12.2024	
46	Лазание по гимнастической скамейке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом переходом на соседний пролёт.	26.12.2024	
47	Лазание по гимнастической скамейке: Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	27.12.2024	
48	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке.	09.01.2025	
49	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра "паровозик!"	10.01.2025	
50	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра "ловушки". Сюжетные ОРУ.	13.01.2025	
51	Подвижные игры с прыжками: Комплекс ОРУ с большими мячами.	16.01.2025	
52	Подвижные игры с прыжками: Коррекционная игра "перебежки в парах".	17.01.2025	
53	"Школа мяча" броски мяча об пол и ловля двумя руками.	20.01.2025	
54	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	23.01.2025	
55	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра "Части тела".	24.01.2025	
56	"Школа мяча": перебрасывание мяча снизу в парах снизу.	27.01.2025	
57	"Школа мяча": Комплекс ОРУ со средними мячами.	30.01.2025	
58	"Школа мяча": Коррекционная игра "что пропало?"	31.01.2025	

59	"Школа мяча": Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	03.02.2025	
60	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Игра "попрыгушки".	06.02.2025	
61	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	07.02.2025	
62	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой , левой рукой поочередно.	10.02.2025	
63	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с малыми мячами.	13.02.2025	
64	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно .	14.02.2025	
65	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с малыми мячами.	17.02.2025	
66	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками.	20.02.2025	
67	"Школа мяча": Коррекционная игра "Гуси - лебеди"	21.02.2025	
68	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками.	27.02.2025	
69	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с набивными мячами.	28.02.2025	
70	"Школа мяча": Коррекционная игра "У медведя во бору", "бой петухов". Метание с места на дальность. Быстрый бег. Комплекс ОРУ в кругу. Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно.	03.03.2025	
71	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое, левое плечо вперед. Коррекционная игра "Мышка и огуречики".	06.03.2025	
72	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Быстрый бег. Бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование. Метание с месте: Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.	07.03.2025	
73	"Школа мяча": Игра "ловишки-хвостики". Дыхательные упражнения "часы", "весёлый петушок".	13.03.2025	
74	"Школа мяча": Дыхательные упражнения "воздушный шар", "окно-дверь". Быстрый бег: Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах.	14.03.2025	

75	Основы знаний: Элементарные сведения о гимнастических предметах. Значение режима дня. Чередование бега и ходьбы на расстоянии: Комплекс ОРУ с хлопками. Быстрый бег: Бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование.	17.03.2025	
76	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для укрепления мышц спины и живота. Чередование бега и ходьбы на расстоянии: Медленный бег в колонне в заданном направлении. Комплекс ОРУ в движении. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.	20.03.2025	
77	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышцы ног.	21.03.2025	
78	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов.	31.03.2025	
79	Корректирующие упражнения: Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра "лови не лови". Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	03.04.2025	
80	Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Ползание: Комплекс ОРУ со скакалками. Ползание по пластунски. Ползание под дугами правым, левым боком.	04.04.2025	
81	Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения.	07.04.2025	
82	Ползание: Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра "лохматый пес".	10.04.2025	
83	Ползание: Ползание под дугами правым, левым боком.	11.04.2025	
84	Корректирующие упражнения для расслабления мышц.	14.04.2025	
85	Ползание: ползание под дугами на четвереньках.	17.04.2025	

86	Ползание: ползание под дугами на четвереньках, правым, левым боком.	18.04.2025	
87	Ползание: ползание под дугами по пластунски.	21.04.2025	

88	Упражнение на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	24.04.2025		
89	Упражнение на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов.	25.04.2025		
90	Медленный бег держась за канат.	28.04.2025		
91	Медленный бег .	05.05.2025		
92	Чередование бега и ходьбы на расстоянии: бег и ходьба в чередовании по самочувствию.	12.05.2025		
93	- Чередование бега и ходьбы: бег и ходьба в чередовании по самочувствию. - Чередование бега и ходьбы на расстоянии: бег и ходьба в чередовании по самочувствию.	15.05.2025		
94	- Быстрый бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. - Быстрый бег: Бег на короткую дистанцию дистанцию: высокий старт, финиширование.	16.05.2025		
95	- Быстрый бег на скорость: команды "внимание", "марш". - Медленные бег с сохранением правильной осанки. Медленный бег в колонне в заданном направлении.	19.05.2025		
96	- Метание с места на дальность: Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра "Мышка и огурчики" - Быстрый бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.	22.05.2025		
97	- Метание с места на дальность: Метание мяча с места на дальность ведущей рукой снизу. - Быстрый бег на скорость: команды "внимание", "марш".	23.05.2025		

## **Материально - техническое обеспечение**

### **«Упражнения гимнастики и акробатики»:**

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладыны пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские. Обручи, скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

**«Упражнения легкой атлетики»:** Граната 500-700 грамм, секундомер. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

### **«Спортивные игры»:**

Волейбольные стойки. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

### **«Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:**

Скакалки взрослые. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 x 0,8 м. Тренажер-доска наклонная универсальная. Тренажер-перекладина навесная, универсальная. Гантели разборные 2 Маты поролоновые.

### **«Лыжная подготовка»:**

Палки лыжные (110-140 см), ботинки лыжные, лыжи пластиковые

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 3»**

<p>СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УР КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 3» <i>Александр Давыдов</i> «29» <u>авг.</u> 20<u>24</u> г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНА/УТВЕРЖДЕ НА Директор КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 3»  Приказ № <u>139</u> от <u>29.08</u> 20<u>24</u> г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНА/УТВЕРЖДЕ НА на заседании педагогического/ методического совета Протокол № <u>1</u> «29» <u>августа</u> 20<u>24</u> г.</p>
---	---	--

**Рабочая программа учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
в 3 классе**

Адаптированная основная общеобразовательная программа  
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),  
вариант 1

Учитель: Хорошилов К.А.

2024/2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура для 3 класса.

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 обучающихся 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 обучающегося

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.

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 педагогического

работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

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.

Содержание программы отражено в пяти 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:

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.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

#### 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 обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся 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 педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на

месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки 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 шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

#### Лыжная и конькобежная 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.

##### Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду:

скольжение, торможение, повороты.

### 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. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре 3 класса

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Корректировка программы
1	Сообщение теоретических сведений; правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви.	04.09.2024	
2	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами по кругу взявшись за руки.	05.09.2024	
3	Ходьба и бег в колонне; ходьба по прямой линии ходьба на пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	06.09.2024	
4	Ходьба и бег в колонне; ходьба в чередовании с бегом по сигналу.	11.09.2024	
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу: ходьба с различным положением рук: на пояс к плечам перед грудью за голову.	12.09.2024	
6	Бег в среднем темпе: ходьба с сохранением правильной осанки.	13.09.2024	
7	Непрерывный бег в среднем темпе: медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	18.09.2024	
8	Непрерывный бег с изменением темпа: ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	19.09.2024	
9	Непрерывный бег в среднем темпе. Комплекс ОРУ в кругу.	20.09.2024	
10	Прыжки на двух ногах: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	25.09.2024	
11	Прыжки на двух ногах: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	26.09.2024	
12	Прыжки на двух ногах: Коррекционная игра "Невод". Комплекс ОРУ с флажками.	27.09.2024	
13	Прыжки с ноги на ногу: прыжки на двух ногах на месте и через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	02.10.2024	
14	Прыжки с ноги на ногу: прыжки на двух ногах на месте и через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	03.10.2024	
15	Прыжки с ноги на ногу: прыжки с высоты с мягким приземлением.	04.10.2024	

16	Прыжки через предметы. Ходьба с сохранением правильной осанки.	09.10.2024	
17	Прыжки через предметы; подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	10.10.2024	
18	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	11.10.2024	
19	Метание с места: правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	16.10.2024	
20	Метание с места в горизонтальную цель: метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	17.10.2024	
21	Метание с места в горизонтальную цель: комплекс ОРУ в парах.	18.10.2024	
22	Метание с места в горизонтальную цель: ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	23.10.2024	
23	Метание с места в вертикальную цель: метание колец на шесты. Прием и передача мяча по кругу.	24.10.2024	
24	Метание большого мяча. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	25.10.2024	
25	Метание большого мяча Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	06.11.2024	
26	Метание с места в вертикальную цель: Комплекс ОРУ в парах с кубиками.	07.11.2024	
27	Основы знаний: техника безопасности на уроках гимнастики, одежда и обувь гимнаста.	08.11.2024	
28	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	13.11.2024	
29	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	14.11.2024	
30	Коррекция нарушений здоровья: комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра "хитрая лиса"	15.11.2024	
31	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.	20.11.2024	
32	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.	21.11.2024	

33	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью	22.11.2024	
34	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.	27.11.2024	
35	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке, на животе подтягиваясь двумя руками.	28.11.2024	
36	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке, на животе подтягиваясь двумя руками.	29.11.2024	
37	Упражнения в равновесии: Ходьба по веревке, руки в стороны	04.12.2024	
38	Упражнения в равновесии: ходьба по верёвке выложенной змейкой руки в стороны.	05.12.2024	
39	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	06.12.2024	
40	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	11.12.2024	
41	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.	12.12.2024	
42	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	13.12.2024	
43	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.	18.12.2024	
44	Лазание по гимнастической стенке : лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.	19.12.2024	
45	Лазание по гимнастической стенке: Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра "мяч водящему"	20.12.2024	
46	Лазание по гимнастической скамейке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом переходом на соседний пролёт.	25.12.2024	
47	Лазание по гимнастической скамейке: Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	26.12.2024	
48	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке.	27.12.2024	

49	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра "паровозик!"	09.01.2025	
50	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра "ловишки". Сюжетные ОРУ.	10.01.2025	
51	Подвижные игры с прыжками: Комплекс ОРУ с большими мячами.	15.01.2025	
52	Подвижные игры с прыжками: Коррекционная игра "перебежки в парах".	16.01.2025	
53	"Школа мяча" броски мяча об пол и ловля двумя руками.	17.01.2025	
54	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	22.01.2025	
55	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра "Части тела".	23.01.2025	
56	"Школа мяча": перебрасывание мяча снизу в парах снизу.	24.01.2025	
57	"Школа мяча": Комплекс ОРУ со средними мячами.	29.01.2025	
58	"Школа мяча": Коррекционная игра "что пропало?"	30.01.2025	
59	"Школа мяча": Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	31.01.2025	
60	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Игра "попрыгушки".	05.02.2025	
61	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	06.02.2025	
62	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой , левой рукой поочередно.	07.02.2025	
63	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с малыми мячами.	12.02.2025	
64	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно .	13.02.2025	
65	"Школа мяча": Коррекционная игра "заяц, коза, гребешок, замок".	14.02.2025	
66	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с малыми мячами.	19.02.2025	
67	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками.	20.02.2025	
68	"Школа мяча": Коррекционная игра "Гуси - лебеди	21.02.2025	
69	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками.	26.02.2025	
70	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с набивными мячами.	27.02.2025	

71	"Школа мяча": Коррекционная игра "У медведя во бору", "бой петухов".	28.02.2025	
72	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое, левое плечо вперед.	05.03.2025	
73	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками.	06.03.2025	
74	"Школа мяча": Игра "ловишки-хвостики". Дыхательные упражнения "часы", "весёлый петушок".	07.03.2025	
75	"Школа мяча": Дыхательные упражнения "воздушный шар", "окно-дверь".	12.03.2025	
76	Основы знаний: Элементарные сведения о гимнастических предметах. Значение режима дня.	13.03.2025	
77	Корректирующие упражнения : Коррекционные упражнения для укрепления мышц спины и живота.	14.03.2025	
78	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышцы ног.	19.03.2025	
79	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	20.03.2025	
80	Корректирующие упражнения: упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра "лови не лови".	21.03.2025	
81	Корректирующие упражнения для расслабления мышц..	02.04.2025	
82	Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения.	03.04.2025	
83	Ползание: Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра "лохматый пес".	04.04.2025	
84	Ползание: Комплекс ОРУ со скакалками. Ползанье по пластунски.	09.04.2025	

85	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	10.04.2025	
86	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов.	11.04.2025	
87	Медленные бег с сохранением правильной осанки.	16.04.2025	

88	Медленный бег: с сохранением правильной осанки.	17.04.2025	
89	1) Быстрый бег. Комплекс ОРУ в кругу. 2) Медленный бег в колонне в заданном направлении	18.04.2025	
90	Медленный бег в колонне в заданном направлении. Комплекс ОРУ в движении.	23.04.2025	
91	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.	24.04.2025	
92	Чередование бега и ходьбы: комплекс ОРУ с хлопками.	25.04.2025	
93	Быстрый бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование.	30.04.2025	
94	Быстрый бег; бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование.	07.05.2025	
95	Быстрый бег: комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах.	14.05.2025	
96	Метание мяча с места на дальность. Коррекционная игра "мышка и огурчики".	15.05.2025	
97	Комплекс ОРУ со скакалками. Ползание по пластунски.	16.05.2025	
98	1) Ползание под дугами правым, левым боком. 2) Метание с места на дальность: Метание мяча с места на дальность ведущей рукой с низу. Коррекционная игра "Мышка и огурчики".	21.05.2025	
99	Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно.	22.05.2025	
100	Медленные бег с сохранением правильной осанки.	23.05.2025	

## **Материально - техническое обеспечение**

### **«Упражнения гимнастики и акробатики»:**

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладыны пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские. Обручи, скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

**«Упражнения легкой атлетики»:** Граната 500-700 грамм, секундомер. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

### **«Спортивные игры»:**

Волейбольные стойки. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

### **«Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:**

Скакалки взрослые. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 x 0,8 м. Тренажер-доска наклонная универсальная. Тренажер-перекладина навесная, универсальная. Гантели разборные 2 Маты поролоновые.

### **«Лыжная подготовка»:**

Палки лыжные (110-140 см), ботинки лыжные, лыжи пластиковые

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Барнаульская общеобразовательная школа – интернат № 3»**

<p>СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УР КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 3» <i>Албелла Албеллева</i> «29» <u>авг.</u> 20<u>24</u> г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНА/УТВЕРЖД ЕНА Директор КГБОУ «Барнаульская общеобразовательная школа-интернат № 3»  Приказ № <u>139</u> от <u>29.08</u> 20<u>24</u> г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНА/УТВЕРЖД ЕНА на заседании педагогического/ методического совета Протокол № <u>1</u> «29» <u>августа</u> 20<u>24</u> г.</p>
---	--	--

**Рабочая программа учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
в 4 классе**

Адаптированная основная общеобразовательная программа  
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),  
вариант 1

Учитель: Хорошилов К.А.

2024/2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура для 4 класса.

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 обучающихся 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 обучающегося 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.

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 педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

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.

Содержание программы отражено в пяти разделах:

«Знания о физической культуре»,  
«Гимнастика»,  
«Легкая атлетика»,  
«Лыжная конькобежная подготовка»,  
«Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

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.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

## 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 обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся 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 педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки 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 и конькобежная 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.

#### Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

### 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. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре  
4 класса**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Корректировка программы
1	Сообщение теоретических сведений; правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви.	03.09.2024	
2	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами по кругу взявшись за руки.	04.09.2024	
3	Ходьба и бег в колонне; ходьба по прямой линии ходьба на пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	05.09.2024	
4	Ходьба и бег в колонне; ходьба в чередовании с бегом по сигналу.	10.09.2024	
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу: ходьба с различным положением рук: на пояс к плечам перед грудью за голову.	11.09.2024	
6	Бег в среднем темпе: ходьба с сохранением правильной осанки.	12.09.2024	

7	Непрерывный бег в среднем темпе: медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	17.09.2024	
8	Непрерывный бег с изменением темпа: ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	18.09.2024	
9	Непрерывный бег в среднем темпе. Комплекс ОРУ в кругу.	19.09.2024	
10	Прыжки на двух ногах: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	24.09.2024	
11	Прыжки на двух ногах: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	25.09.2024	
12	Прыжки на двух ногах: Коррекционная игра "Невод". Комплекс ОРУ с флажками.	26.09.2024	
13	Прыжки с ноги на ногу: прыжки на двух ногах на месте и через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	01.10.2024	
14	Прыжки с ноги на ногу: прыжки на двух ногах на месте и через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	02.10.2024	
15	Прыжки с ноги на ногу: прыжки с высоты с мягким приземлением.	03.10.2024	
16	Прыжки через предметы. Ходьба с сохранением правильной осанки.	08.10.2024	
17	Прыжки через предметы; подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	09.10.2024	
18	Прыжки через предметы: ходьба с изменением скорости.	10.10.2024	
19	Метание с места: правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	15.10.2024	
20	Метание с места в горизонтальную цель: метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	16.10.2024	
21	Метание с места в горизонтальную цель: комплекс ОРУ в парах.	17.10.2024	
22	Метание с места в горизонтальную цель: ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	22.10.2024	
23	Метание с места в вертикальную цель: метание колец на шесты. Прием и передача мяча по кругу.	23.10.2024	
24	Метание большого мяча. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	24.10.2024	

25	Метание большого мяча. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	05.11.2024	
26	Метание с места в вертикальную цель: Комплекс ОРУ в парах с кубиками.	06.11.2024	
27	Основы знаний: техника безопасности на уроках гимнастики, одежда и обувь гимнаста.	07.11.2024	
28	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	12.11.2024	
29	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	13.11.2024	
30	Коррекция нарушений здоровья: комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра "хитрая лиса"	14.11.2024	
31	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.	19.11.2024	
32	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.	20.11.2024	
33	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью	21.11.2024	
34	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.	26.11.2024	
35	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке, на животе подтягиваясь двумя руками.	27.11.2024	
36	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке, на животе подтягиваясь двумя руками.	28.11.2024	
37	Упражнения в равновесии: Ходьба по веревке, руки в стороны	03.12.2024	
38	Упражнения в равновесии: ходьба по верёвке выложенной змейкой руки в стороны.	04.12.2024	
39	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	05.12.2024	
40	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	10.12.2024	

41	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.	11.12.2024	
42	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	12.12.2024	
43	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.	17.12.2024	
44	Лазание по гимнастической стенке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.	18.12.2024	
45	Лазание по гимнастической стенке: Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра "мяч водящему"	19.12.2024	
46	Лазание по гимнастической скамейке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом переходом на соседний пролёт.	24.12.2024	
47	Лазание по гимнастической скамейке: Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	25.12.2024	
48	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке.	26.12.2024	
49	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра "паровозик!"	09.01.2025	
50	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра "ловишки". Сюжетные ОРУ.	14.01.2025	
51	Подвижные игры с прыжками: Комплекс ОРУ с большими мячами.	15.01.2025	
52	Подвижные игры с прыжками: Коррекционная игра "перебежки в парах".	16.01.2025	
53	"Школа мяча" броски мяча об пол и ловля двумя руками.	21.01.2025	
54	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	22.01.2025	
55	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра "Части тела".	23.01.2025	
56	"Школа мяча": перебрасывание мяча снизу в парах снизу.	28.01.2025	
57	"Школа мяча": Комплекс ОРУ со средними мячами.	29.01.2025	
58	"Школа мяча": Коррекционная игра "что пропало?"	30.01.2025	
59	"Школа мяча": Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	04.02.2025	

60	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Игра "попрыгушки".	05.02.2025	
61	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	06.02.2025	
62	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой , левой рукой поочередно.	11.02.2025	
63	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с малыми мячами.	12.02.2025	
64	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно .	13.02.2025	
65	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно .	18.02.2025	
66	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с малыми мячами.	19.02.2025	
67	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками.	20.02.2025	
68	"Школа мяча": Коррекционная игра "Гуси - лебеди"	25.02.2025	
69	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками.	26.02.2025	
70	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с набивными мячами.	27.02.2025	
71	"Школа мяча": Коррекционная игра "У медведя во бору", "бой петухов". Метание с места на дальность: Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно.	04.03.2025	
72	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое, левое плечо вперед. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой с низу. Коррекционная игра "Мышка и огуречики".	05.03.2025	
73	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Быстрый бег. Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование.	06.03.2025	
74	"Школа мяча": Игра "ловишки-хвостики". Дыхательные упражнения "часы", "весёлый петушок". Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.	11.03.2025	
75	"Школа мяча": Дыхательные упражнения "воздушный шар", "окно-дверь". Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра "Мышка и огуречики"	12.03.2025	

76	Основы знаний: Элементарные сведения о гимнастических предметах. Значение режима дня. Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах.	13.03.2025	
77	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для укрепления мышц спины и живота. Бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование.	18.03.2025	
78	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышцы ног. Чередование бега и ходьбы на расстоянии: Комплекс ОРУ с хлопками.	19.03.2025	
79	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.	20.03.2025	
80	Корректирующие упражнения: Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра "лови не лови". Медленный бег в колонне в заданном направлении. Комплекс ОРУ в движении.	01.04.2025	
81	Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Медленный бег в колонне в заданном направлении. Медленный бег с сохранением правильной осанки.	02.04.2025	
82	Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов.	03.04.2025	
83	Ползание: Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра "лохматый пес".	08.04.2025	
84	Ползание: Ползание под дугами правым, левым боком. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	09.04.2025	

85	Ползание: Комплекс ОРУ со скакалками. Ползанье по пластунски.	10.04.2025	
86	Ползание: ползание под дугами по пластунски. Комплекс ОРУ со скакалками.	15.04.2025	
87	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	16.04.2025	

88	Упражнение на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов.	17.04.2025	
89	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов.	22.04.2025	
90	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	23.04.2025	
91	Медленный бег в колонне в заданном направлении.	24.04.2025	
92	Медленный бег в колонне в заданном направлении. Комплекс ОРУ в движении.	29.04.2025	
93	Чередование бега и ходьбы на расстоянии: бег и ходьба в чередовании по самочувствию.	30.04.2025	
94	Чередование бега и ходьбы .Комплекс ОРУ с хлопками..	06.05.2025	
95	Быстрый бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.	07.05.2025	
96	Быстрый бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.	13.05.2025	
97	Быстрый бег: комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах.	14.05.2025	
98	Метание мяча с места на дальность. Коррекционная игра "мышка и огурчики".	15.05.2025	
99	Быстрый бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование.	20.05.2025	
100	"Школа мяча "удары мяча об пол правой, левой рукой.	21.05.2025	
101	1) Метание мяча с места на дальность. Коррекционная игра "мышка и огурчики". 2) Быстрый бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование.	22.05.2025	

### Материально - техническое обеспечение

#### «Упражнения гимнастики и акробатики»:

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские. Обручи, скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

«Упражнения легкой атлетики»: Граната 500-700 грамм, секундомер. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

#### «Спортивные игры»:

Волейбольные стойки. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

**«Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:**

Скакалки взрослые. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 x 0,8 м. Тренажер-доска наклонная универсальная. Тренажер-перекладина навесная, универсальная. Гантели разборные 2  
Маты поролоновые.

**«Лыжная подготовка»:**

Палки лыжные (110-140 см), ботинки лыжные, лыжи пластиковые

