

«Утверждаю»  
Директор ОГКОУ «Школа-интернат № 88 «Улыбка»  
\_\_\_\_\_ О.Е.Душкина  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.  
Рассмотрено и утверждено  
на заседании педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.  
\_\_\_\_\_ О.Е.Душкина  
на заседании Совета родителей  
Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.  
\_\_\_\_\_ Н.Н.Танюкова  
на заседании Совета школы-интерната  
Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.  
\_\_\_\_\_ О.Е.Душкина

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**  
**для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного**  
**аппарата с лёгкой умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями)**  
**1(подготовительного), 1`1), 2, 3, 4 класса**  
**ОГКОУ «Школа-интернат №88 «Улыбка»**

Срок реализации: 1 год

Объём программы: **504** часа

Разработчик:

учитель адаптивной физической культуры Андропова Ж.Е.

## Пояснительная записка

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является основой физического воспитания обучающихся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность, коррекцию двигательных действий

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1-4 классов с НОДА и лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Конвенции ООН о правах ребенка.
2. Конституции Российской Федерации.
3. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федерального закона от 04.09.2022г №371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
5. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598 (зарегистрирован 03. 02.2015 № 35847);

6. Приказа Министерства просвещения России от 24.11.2022 № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано 21.03.2023 № 72654);
7. Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 года № АБ-1951/06 «Об актуализации примерной рабочей программы воспитания», в соответствии с примерной программой воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23.06.2022г. № 3/22).
8. Устава ОГКОУ «Школа-интернат № 88 «Улыбка».

**Цель** АООП НОО для обучающихся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ОГКОУ «Школы-интерната № 88 «Улыбка» направлена на достижение оптимального развития каждого ребенка на основе психолого-педагогической поддержки его индивидуальности (возраста, способностей, физиологических и психологических особенностей и развития, интересов, склонностей в условиях специально организованной учебной деятельности, формирующей компетентности обучающихся.

Основными задачами реализации ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант 6.3.) являются:

Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций. Овладение умением поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни:

Соблюдение индивидуального режима питания и сна, воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и других) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств, быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и других) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

В соответствии с **ФАОП НОО для обучающихся с ОВЗ (вариант 6.3.)** предметом обучения адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА на уровне начального общего образования является организация максимально возможной двигательной активности обучающегося с НОДА с общеразвивающей направленностью. В процессе организации деятельности на возможном уровне совершенствуются физические качества и осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются познавательные способности и личностные качества.

**Цель** реализации программы по АФК: стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА.

Задачи реализации программы:

обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию

здоровья и возможного уровня функциональной двигательной активности;

~~[L]~~  
~~[SEP]~~ укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;

~~[L]~~  
~~[SEP]~~ обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

~~[L]~~  
~~[SEP]~~ развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

~~[L]~~  
~~[SEP]~~ развитие социально-коммуникативных умений;

~~[L]~~  
~~[SEP]~~ развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

~~[L]~~  
~~[SEP]~~ Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

~~[L]~~  
~~[SEP]~~ коррекция техники основных движений;

~~[L]~~  
~~[SEP]~~ коррекция и развитие координационных способностей;

~~[L]~~  
~~[SEP]~~ коррекция нарушений мышечного тонуса;

~~[L]~~  
~~[SEP]~~ улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;

~~[L]~~  
~~[SEP]~~ коррекция и развитие физической подготовленности;

~~[L]~~  
~~[SEP]~~ компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

~~[L]~~  
~~[SEP]~~ коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и других нарушений.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные компетенции обучающегося с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяющие знание моральных норм, умение соотносить свои поступки с принятыми этическими нормами, знать собственные возможности и ограничения, насущно необходимом жизнеобеспечении, знания о своих нуждах и правах в

организации обучения, формирование чувства уверенности в себе, умение выделить нравственный аспект поведения.

Базовые учебные действия (далее - БУД) – освоение обучающимися с НОДА и лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе урочной и внеурочной деятельности личностных, познавательных, регулятивных и коммуникативных БУД;

Регулятивные БУД: овладение базовыми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение, осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.

Познавательные БУД: сформировать умение использовать знаково - символические средства, в том числе овладение базовым действием моделирования и проектной деятельностью.

Коммуникативные БУД: формирование умения учитывать позицию собеседника (партнера), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и со здоровыми сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи, умение использовать вербальные и невербальные средства общения.

Предметные результаты в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант 6.3.):

Обучающиеся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к концу обучения овладеют основными представлениями о собственном теле. Знание основных частей тела.

Знание о значении укрепления костно-мышечной системы человека.

Выполнение доступных упражнений, направленных на укрепление костно-мышечной системы (упражнения на развитие правильной осанки, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц и корригирующие упражнения и т.д.).

Овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями организма основными двигательными качествами: сила, ловкость, быстрота, вестибулярная устойчивость.

Овладение представлениями о возможностях и ограничениях физических функций.

Представление о влиянии адаптивной физической культуры на организм: значение ходьбы, спортивных игр, гимнастических упражнений и т.п. для укрепления здоровья человека.

Представление о двигательном и ортопедическом режиме и соблюдении основных правил.

Владение навыками самоконтроля при выполнении физических упражнений.

Знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Осознание связи между физическими нагрузками и телесным самочувствием (усталость и появление болевых мышечных ощущений после физических нагрузок).

Осознание значения подготовительных упражнений (разминки) для формирования положительного настроения к занятиям по физической культуре и сглаживания негативных самоощущений.

Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня, с необходимыми оздоровительными процедурами.

Овладение гигиеническими навыками при выполнении физических упражнений.

Соблюдение режима питания и сна.

Осознание значения здорового образа жизни как одного из условий поддержания физической и творческой активности человека.

Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе.

Овладение музыкально-ритмической деятельностью в процессе выполнения доступных упражнений с предметами; танцевальных и ритмико-гимнастических упражнений; игр под музыку.

Организация и участие в подвижных играх, доступных ученикам;

Участие в занятиях на свежем воздухе (лыжная подготовка)

Формирование умения следить за своим физическим состоянием отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств.

Контроль самочувствия во время выполнения физических упражнений  
рассказ о самоощущениях, измерение частоты сердечных сокращений

Отслеживание продвижения в росте физической нагрузки и в развитии основных физических качеств.

Развитие способности ребёнка взаимодействовать с другими людьми , осмыслять и присваивать чужой опыт и делиться своим опытом, используя вербальные и невербальные возможности.

Способность взаимодействовать и устанавливать межличностные контакты во время проведения эстафет, подвижных и спортивных игр и других мероприятий.

Способность рассказать о своих ощущениях, возникающих в процессе и после выполнения физических упражнений

Понимание инструкций для участия в играх и по выполнению физических упражнений.

Знание правил организации игр под музыку, спортивных и подвижных игр.

Освоение доступных видов музыкально-ритмической и физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки, ) гимнастика, подвижные и спортивные игры и другие.

Интерес к музыкально-ритмической и физкультурно-спортивной деятельности.



Овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.


Получение удовлетворения от занятий адаптивной физической культурой.

являются освоение обучающимися с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в ходе изучения того или другого предмета (в условиях урочной и внеурочной деятельности) системы знаний и опыта, специфичного для предметной области.

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура».**

Предметом обучения адаптивной физической культуры в начальной школе является двигательная деятельность обучающихся с НОДА и лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учётом индивидуальных двигательных возможностей человека. В процессе овладения этой деятельностью повышается функциональное состояние всех систем организма, укрепляется здоровье, осваиваются определенные двигательные действия, совершенствуются физические качества, а так же активно развиваются психические функции обучающихся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с НОДА с легкой умственной отсталостью.**

 По варианту 6.3 ФАОП НОО обучаются обучающиеся с двигательными нарушениями разной степени выраженности и с легкой степенью интеллектуальной недостаточности, осложненными нейросенсорными нарушениями, а также дизартрическими нарушениями и системным недоразвитием речи. У обучающихся с легкой умственной отсталостью нарушения психических функций чаще носят тотальный характер. На первый план выступает недостаточность высших форм познавательной деятельности - абстрактно-логического мышления и высших психических, прежде всего гностических, функций. При сниженном интеллекте особенности развития личности характеризуются низким познавательным интересом, недостаточной

критичностью. В этих случаях менее выражено чувство неполноценности, но отмечается безразличие, слабость волевых усилий и мотивации.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА с легкой умственной отсталостью.**

<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят свое отражение в структуре и содержании образования. Можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> - обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> - введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;

- <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> использование специальных методов, приемов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию "обходных путей" обучения;

<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> - индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося обучающегося;

<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;

<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> - специальное обучение "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;

<sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> - коррекция произносительной стороны речи; освоение умения использовать речь по всему спектру коммуникативных ситуаций (задавать вопросы, договариваться, выражать свое мнение, обсуждать мысли и чувства);

- <sup>[L]</sup><sub>[SEP]</sub> обеспечение особой пространственной и временной организации

образовательной среды;

максимальное расширение образовательного пространства - выход за пределы образовательного учреждения.

Виды учебной деятельности на уроках адаптивной физической культуры разнообразны и направлены на реализацию принципа развивающего обучения в области физического воспитания и образования. В сферу деятельности обучающихся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) входят игровая, соревновательная, предметно — практическая. Игровая деятельность присутствует на каждом уроке, она позволяет развивать физические качества, уровень физической подготовленности обучающихся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Игровая деятельность применяется на протяжении всего периода обучения в начальной школе. Так же игровая деятельность вносит в урок занимательность. Соревновательная деятельность применяется на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий. Соревновательная деятельность учащихся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предполагает наличие равного по силам соперника или либо ученик соревнуется сам с собой путем улучшения собственного результата. Соревновательная деятельность больше применяется в 3-4 классах.

Предметно-практическая деятельность широко применяется на каждом уроке адаптивной физической культуры. Данная деятельность предполагает выполнение практических упражнений без предметов и с предметами ( с гимнастическими палками, мячами, флажками, фитболами, обручами и т.д.)

**Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.**

В соответствии с Учебным планом ОГКОУ «Школа — интернат № 88 «Улыбка» для обучающихся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всего на уроки по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» выделяется 504 часа в год с 1(подготовительного) - 4 классы, по три часа в неделю в каждом классе. Общее

количество часов в год составляет в 1(подготовительном) классе — 99 часов, в 1<sup>(1)</sup> классе – 99 часов, во 2 классе — 102 часа, в 3 классе — 102 часа, в 4 классе — 102 часа.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура».**

Целевые ценностные ориентиры определены в соответствии с инвариантным содержанием воспитания обучающихся на основе российских базовых (гражданских, конституциональных) ценностей, обеспечивают единство воспитания, воспитательного пространства.

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования:

#### **1. Гражданско-патриотическое воспитание.**

Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении.

Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.

Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства.

Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.

Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.

Принимающий участие в жизни класса, образовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

#### **2. Духовно-нравственное воспитание.**

Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.

Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.

Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.

Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.

Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.

Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

### 3. Эстетическое воспитание.

Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.

Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре.

Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.

Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.

Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.

Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.

### 5. Трудовое воспитание.

Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.

Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.

Проявляющий интерес к разным профессиям.

Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

6. Экологическое воспитание.

Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду.

Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.

Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

7. Ценности научного познания.

Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке.

Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании.

Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.

**Планируемые результаты 1 (подготовительный) класс.**

**Личностные результаты:**

- 1) развитие чувства любви к матери, принятие учителя и учеников класса и взаимодействие с ними;
- 2) развитие положительных свойств и качеств личности; установка на принятие нравственно-эстетических, экологических и гигиенических потребностей и правил поведения (на примере учителя, воспитателя и под их контролем)
- 3) развитие мотивации к обучению через уважительное отношение к учителю и выполнению его требований и поручений;

### **Социальные и жизненные компетенции:**

- 4) развитие адекватных представлений о насущно-необходимом обеспечении (пользоваться индивидуальными адаптированными средствами в разных ситуациях (ходунками, письменными приборами, привитие навыков самообслуживания и гигиены (под контролем и с помощью учителя));;
- 5) овладение элементарными социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (школьной жизни, умение включаться (под контролем учителя в разнообразные повседневные школьные дела)
- 6) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (приветствие, прощание, просьба о помощи в вопросах гигиены и организации учебной деятельности);
- 7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду, адаптация к условиям школы-интерната.

### **Базовые учебные действия (БУД)**

#### **Регулятивные БУД:**

- формирование умения запоминать цель учебных задач и работать по алгоритму (под руководством учителя);
- формирование адекватного отношения к оценке учителем учебных и поведенческих действий обучающегося с НОДА и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- ознакомление с нравственно-этическими нормами адекватного поведения в условиях класса, школы-интерната;

#### **Познавательные БУД:**

- воспринимать задания практического плана и с помощью учителя по предложенному алгоритму выполнять их;
- применять (под руководством учителя) элементарные логические действия анализа, сравнения, обобщения, классификации, установления причинно-следственных связей;
- с помощью наводящих вопросов учителя осуществлять элементарные размышления.

### **Коммуникативные БУД:**

- использовать речевые средства для решения собственных потребностей в урочное и неурочное время;
- осознание необходимости слушать и слушаться учителя и контактировать в с одноклассниками в игровой деятельности.
- использовать вербальные и невербальные речевые средства для решения коммуникативных задач в рамках игры и учебной деятельности;
- отвечать на вопросы, строить понятные высказывания, задавать вопросы в рамках урочной и внеурочной деятельности (приветствие, прощание, игра, диалог);
- вступать в сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая элементарные способы взаимной помощи.

### **Планируемые результаты 1`(1) класс:**

#### **Личностные результаты:**

- 1) развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса и взаимодействие с ними, ;
- 2) развитие положительных свойств и качеств личности; осознание необходимости принятия нравственно-эстетических, экологических и гигиенических потребностей и правил поведения (под контролем взрослых)
- 3) развитие мотивации к обучению посредством принятия важности деятельности учителя и выполнения его требований и порученийты взаимодействия с родителями обучающегося с НОДА и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

#### **Социальные и жизненные компетенции:**

- 4) развитие адекватных представлений о насущно-необходимом обеспечении (пользоваться индивидуальными адаптированными средствами в разных ситуациях (ходунками, столовыми приборами, письменными принадлежностями и т.д. (умение попросить помощи у взрослых);



5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представление об устройстве домашней и школьной жизни, умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела в рамках урочной и внеурочной деятельности)

6) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия в рамках школы-интерната;

7) готовность к вхождению обучающегося с НОДА и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в социальную среду, в рамках участия в игровой деятельности с обучающимися других классов школы-интерната, положительное отношение к необходимости посещения школы-интерната;

### **Базовые учебные действия**

#### **Регулятивные БУД**

- осознание нравственно-эстетических ценностей и экологических потребностей на основе положительного примера.

- осознавать требования и принимать практическую и познавательную цели (в рамках учебного материала), под руководством учителя оценивать собственные действия и своё поведение;

- испытывать потребность в оценке своих действий учителем, исправлять ошибочные действия с помощью взрослого ее по указанию взрослого;

- постепенно увеличивать темп и ритм учебной деятельности;

- выполнять требования и поручения учителя, выслушивать оценку собственных учебных действий и поведения со стороны учителя и адекватно на это реагировать.

- использовать элементарные знаково-символические средства представления информации с учётом программных требований и умению работать с учебником;

#### **Познавательные БУД**

- применять логические действия анализа, сравнения, обобщения, классификации, установления причинно-следственных связей в рамках программного материала;

- при помощи учителя формулировать выводы и проводить элементарные рассуждения.

- использовать в речевых высказываниях программную терминологию;

### **Коммуникативные БУД**

- использовать вербальные и невербальные средства в рамках общения во время внеурочной деятельности с одноклассниками, обучающимися других классов и взрослыми;

- сотрудничать с одноклассниками и учителем при выполнении учебной деятельности под руководством учителя;

- активно вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая элементарные способы взаимной помощи партнёрам по общению под руководством учителя.

- положительно относиться к необходимости посещать школу-интернат;

### **Планируемые результаты 2 класс.**

#### **Личностные результаты:**

1) развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, окружающих людей, с которыми приходится общаться в рамках расширяющегося социума, взаимодействие с ними;

2) развитие положительных свойств и качеств личности на основе принятия нравственно-этических норм;

3) развитие мотивации к обучению посредством уважительному отношению к школе осознания себя учеником, осознание хороших качеств ученика, заинтересованность внеурочной деятельностью, формирование умения брать пример своего поведения и отношения к учёбе с “хороших” учеников.

#### **Социальные и жизненные компетенции:**

4) развитие адекватных представлений о насущно-необходимом обеспечении (пользоваться индивидуальными адаптированными средствами в разных ситуациях; умение просить о помощи, пользоваться специальной тревожной

кнопкой на мобильном телефоне, написать при необходимости СМС сообщение и другими);

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представление об устройстве домашней и школьной жизни, умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела и домашние дела и другими)

6) овладение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия на уровне школы-интерната с домашним окружением, в социальной среде, в рамках которой осуществляется образовательная деятельность;

7) готовность к вхождению обучающегося с НОДА и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в социальную среду, в рамках участия в учебной и игровой деятельности, расширение рамок социального взаимодействия и принятие необходимости социального взаимодействия;

### **Базовые учебные действия**

#### **Регулятивные БУД**

- осознание нравственно-эстетических ценностей на основе положительного примера и характеристики положительных качеств литературных героев;
- принимать практическую и познавательную задачу (в рамках учебного материала), под руководством учителя определять и удерживать цель, оценивать собственные действия и своё поведение;
- работать по алгоритму, предложенному учителем для реализации поставленной цели под контролем учителя;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих и действия с точки зрения морально-этических норм под руководством учителя;

#### **Познавательные БУД**

- использовать знаково-символические средства представления информации с учётом программных требований и умению работать с учебником;
- использовать в речевых высказываниях программную терминологию;

- при помощи учителя формулировать выводы и проводить элементарные рассуждения.

- применять логические действия анализа, сравнения, обобщения, классификации, установления причинно-следственных связей, построения рассуждений и выводов (с помощью учителя) в рамках программного материала;

### **Коммуникативные БУД**

- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях в условиях класса, школы-интерната и некоторых социальных объектов.

- под руководством учителя контактировать при решении учебных задач с одноклассниками и работать в паре;

- использовать вербальные и невербальные средства в рамках общения во время внеурочной деятельности с одноклассниками, обучающимися других классов и взрослыми;

- активно вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая различные способы взаимной помощи партнёрам по общению под руководством учителя.

- ставить вопросы, обращаться за помощью к учителю, формулировать свои затруднения;

- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач, регулировать конфликты ненасильственным путём.

### **Планируемые результаты 3 класс.**

#### **Личностные результаты:**

1) развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, окружающих людей, с которыми приходится общаться в рамках расширяющегося социума, взаимодействие с ними формирование ценностных установок социального взаимодействия;

2) развитие положительных свойств и качеств личности на основе выполнения нравственно-этических норм и правил поведения;

3) развитие мотивации к обучению посредством принятия качеств “хорошего” ученика, формирование собственного поведения и отношения к учебе на примере “хороших” учеников;

#### **Социальные и жизненные компетенции:**

4) развитие адекватных представлений о насущно-необходимом обеспечении (пользоваться индивидуальными адаптированными средствами в разных ситуациях; умение при необходимости просить о помощи у знакомых и незнакомых людей, самому оказывать посильную помощь одноклассникам, пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне, написать при необходимости СМС сообщение и другими);

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представление об устройстве домашней и школьной жизни, умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела и домашние дела, иметь свои домашние обязанности, совершенствование навыков самообслуживания и другими)

6) в овладение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия на уровне школы-интерната с домашним окружением, в социальной среде, в рамках которой осуществляется образовательная деятельность и в кругу общения и социального взаимодействия семьи;

владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

- 7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду, в рамках участия в учебной и игровой деятельности, расширение рамок социального взаимодействия и принятие необходимости социального взаимодействия и и посильная деятельность в расширяющемся и изменяющемся социуме;

#### **Базовые учебные действия (БУД)**

#### **Регулятивные БУД**

- осознание нравственно-эстетических ценностей и экологических потребностей и санитарно-гигиенических требований и норм;
- элементарная самостоятельность и ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах в рамках образовательного пространства.
- принимать практическую и познавательную задачу (в рамках учебного материала), удерживать цель, самостоятельно работать по алгоритму;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих с точки зрения морально-этических норм под руководством учителя;
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность самостоятельно или с помощью учителя;
- анализировать образец и готовый продукт.
- использовать знаково-символические средства представления информации с учётом программных требований ;
- использовать в речевых высказываниях программную терминологию;

### **Познавательные БУД**

- применять логические действия анализа, сравнения, обобщения, классификации, установления причинно-следственных связей, в рамках программного материала;
- навыками поиска необходимой информации под руководством учителя в различных источниках для выполнения учебных заданий (учебная, дополнительная литература, использование ресурсов библиотек и Интернета);
- проявлять интерес к учебной и практической деятельности.

### **Коммуникативные БУД**

- формулировать выводы и проводить элементарные рассуждения в рамках отработанного программного материала (при необходимости с помощью учителя).
- использовать вербальные и невербальные средства в рамках общения во время внеурочной деятельности с одноклассниками, обучающимися других классов и взрослыми;

- активно вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая различные способы взаимной помощи партнёрам по общению под руководством учителя;
- ставить вопросы, обращаться за помощью к учителю, формулировать свои затруднения;
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач, регулировать конфликты ненасильственным путём;
- грамотно отвечать на поставленные вопросы, строить понятные для партнёра высказывания, задавать вопросы, адекватно использовать речевые средства для решения задач общения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной урочной деятельности.

### **Планируемые результаты 4 класс.**

#### **Личностные результаты:**

- 1) развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
- 2) развитие положительных свойств и качеств личности;
- 3) развитие мотивации к обучению;

#### **Социальные и жизненные компетенции:**

- 4) развитие адекватных представлений о насущно-необходимом обеспечении (пользоваться индивидуальными адаптированными средствами в разных ситуациях; пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне);
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представление об устройстве домашней и школьной жизни, умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела и другими);
- 6) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

## **Базовые учебные действия**

### **Регулятивные БУД**

- осознание нравственно-эстетических ценностей и экологических потребностей и санитарно-гигиенических требований и норм;
- элементарная самостоятельность и ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах в рамках образовательного пространства.
- отношение к учению как к необходимости для дальнейшего выбора рабочей профессии.
- принимать практическую и познавательную задачу (в рамках учебного материала), удерживать цель, самостоятельно работать по алгоритму, контролировать в процессе работы учебную деятельность, с помощью учителя или самостоятельно исправлять допущенные ошибки, пробовать оценивать свою учебную деятельность ;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих с точки зрения морально-этических норм;
- анализировать образец и готовый продукт;
- столкнувшись с новой практической задачей пробовать самостоятельно сформулировать цель и построить действие в соответствии с ней;
- приступая к решению новой задачи пробовать самостоятельно оценить свои возможности в её решении, при необходимости просить помощи учителя.
- использовать знаково-символические средства представления информации с учётом программных требований ;
- использовать в речевых высказываниях программную терминологию;
- осознание значимости социальной оценки знаний и различных направлений деятельности;

### **Познавательные БУД**

- формулировать выводы и проводить рассуждения в рамках отработанного программного материала;



- навыками поиска необходимой информации в различных источниках для выполнения учебных заданий (учебная, дополнительная литература, использование ресурсов библиотек и Интернета);
- проявлять интерес к учебной и практической деятельности.
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями в рамках программного материала, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений и выводов, отнесения к известным понятиям (при необходимости прибегать к помощи учителя).

### **Коммуникативные БУД**

- использовать вербальные и невербальные средства в рамках общения во время внеурочной деятельности с одноклассниками, обучающимися других классов и взрослыми в рамках программных социальных контактов;
- активно вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая различные способы взаимной помощи партнёрам по общению;
- ставить вопросы, обращаться за помощью к учителю, формулировать свои затруднения при выполнении учебных задач, высказывать собственное мнение;
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач, регулировать конфликты ненасильственным путём;
- грамотно отвечать на поставленные вопросы, строить понятные для партнёра высказывания, задавать вопросы, адекватно использовать речевые средства для решения задач общения;
  - договариваться и приходить к общему решению в совместной урочной и внеурочной деятельности;
- использовать речевые и информационно-коммуникационные средства для решения коммуникативных и познавательных задач;

- стараться ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии, разрешать конфликтные ситуации мирно;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме (в рамках программных требований), стараться аргументировать собственную точку зрения.

### **Планируемые предметные результаты:**

**В соответствии с ФАОП НОО для обучающихся с ОВЗ (вариант 6.3.)**

Планируемые предметные результаты отражают:

~~[L]~~~~[SEP]~~ формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА, о позитивном влиянии адаптивной физической культуры на развитие человека с НОДА, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

~~[L]~~~~[SEP]~~ овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и другими);

~~[L]~~~~[SEP]~~ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и других параметров);

~~[L]~~~~[SEP]~~ взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

~~[L]~~~~[SEP]~~ Практические предметные результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательных и интеллектуальных нарушений обучающегося с НОДА и медицинских рекомендаций, степени двигательных нарушений, уточненные ПМПК.

### **Предметные результаты 1 (подготовительный) класс:**

- Обучающиеся с НОДА с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 класса могут узнать:
  - о правилах поведения на уроках адаптивной физической культуры,
  - о чистоте одежды и обуви при занятиях адаптивной физической культуры,
  - о правилах утренней гигиены и их значении для человека;

Обучающиеся с НОДА с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 (подготовительного) класса могут научиться:

- выполнять комплексы общеподготовительных и корригирующих упражнений под руководством учителя;
- играть в подвижные игры, организованные учителем;
- выполнять передвижения в ходьбе и беге самостоятельно или с помощью индивидуальных технических средств;
- выполнять строевые упражнения с учетом индивидуальных способностей;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см далее).

Контрольные упражнения	результат
Бег 10 м, (либо ходьба при помощи технических средств)	(с)
Ходьба 1 минута	(Метры)
Приседание стоя у опоры за 30 секунд	(количество раз)
Наклон из исходного положения сед	(См)
Сцепление рук за спиной	(СМ)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	(количество раз)
Метание малого мяча на дальность	(М)

### **Предметные результаты 1` (1) класс:**

Обучающиеся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1` (1) (класса) могут узнать:

- о правилах поведения на уроках адаптивной физической культуры и на соревнованиях в школе-интернате и других образовательных учреждениях,
- о санитарно-гигиенических правилах на уроках АФК и о чистоте одежды и обуви при занятиях адаптивной физической культуры,
- о правилах утренней гигиены и их значении для человека;

Обучающиеся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1` (1) класса могут научиться:

- выполнять комплексы общеподготовительных и корригирующих упражнений с учётом их индивидуальных особенностей под руководством учителя;
- играть в подвижные игры, организованные учителем;
- выполнять передвижения в ходьбе и беге самостоятельно или с помощью всевозможных технических средств;
- выполнять строевые упражнения с учетом индивидуальных способностей;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см далее).

Контрольные упражнения	результат
Бег 10 м, (либо ходьба при помощи технических средств)	(с)
Ходьба 1 минута	(Метры)
Приседание стоя у опоры за 30 секунд	(количество раз)
Наклон из исходного положения сед	(См)
Сцепление рук за спиной	(СМ)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	(количество раз)

### **Предметные результаты 2 класс:**

Обучающиеся с НОДА с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 класса могут узнать:

- о правильной осанке
- правилах утренней гимнастики и ее значении для человека;
- о равновесии.

Обучающиеся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 класса могут научиться:

- выполнять комплексы общеподготовительных и корригирующих упражнений под руководством учителя;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей;

- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	результат
Бег 10 м, (либо ходьба при помощи технических средств)	(с)
Ходьба 2 минуты	(Метры)
Приседание стоя у опоры за 30 секунд	(количество раз)
Наклон из исходного положения сед	(См)
Сцепление рук за спиной	(СМ)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	(количество раз)
Метание малого мяча на дальность	(М)

### Предметные результаты 3 класс:

Обучающиеся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 3 класса могут узнать:

- значения физических упражнений на здоровье человека;
- физической нагрузке и отдыхе;
- требованиях к спортивной форме.

Обучающиеся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 3 класса могут научиться:

- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений на развитие силы, быстроты, координации, гибкости;
- выполнять строевые действия по инструкции учителя;
- рассказывать правила 3 — 4 подвижных игр;
- выполнять упражнения с предметами и без с самостоятельным подсчетом.
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	результат
Бег 10 м, (либо ходьба при помощи технических средств)	(с)
Ходьба 3 минуты	(Метры)
Приседание стоя у опоры за 30 секунд	(количество раз)
Наклон из исходного положения сед	(См)
Сцепление рук за спиной	(СМ)

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	(количество раз)
Метание малого мяча на дальность	(М)
Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 метра (5 попыток)	( количество попаданий)

### Предметные результаты:

- Обучающиеся с НОДА с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 4 класса могут узнать:
- О физическом развитии человека ( рост, масса);
- Об основных физических качествах;
- Закаливании организма и его значении.

Обучающиеся с НОДА с лёгкой умственной отсталостью 4 класса могут научиться:

- бросать и ловить мяч;
- метать мяч;
- рассказывать правила изученных подвижных игр, определять победителя с помощью учителя;
- выполнять упражнения с предметами и без с самостоятельным подсчетом;
- Определять антропометрические показатели с помощью учителя;
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	результат
Бег 10 м, (либо ходьба при помощи технических средств)	(с)
Ходьба 4 минуты	(Метры)
Приседание стоя у опоры за 30 секунд	(количество раз)
Наклон из исходного положения сед	(См)
Сцепление рук за спиной	(СМ)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	(количество раз)
Метание малого мяча на дальность	(М)
Метание малого мяча в цель с расстояния 5 метра (5 попыток)	( количество попаданий)

## **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура».**

**В ФАОП НОО для обучающихся с ОВЗ (вариант 6.3.)** обозначено содержание: физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

**Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:** организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Составление режима дня.** Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**Дыхательная гимнастика.** Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено

равными частями в течение учебного года).

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приемы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.

Строевые упражнения.

Лазание. Перелезания.

Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекат назад.

Упоры, стойка на коленях.

Упражнения в равновесии.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Раздел "Прикладные Упражнения" направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для обучающихся вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с обучающимися для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с



индивидуальной коррекцией дефектов походки. Педагогическому работнику воспитания необходимо знать об особенностях ходьбы в аппаратах, с костылями, с палочкой, знать основные деформации нижних конечностей, меры ортопедической профилактики, требования ортопедического режима и способы исправления походки при различной патологии опорно-двигательного аппарата.

Освоение двигательных действий по плаванию осуществляется в рамках реабилитационных занятий по аквакоррекции, содержание работы соответствует ФАОП НОО для обучающихся с ОВЗ (вариант 6.3.)

В содержании учебного предмета «Адаптивная физическая культура» выделяются следующие направления деятельности: «Знания о физической культуре», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», «Физическое совершенствование», «Легкоатлетические упражнения», «Гимнастика», «Лыжная подготовка, «Подвижные игры» и «Элементы спортивных игр».

Содержание направления работы «Знания о физической культуре» включает элементарные сведения о теле человека, физических упражнениях, физических качествах и гигиенических правилах.

«Физическое совершенствование» включает в себя легкоатлетические упражнения, игры (подвижные и спортивные), гимнастика, лыжная подготовка.

«Легкоатлетические упражнения» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге.

«Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики, упражнения в лазанье и перелезании.

Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах.

«Лыжная подготовка» предусматривает изучение техник ступающего и скользящего шага, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма обучающихся. Передвижение на лыжах развивает всю мышечную систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер. Данный раздел целесообразно включать в программу обучения обучающихся с НОДА и лёгкой умственной отсталостью, имеющих высокий уровень физической подготовленности.

«Подвижные игры» и «Элементы спортивных игр» содержат перечень рекомендуемых подвижных игр, перечень упражнений для овладения техникой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

«Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:(упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, упражнения для органов зрения, упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, упражнения направленные на мышечное расслабление, фитболл — гимнастика, упражнения для формирования и улучшения позы стояния, упражнения для повышения силовых способностей мышц спины, мышц живота, мышц рук,

мышц ног, Упражнения для формирования координационных способностей, упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.

Количество упражнений или уроков по различным разделам программы зависят от возрастных характеристик обучающихся с НОДА и лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и их физических возможностей.

### **1 (подготовительный) класс**

Основы знаний о физической культуре.

Правила поведения на уроках АФК, чистота одежды и обуви при занятиях АФК, Правила утренней гигиены и их значение для человека. Элементарные сведения о спортивных снарядах и предметах.

Гимнастика.

Построение в шеренгу, в колонну, повороты на право, на лево, кругом. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками (различные хватки палки, элементарные движения с палкой), упражнения с флажками (Удержание флажков, элементарные движения с флажками), упражнения с малыми обручами (удержание обруча, элементарные движения с обручем), упражнения с мячами (удержание одной, двумя руками мяча, элементарные движения с мячами).

Лазанье, перелазанье. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз. Лазанье по гимнастической скамейке в и. д. Лежа на животе. Подлезания под препятствия высотой 40-50 см. Пролезание сквозь гимнастический обруч.

Группировка лежа на спине.

Равновесие. Ходьба по начерченному коридору, ходьба по прямой, равновесие на фитболе в и. д. Лежа на животе.

Легкоатлетические упражнения.

Ходьба, ходьба по прямой, ходьба на носках, на пятках, широким шагом, с дифференциацией длины шага. Бег, медленный бег, чередование ходьбы и бега.

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед стоя у опоры.

Метание. Правильный захват предметов для выполнения метание одной и двумя руками. Бросок большого мяча. Ловля мяча. Прием и передача различных предметов в шеренге, в колонне, в кругу.

Подвижные игры.

Правила поведения во время подвижных игр.

Игры с элементами ОПУ: «Совушка», «Слушай сигнал».

Игры с бегом и прыжками: «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Дотронься до», «Догони мяч».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Кого назвали, тот и ловит», «Догони мяч».

Коррекционно-корректирующие упражнения.

Упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, упражнения для органов зрения, упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, упражнения направленные на мышечное расслабление, футбол — гимнастика, упражнения для формирования и улучшения позы стояния, упражнения для повышения силовых способностей мышц спины, мышц живота, мышц рук, мышц ног, Упражнения для формирования координационных способностей, упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.

## **1` (1) класс**

Основы знаний о физической культуре.

Правила поведения на уроках АФК и спортивных соревнованиях, проводимых в школе-интернате и других образовательных учреждениях, чистота одежды и обуви при занятиях АФК, правила утренней гигиены и их значение для человека. Элементарные сведения о спортивных снарядах и предметах.

Гимнастика.

Построение в шеренгу, в колонну, повороты на право, на лево, кругом. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками (различные хватки палки, элементарные движения с палкой), упражнения с флажками (Удержание флажков, элементарные движения с

флажками), упражнения с малыми обручами (удержание обруча, элементарные движения с обручем), упражнения с мячами (держание одной, двумя руками мяча, элементарные движения с мячами).

Лазанье, перелазанье. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз. Лазанье по гимнастической скамейке в и. д. Лежа на животе. Подлезания под препятствия высотой 40-50 см. Пролезание сквозь гимнастический обруч.

Группировка лежа на спине.

Равновесие. Ходьба по начерченному коридору, ходьба по прямой, равновесие на фитболе в и.д. Лежа на животе.

Легкоатлетические упражнения.

Ходьба, ходьба по прямой, ходьба на носках, на пятках, широким шагом, с дифференциацией длины шага. Бег, медленный бег, чередование ходьбы и бега.

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед стоя у опоры.

Метание. Правильный захват предметов для выполнения метание одной и двумя руками. Бросок большого мяча. Ловля мяча. Прием и передача различных предметов в шеренге, в колонне, в кругу.

Подвижные игры.

Правила поведения во время подвижных игр.

Игры с элементами ОПУ: «Совушка», «Слушай сигнал».

Игры с бегом и прыжками: «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Дотронься до», «Догони мяч».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Кого назвали, тот и ловит», «Догони мяч».

Коррекционно-корректирующие упражнения.

Упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, упражнения для органов зрения, упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, упражнения направленные на мышечное расслабление, футбол — гимнастика, упражнения для формирования и улучшения позы стояния, упражнения для повышения силовых способностей мышц спины, мышц

живота, мышц рук, мышц ног, Упражнения для формирования координационных способностей, упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.

## **2 класс.**

Основы знаний о физической культуре.

Представление об осанке человека. Правила утренней гимнастики и ее значение для человека. Тело человека. Правила поведения на спортивной площадке.

Гимнастика.

Построение в шеренгу по команде учителя с учетом индивидуальных способностей. Выполнение команд :»Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш».

Перестроения из шеренги в круг, держась за руки. Расчет по порядку.

Упражнения без предметов, упражнения с предметами. Удерживание гимнастической палки различными способами, выполнение упражнений из и. п. Палка внизу. Упражнения с флажками в руках. Упражнения из и.д. Обруч перед собой, над головой. Прокатывание и ловля обруча. Прокатывание мяча по ориентирам.

Лазанье и перелазанье. Лазанье по гимнастической скамейке, по гимнастической лестнице. Подлезание под препятствия высотой 40-60 см, перелезание через препятствия высотой 40-50 см. Преодоление полосы препятствий. Пролезание сквозь гимнастический обруч.

Легко-атлетические упражнения.

Ходьба. Бег. Правильное дыхание во время ходьбы и бега. Ходьба на носках, на пятках, с дифференциацией длины шага. Ходьба с различными положениями рук, ходьба по ориентирам. Медленный бег. Пробегание коротких отрезков на скорость.

Прыжки на месте, с продвижением вперед стоя у опоры.

Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену.

Подвижные игры.

Игры с элементами ОПУ: «Часовые и разведчики», «Передал — садись», «Повторяй за мной», «Краски.»

Игры с бегом и ходьбой: «Пустое место», «У медведя во бору», « Кто быстрее».

Игры с метанием и ловлей: «Гонка мячей», «Кто дальше бросит», «Снайперы».

Игры коррекционной направленности: «»Отгадай по голосу», «Что изменилось», «Карусели».

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Основные требования к одежде и обуви для занятий лыжной подготовкой.

Переноска лыж. Укладка лыж на снег. Надевание лыж. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом без палок по неглубокому снегу. Передвижение ступающим шагом без палок по учебной лыжне. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне, с движениями рук как при ходьбе с лыжными палками. Прохождение дистанции (300-500 м) на лыжах в медленном темпе.

Коррекционно-корригирующие упражнения.

Упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, упражнения для органов зрения, упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, упражнения направленные на мышечное расслабление, футбол — гимнастика, упражнения для формирования и улучшения позы стояния, упражнения для повышения силовых способностей мышц спины, мышц живота, мышц рук, мышц ног, Упражнения для формирования координационных способностей, упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.

### **3 класс**

Основы знаний о физической культуре.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Физическая нагрузка и отдых. Требования к спортивной форме. Правильное дыхание при беге и ходьбе.

Гимнастика.

Построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя. Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», расчет по порядку. Повороты на месте на право, на лево под счет, Размыкания и смыкания приставными шагами,

Группировка, перекаты в группировке в лево, в право. Лазанье по гимнастической лестнице разноименным и одноименным способом, в сторону приставными шагами. Лазание по гимнастической скамейке. Подлезания под препятствия высотой 50-60 см, Перелезание через препятствия высотой 50-60 см, Пролезание сквозь гимнастические обручи. Вис на гимнастической стенке с согнутыми руками, упор на гимнастической скамейке, бруснях.

Упражнения с предметами: перехваты гимнастической палки, перехватывание обруча в ходьбе и на месте, Удары мяча о пол и ловля его одной и двумя руками, подбрасывание и ловля мяча. Перебрасывание мяча в кругу.

Легкоатлетические упражнения.

Ходьба, ходьба в разном темпе, ходьба с движениями рук, ходьба в чередовании с другими предметами. Длительная ходьба.

Бег. Медленный бег. Высокий старт, повторный бег на скорость, бег в чередовании с ходьбой.

Прыжки с ноги на ногу.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, Метание малого мяча с места правой и левой рукой, Метание мяча с места в цель.

Подвижные игры.

Игры с бегом и ходьбой: «Белые медведи», « К своим флажкам»

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Попади в цель», «Мяч соседу».

Игры коррекционной направленности: « Два сигнала», «Запрещенное движение», «Товарищи командиры».

Эстафеты без предметов и с предметами.

Переноска предметов: передача большого мяча в колонне над головой, переноска мячей разными способами, Передача набивных мячей в колонне, в шеренге, по кругу.



## Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Особенности дыхания, требования к температурному режиму во время занятий лыжной подготовкой.

Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Повороты переступанием вокруг пяток лыж на месте. Приставные шаги на лыжах вправо и влево. Передвижение ступающим шагом без палок и с палками. Прохождение дистанции на лыжах в медленном темпе.

Коррекционно-корректирующие упражнения.

Упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, упражнения для органов зрения, упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, упражнения направленные на мышечное расслабление, футбол — гимнастика, упражнения для формирования и улучшения позы стояния, упражнения для повышения силовых способностей мышц спины, мышц живота, мышц рук, мышц ног, Упражнения для формирования координационных способностей, упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.

## 4 класс

Основы знаний о физической культуре .

Физическое развитие. Осанка. Понятие о физических качествах. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Закаливание организма и его значение.

Гимнастика.

Расчет по порядку, расчет на первый — второй — третий, Сдача раппорта. Размыкание о середины на вытянутые руки. Смыкание.

Упражнения с гимнастическими палками, упражнения с большими мячами, с набивными мячами. Прыжок внутрь обруча.

Лазанье по гимнастической лестнице, Подлезания под препятствия высотой до 1 м, перелезание через препятствия высотой 60-70 см. Преодоление полосы из 2-3 препятствий.

Вис на гимнастической лестнице.

Легкоатлетические упражнения.

Ходьба, ходьба в разном темпе, ходьба с движениями рук, ходьба в чередовании с другими предметами. Длительная ходьба. Ходьба с перешагиванием через препятствия. Бег. Медленный бег. Бег на скорость. Бег в чередовании с ходьбой до 200 метров. Низкий старт.

Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди.

Прыжки на одной ноге стоя у опоры, прыжки с ноги на ногу.

Метание мяча в цель с места левой и правой рукой. Метание мячей на дальность с одного шага.

Подвижные игры.

Игры с бегом и ходьбой: «Пустое место», «Волк во рву», «Два мороза», «Самые сильные», «Через кочки и пенечки».

Игры коррекционной направленности: «Найди предмет», «Фигуры», «Зеркало».

Эстафеты без предметов и с предметами.

Переноска предметов: передача большого мяча в колонне над головой, переноска мячей разными способами, Передача набивных мячей в колонне, в шеренге, по кругу. Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Подготовка инвентаря для занятий лыжами.

Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом. Подъем «лесенкой».

Прохождение дистанции на лыжах в спокойном темпе.

*Игры.* «Кто дальше прокатится?», «Пройди в ворота», «Подними предмет».

Коррекционно-корректирующие упражнения.

Упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, упражнения для органов зрения, упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, упражнения направленные на мышечное расслабление, футбол — гимнастика, упражнения для формирования и улучшения позы

стояния, упражнения для повышения силовых способностей мышц спины, мышц живота, мышц рук, мышц ног, Упражнения для формирования координационных способностей, упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.

**Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1(подготовительного) класса с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

№	Тема	Основные виды деятельности учащихся	часы
<b>Гимнастика ( 34 ч)</b>			
1	Правила поведения на уроках АФК.	Беседовать о правилах поведения на уроках АФК. Выполнять элементарные движения в игровой форме.	1
2 3	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки.	Принимать правильную осанку под контролем учителя. Выполнять корректирующие упражнения.	2
4	Элементарные сведения о гимнастических предметах.	Показывать названные гимнастические предметы.	1
5	Исходные положения рук.	Принимать положения исходные положения рук с помощью учителя.	1
6	Исходные положения ног.	Принимать положения исходные положения ног с помощью учителя.	1
7	Исходные положения тела в пространстве.	Принимать положения исходные положения тела в пространстве с помощью учителя.	1
8 9	Упражнения без предметов.	Соотносить движения с подсчетом при выполнении упражнений по показу учителя.	2
10	Понятие шеренга. Построение в шеренгу.	Выполнять построение в шеренгу под руководством учителя.	1
11	Понятие колонна. Построение в колонну.	Выполнять построение в колонну под руководством учителя.	1
12	Повороты направо, налево.	Отличать правую и левую стороны. Выполнять упражнения с поворотами.	1
13	Движение в колонне.	Выполнять направленное движение в колонне под руководством учителя.	1
14	Повороты кругом.	Осваивать выполнение поворота кругом по показу учителя.	1
15	Размыкание на вытянутые руки в шеренге.	Понимать значение термина размыкание. Выполнять строевые действия.	1
16	Размыкания на вытянутые руки в колонне.	Осваивать размыкание на вытянутые руки по показу учителя.	1
17	Лазанье по гимнастической лестнице вверх — вниз.	Понимать направление вверх — вниз.	2

18		Выполнять лазание по гимнастической лестнице с помощью учителя.	
19	Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Осваивать лазание по гимнастической скамейке на четвереньках со страховкой учителя.	1
20	Пролезание сквозь гимнастический обруч.	Определять гимнастический инвентарь — обруч. Осмыслить понятие пролезание сквозь гимнастический обруч.	1
21 22	Подлезание под препятствия высотой 40-50 см.	Осмыслить понятие подлезание, выполнять подлезание под препятствия.	2
23 24	Упражнения на равновесие.	Осмыслить понятие равновесие. Выполнять упражнения для развития равновесия.	2
25	Группировка лежа на спине.	Принимать положение лежа на спине, выполнять группировку с помощью учителя.	1
26 27	Перекат из исходного положения лежа в разные стороны.	Выполнять перекат из исходного положения лежа с направляющей помощью учителя.	2
28	Ползание по пластунски.	Осваивать технику работы рук и ног при ползании по пластунски.	1
29 30	Упражнения для формирования координационных способностей.	Выполнять простые упражнения для формирования координационных способностей при помощи учителя.	2
31 32	Дыхательные упражнения.	Знать о важности дыхания и правилах выполнения дыхательных упражнений.	2
33 34	Упражнения для мышц шеи.	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений для мышц шеи.	2
<b>Подвижные игры (31 ч )</b>			
35	Игра «Совушка».	Понимать правила игры, действовать в соответствии с правилами.	1
36 37	Игра «Слушай сигнал».	Понимать правила игры, действовать в соответствии с правилами.	2
38 39	Игра «Догони мяч».	Понимать правила игры, действовать в соответствии с правилами.	2
40 41	Игра «Дотронься до...».	Подводить итог игры под руководством учителя.	2
42 43	Игра «Кот и воробьи».	Подводить итог игры под руководством учителя.	2
44	Эстафета. Правила выполнения эстафет.	Осваивать и соблюдать правила выполнения эстафет.	1
45	Эстафеты без предметов.	Осваивать и соблюдать правила выполнения эстафет	1
46 47	Эстафеты с предметами.	Осваивать и соблюдать правила выполнения эстафет	2
48	Игра Филин и пташки»	Называть действующих персонажей	1

		игры.	
49 50	Игра «Гуси-лебеди».	Называть действующих персонажей игры.	2
51 52	Игра «Быстро по местам».	Соблюдать правила игры, находить выход из конфликтных ситуаций.	2
53 54	Игра «Кошка и мышки».	Соблюдать правила игры, находить выход из конфликтных ситуаций.	2
55 56	Прокатывание мяча.	Определять спортивный инвентарь — мяч, определять его характеристики.	2
57	Катание мяча сидя в парах.	Выполнять взаимодействие в парах.	1
58	Катание мяча в кругу.	Выполнять взаимодействие в кругу.	1
59 60	Удары мяча об пол.	Выполнять удар мяча об пол под контролем учителя.	2
61	Одежда и обувь учеников во время занятий АФК.	Беседовать об одежде и обуви для занятий АФК. Выполнять эстафеты.	1
62 63	Упражнения для расслабления мышц тела.	Выполнять упражнения для расслабления мышц тела, дифференцировать мышечное расслабление.	2
64 65	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Показывать части тела спина и живот.	2
<b>Легкая атлетика ( 34 ч )</b>			
66	Понятие о ходьбе. Ходьба.	Демонстрировать ходьбу доступным способом.	1
67	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Определять правильную осанку при ходьбе.	1
68	Бег. Понятие о беге.	Отличать технику выполнения бега и ходьбы. Демонстрировать бег.	1
69	Ходьба в чередовании с бегом.	Демонстрировать технику бега и ходьбы.	1
70	Бег в колонне.	Демонстрировать движение в колонне, бег в колонне.	1
71 72	Медленный бег.	Дифференцировать бег по скорости передвижения.	2
73	Прыжки на месте.	Выполнять прыжки на месте с помощью учителя.	1
74	Правильный захват предметов для метания одной и двумя руками,	Демонстрировать правильный захват предметов для метания.	1
75	Понятие о метании. Произвольное метание.	Выполнять произвольное метание.	1
76 77	Метание малого мяча с места в стену.	Выполнять метание малого мяча с места в стену.	2
78 79	Бросок мяча.	Выполнять бросок мяча произвольным способом.	2
80 81	Ловля мяча.	Выполнять бросок и ловлю мяча.	2

82 83	Прием и передача предметов в шеренге.	Демонстрировать правильный захват предметов , выполнять передачу предметов в шеренге.	2
84 85	Прием и передача предметов в колонне.	Демонстрировать прием и передачу предметов в шеренге, в колонне.	2
86 87	Чередование ходьбы и бега.	Дифференцировать ходьбу и бег.	2
88 89	Упражнения для формирования силовых способностей рук и плечевого пояса.	Называть с помощью учителя упражнения для формирования силовых способностей рук и плечевого пояса.	2
90 91	Упражнения для формирования силовых способностей мышц ног.	Называть с помощью учителя упражнения для формирования силовых способностей мышц ног.	2
92	Правила утренней гигиены.	Называть с помощью учителя правила внутренней гигиены.	1
93	Значение гигиены для человека.	Называть с помощью учителя правила внутренней гигиены, соблюдать эти правила.	1
94 95	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	Показывать основные суставы рук и ног, выполнять упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	2
96 97	Упражнения на фитболах.	Показывать спортивный инвентарь — фитболл. Выполнять упражнения на фитболах в разных исходных положениях.	2
98 99	Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	Беседовать о физическом качестве выносливость и тренировке сердечно-сосудистой системы.	2
	Итого:		99 часов

**Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1` (1) класса с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

№	Тема	Основные виды деятельности учащихся	часы
<b>Гимнастика (34 ч)</b>			
1	Правила поведения на уроках АФК и на соревнованиях.	Беседовать о правилах поведения на уроках АФК и на спортивных соревнованиях в школе-интернате и в других образовательных учреждениях. Выполнять элементарные движения в игровой форме.	1
2 3	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки.	Принимать правильную осанку под контролем учителя.	1

4	Элементарные сведения о гимнастических предметах.	Показывать названные гимнастические предметы.	1
5	Исходные положения рук.	Принимать положения исходные положения рук с помощью учителя.	1
6	Исходные положения ног.	Принимать положения исходные положения ног с помощью учителя.	1
7	Исходные положения тела в пространстве.	Принимать положения исходные положения тела в пространстве с помощью учителя.	2
8	Упражнения без предметов.	Соотносить движения с подсчетом при выполнении упражнений по показу учителя.	2
9			
10	Понятие шеренга. Построение в шеренгу.	Выполнять построение в шеренгу под руководством учителя.	2
11	Понятие колонна. Построение в колонну.	Выполнять построение в колонну под руководством учителя.	1
12	Повороты направо, налево.	Отличать правую и левую стороны, выполнять повороты и обще подготовительные упражнения.	1
13	Движение в колонне.	Выполнять направленное движение в колонне под руководством учителя.	1
14	Повороты кругом.	Осваивать выполнение поворота кругом по показу учителя.	1
15	Размыкание на вытянутые руки в шеренге.	Понимать значение термина размыкание.	1
16	Размыкания на вытянутые руки в колонне.	Осваивать размыкание на вытянутые руки по показу учителя.	1
17	Лазанье по гимнастической лестнице вверх — вниз.	Понимать направление вверх — вниз. Выполнять лазание по гимнастической лестнице с помощью учителя.	1
18			
19	Лазание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Осваивать лазание по гимнастической скамейке на четвереньках со страховкой учителя.	1
20	Пролезание сквозь гимнастический обруч.	Определять гимнастический инвентарь — обруч. Осмыслить понятие пролезание сквозь гимнастический обруч.	1
21	Подлезание под препятствия высотой 40-50 см.	Осмыслить понятие подлезание, выполнять подлезание под препятствия.	1
22			
23	Упражнения на равновесие.	Осмыслять понятие равновесие, выполнять упражнения для развития равновесия.	2
24			
25	Группировка лежа на спине.	Принимать положение лежа на спине, выполнять группировку с помощью учителя.	2
26	Перекаат из исходного положения лежа в разные	Выполнять перекаат из исходного	2

27	стороны.	положения лежа с направляющей помощью учителя.	
28	Ползание по пластунски.	Осваивать технику работы рук и ног при ползании по пластунски.	1
29 30	Упражнения для формирования координационных способностей.	Выполнять простые упражнения для формирования координационных способностей при помощи учителя.	2
31 32	Дыхательные упражнения.	Знать о важности дыхания и правилах выполнения дыхательных упражнений.	2
33 34	Упражнения для мышц шеи.	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений для мышц шеи.	2
<b>Подвижные игры (31 ч )</b>			
35	Игра «Совушка».	Понимать правила игры. Выполнять двигательные действия, являющиеся основой игры.	1
36 37	Игра «Слушай сигнал».	Понимать правила игры, действовать в соответствии с правилами.	2
38 39	Игра «Догони мяч».	Понимать правила игры, действовать в соответствии с правилами.	2
40 41	Игра «Дотронься до...».	Подводить итог игры под руководством учителя.	2
42 43	Игра «Кот и воробьи».	Подводить итог игры под руководством учителя.	2
44	Эстафета. Правила выполнения эстафет.	Осваивать и соблюдать правила выполнения эстафет.	1
45	Эстафеты без предметов.	Осваивать и соблюдать правила выполнения эстафет	1
46 47	Эстафеты с предметами.	Осваивать и соблюдать правила выполнения эстафет	2
48	Игра Филин и пташки»	Называть действующих персонажей игры.	1
49 50	Игра «Гуси-лебеди».	Называть действующих персонажей игры.	2



51	Игра «Быстро по местам».	Соблюдать правила игры, находить выход из конфликтных ситуаций.	2
52			
53	Игра «Кошка и мышки».	Соблюдать правила игры, находить выход из конфликтных ситуаций.	2
54			
55	Прокатывание мяча.	Определять спортивный инвентарь — мяч, определять его характеристики.	2
56			
57	Катание мяча сидя в парах.	Выполнять взаимодействие в парах.	1
58	Катание мяча в кругу.	Выполнять взаимодействие в кругу.	1
59	Удары мяча об пол.	Выполнять удар мяча об пол под контролем учителя.	2
60			
61	Одежда и обувь учеников во время занятий АФК.	Беседовать об одежде и обуви для занятий АФК.	1
62	Упражнения для расслабления мышц тела.	Выполнять упражнения для расслабления мышц тела, дифференцировать мышечное расслабление.	2
63			
64	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Показывать части тела спина и живот. Выполнять упражнения для данных мышечных групп.	2
65			
<b>Легкая атлетика (34 ч )</b>			
66	Понятие о ходьбе. Ходьба.	Демонстрировать ходьбу доступным способом.	1
67	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Определять правильную осанку при ходьбе.	1
68	Бег. Понятие о беге.	Отличать технику выполнения бега и ходьбы. Демонстрировать бег.	1
69	Ходьба в чередовании с бегом.	Демонстрировать технику бега и ходьбы.	1
70	Бег в колонне.	Демонстрировать движение в колонне, бег в колонне.	1
71	Медленный бег.	Дифференцировать бег по скорости передвижения.	2
72			
73	Прыжки на месте.	Выполнять прыжки на месте с помощью учителя.	1
74	Правильный захват предметов для метания одной и двумя руками,	Демонстрировать правильный захват предметов для метания.	1
75	Понятие о метании. Произвольное метание.	Выполнять произвольное метание.	1

76	Метание малого мяча с места в стену.	Выполнять метание малого мяча с места в стену.	2
77			
78	Бросок мяча.	Выполнять бросок мяча произвольным способом.	2
79			
80	Ловля мяча.	Выполнять бросок и ловлю мяча.	2
81			
82	Прием и передача предметов в шеренге.	Демонстрировать правильный захват предметов , выполнять передачу предметов в шеренге.	2
83			
84	Прием и передача предметов в колонне.	Демонстрировать прием и передачу предметов в шеренге, в колонне.	2
85			
86	Чередование ходьбы и бега.	Дифференцировать ходьбу и бег.	2
87			
88	Упражнения для формирования силовых способностей рук и плечевого пояса.	Называть с помощью учителя упражнения для формирования силовых способностей рук и плечевого пояса.	2
89			
90	Упражнения для формирования силовых способностей мышц ног.	Называть с помощью учителя упражнения для формирования силовых способностей мышц ног.	2
91			
92	Правила утренней гигиены.	Называть с помощью учителя правила внутренней гигиены.	1
93	Значение гигиены для человека.	Называть с помощью учителя правила внутренней гигиены, соблюдать эти правила.	1
94	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	Показывать основные суставы рук и ног, выполнять упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	2
95			
96	Упражнения на фитболах.	Показывать спортивный инвентарь — фитболл. Выполнять упражнения на фитболах в разных исходных положениях.	2
97			
98	Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	Беседовать о физическом качестве выносливость и тренировке сердечно-сосудистой системы.	2
99			
	Итого:		99 часов

**Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 2 класса с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

№	Тема.	Основные виды деятельности учащихся.	часы
<b>Легкая атлетика (19 ч )</b>			
1	Правила поведения на спортивной площадке.	Называть поведения на спортивной площадке по контрольным вопросам. Выполнять упражнения на спортивной площадке.	1
2 3	Дыхательные упражнения.	Выполнять дыхательные упражнения, иметь представление о пользе дыхательных упражнений.	2
4 5	Упражнения для укрепления голеностопных суставов.	Показывать и называть голеностопный сустав, выполнять упражнения для укрепления голеностопных суставов.	2
6	Понятие о начале ходьбы и бега.	Беседовать о начале ходьбы и бега. Демонстрировать ходьбу и бег.	1
7	Ходьба. Правильное дыхание во время ходьбы.	Демонстрировать правильное дыхание во время ходьбы.	1
8	Бег. Правильное дыхание во время бега.	Демонстрировать правильное дыхание во время бега, восстанавливать дыхание под контролем учителя.	1
9	Ходьба с изменением скорости.	Дифференцировать скорость ходьбы.	1
10	Ходьба с различными положениями рук.	Выполнять ходьбу с различными положениями рук.	1
11	Ходьба по ориентирам.	Выполнять ходьбу по ориентирам.	1
12	Бег на скорость.	Демонстрировать бег на скорость.	1
13	Чередование ходьбы и бега.	Дифференцировать ходьбу и бег, демонстрировать бег в чередовании с ходьбой.	1
14	Прыжки на месте.	Демонстрировать прыжки на месте.	1
15 16	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	Знать о пользе упражнений для кистей руки пальцев, выполнять упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	2
17 18	Упражнения для увеличения подвижности суставов.	Знать о пользе упражнений для увеличения подвижности суставов.	2
19	Утренняя гимнастика, ее значение для человека.	Знать о пользе утренней гимнастики для человека, разучивать комплекс УГ вместе с учителем.	1
<b>Подвижные игры (16 ч )</b>			
20	Игра «Часовые и разведчики».		2

21		Разбирать правила игры.	
22	Игра «Передай дальше».	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности.	1
23	Игра «Повторяй за мной».	Распределять роли в игре. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности.	1
24 25	Игра «Краски».	Подводить итог игры под контролем учителя. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности.	2
26 27	Эстафеты без предметов.	Называть правила выполнения эстафет по вопросам учителя.	2
28 29	Эстафеты с предметами.	Выполнять эстафеты с предметами и без.	2
30 31	Игра «Пустое место».	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности.	2
32 33	Упражнения на фитболлах.	Выполнять упражнения на фитболлах в разных исходных положениях.	2
34 35	Упражнения направленные на мышечное расслабление.	Дифференцировать мышечное усилие и мышечное расслабление.	2
<b>Гимнастика (34 ч)</b>			
36	Тело человека, его основные части.	Называть и показывать основные части тела человека.	1
37	Построение в шеренгу по команде учителя.	Выполнять построение в шеренгу по команде учителя.	1
38	Команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	Демонстрировать технику выполнения команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
39	Команды: «Шагом марш». «Класс, стой».	Демонстрировать технику выполнения команд: «Шагом марш». «Класс, стой».	1
40	Расчет по порядку.	Выполнять расчет по порядку.	1
41	Ходьба в колонне.	Демонстрировать ходьбу в колонне.	1
42	Перестроение из шеренги в колонну.	Отличать построение в колонну и в шеренгу. Выполнять перестроение из шеренги в колонну с помощью учителя.	1
43	Построение в круг.	Выполнять построение в круг под руководством учителя.	1
44	Упражнения с гимнастической палкой.	Определять спортивный инвентарь — гимнастическая палка, соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений с гимнастической палкой.	1
45	Различные исходные положения с мячом в руках.	Принимать различные исходные положения с мячом в руках.	1

46	Лазанье по гимнастической лестнице. Висы на гимнастической лестнице.	Выполнять лазанье по гимнастической лестнице, висы на гимнастической лестнице.	1
47	Лазанье по гимнастической скамейке.	Демонстрировать лазание по гимнастической скамейке доступным способом.	1
48	Подлезания под препятствия высотой 40-60 см.	Демонстрировать подлезания под препятствия высотой 40-60 см.	1
49	Перелезание через препятствия высотой 40-50 см.	Демонстрировать перелезание через препятствия высотой 40-50 см.	1
50	Упор присев. Группировка.	Выполнять группировку.	1
51	Упражнения в равновесии. Перекаты.	Выполнять перекаты, называть физическое качество ловкость.	1
52	Осанка человека. Правильная осанка.	Принимать и определять правильную осанку.	1
53 54	Упражнения для формирования правильной осанки.	Выполнять упражнения для формирования правильной осанки.	2
55 56	Упражнения для укрепления голеностопных суставов.	Выполнять упражнения для укрепления голеностопных суставов.	2
57 58	Упражнения для формирования силовых способностей рук.	Называть физическое качество сила, выполнять упражнения для формирования силовых способностей рук.	2
59 60	Упражнения для формирования силовых способностей ног.	Выполнять и называть упражнения для формирования силовых способностей ног.	2
<b>Лыжная подготовка (20 ч )</b>			
61	Одежда учеников во время занятий на улице.	Беседовать о подборе одежды для учеников во время занятий на улице.	1
62	Переноска лыж. Техника безопасности во время лыжной подготовки.	Соблюдать технику безопасности во время переноски лыж.	1
63	Укладка лыж на снег.	Соблюдать правила укладки лыж на снег. Определять спортивный инвентарь — лыжи.	1
64	Надевание лыж.	Выполнять надевание лыж с помощью учителя.	1
65	Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж.	Выполнять повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж.	1
66	Передвижение ступающим шагом без палок.	Выполнять передвижение ступающим шагом без палок.	1
67	Игра «Защита укрепления».	Выполнять передвижение ступающим шагом без палок.	1
68	Техника движений ног скользящим шагом.	Выполнять подводящие упражнения к технике движения скользящим шагом по лыжне без палок.	1

69 70	Движение скользящим шагом по лыжне без палок.	Выполнять движение скользящим шагом по лыжне без палок.	2
71	Зимняя игра «Снайперы».	Выполнять движение скользящим шагом по лыжне без палок.	1
72 73	Техника работы рук при ходьбе скользящим шагом на лыжах.	Выполнять подводящие упражнения к технике работы рук при ходьбе скользящим шагом на лыжах.	2
74 75	Движение скользящим шагом на лыжах.	Выполнять движение скользящим шагом на лыжах	2
76	Прохождение дистанции на лыжах 300 метров.	Выполнять движение скользящим шагом на лыжах	1
77 78	Упражнения для формирования силовых способностей мышц спины и живота.	Называть с помощью учителя упражнения для формирования силовых способностей мышц спины и живота.	2
79 80	Упражнения для формирования координационных способностей.	Выполнять упражнения для формирования координационных способностей. Называть физическое качество ловкость.	2
<b>Подвижные игры (12 ч )</b>			
81 82	Игра «У медведя во бору».	Участвовать в подвижной игре, Разучивать правила игры совместно с учителем.	2
83	Игра «Кто быстрее»	Проявлять находчивость в решении игровых задач, подводить итог игры.	1
84 85	Игра «Гонка мячей».	Проявлять находчивость в решении игровых задач, подводить итог игры.	2
86	Игра «Кто дальше бросит».	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности и возможности.	1
87	Игра «Охотники и утки».	Проявлять доброжелательность и сдержанность к соперникам в процессе игровой деятельности	1
88	Игра «Отгадай по голосу».	Распределять роли в игре, определять водящего игрока.	1
89	Игра «Волшебный мешок».	Распределять роли в игре, определять водящего игрока, подводить итог игры совместно с учителем.	1
90	Игра «Что изменилось?»	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности и возможности.	1
91 92	Игра «Карусели».	Распределять роли в игре, определять водящего игрока, подводить итог игры совместно с учителем.	2
<b>Легкая атлетика (10 ч )</b>			
93	Ходьба с со сменой длинны шага.	Дифференцировать длину шага.	1

94	Медленный бег.	Демонстрировать медленный бег.	1
95	Прыжки с продвижением вперед.	Выполнять прыжки с продвижением вперед.	1
96	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.	Выполнять бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. Выполнять прыжки с продвижением вперед.	1
97 98	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	Выполнять метание большого мяча двумя руками из-за головы. Выполнять бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.	2
99	Метание большого мяча двумя руками снизу.	Выполнять метание большого мяча двумя руками снизу.	1
100 101	Метание малого мяча с места одной рукой из-за головы в стену.	Выполнять метание большого мяча двумя руками снизу. Выполнять метание малого мяча с места одной рукой из-за головы в стену.	2
102	Метание малого мяча с места одной рукой на дальность.	Выполнять метание малого мяча с места одной рукой на дальность.	1
	Итого:		102 часа

**Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 3 класса с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

№	тема	Основные виды деятельности учащихся.	часы
<b>Легкая атлетика (19 ч )</b>			
1	Требования к спортивной форме.	Знать и беседовать о требованиях к спортивной форме. Участвовать в эстафетах.	1
2	Упражнения для укрепления голеностопных суставов.	Выполнять повторно интервальный бег в чередовании с ходьбой. Выполнять упражнения для укрепления голеностопных суставов.	1
3	Упражнения для мышц шеи.	Знать и выполнять упражнения для мышц шеи.	1
4 5	Дыхательные упражнения.	Демонстрировать дыхательные упражнения.	2
6	Правильное дыхание при беге и ходьбе.	Выполнять правильное дыхание при беге и ходьбе.	1
7	Ходьба в разном темпе.	Выполнять ходьбу в разном темпе. Дифференцировать темп ходьбы.	1
8	Ходьба с движениями рук в чередовании с другими движениями.	Проявлять качества координации.	1
9	Длительная ходьба.	Выполнять длительную ходьбу. Проявлять качества выносливости.	1
10	Бег. Работа рук во время бега.	Осваивать технику работы рук во время бега.	1

		Проявлять качества координации.	
11 12	Медленный бег.	Выполнять подготовительные упражнения к бегу.	2
13 14	Метание теннисного мяча на дальность отскока с места.	Выполнять метание теннисного мяча на дальность отскока с места.	2
15	Прыжки с ноги на ногу.	Называть и показывать подготовительное упражнение «Поза натянутого лука». Выполнять метание теннисного мяча на дальность отскока с места. Осваивать прыжки с ноги на ногу.	1
16 17	Упражнения на фитболах.	Выполнять упражнения на фитболах.	2
18 19	Упражнения для формирования координационных способностей.	Выполнять комплекс упражнений на фитболах. Называть физическое качество — ловкость.	2
<b>Подвижные игры (14 ч )</b>			
20	Эстафеты без предметов.	Излагать с помощью учителя правила выполнения эстафет	1
21 22	Эстафеты с предметами.	Осваивать двигательные действия составляющие содержание эстафет с предметами и без.	2
23	Игра «Мяч соседу».	Осваивать учебные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	1
24	Игра «Белые медведи».	Излагать с помощью учителя правила игры «Мяч соседу». Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры «Белые медведи»	1
25	Игра «К своим флажкам».	Осваивать учебные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	1
26	Игра «Метко в цель».	Излагать с помощью учителя правила игры «К своим флажкам». Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры «Метко в цель».	1
27	Игра «Зоркий глаз».	Осваивать учебные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	1
28	Игра «Гонка мячей по кругу».	Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры «Гонка мячей по кругу»	1
29	Игра «Два сигнала».	Излагать с помощью учителя правила игры «Гонка мячей по кругу». Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры «Два сигнала».	1
30	Игра «Запрещенное движение».	Излагать с помощью учителя правила игры «Два сигнала». Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры	1



		«Запрещенное движение».	
31	Игра «Товарищи командиры».	Осваивать учебные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	1
32	Упражнения для формирования правильной осанки.	Выполнять упражнения для формирования правильной осанки. Определять правильную осанку.	1
33 34	Упражнения для увеличения подвижности суставов.	Выполнять упражнения для увеличения подвижности суставов. Называть физическое качество — гибкость.	2
<b>Гимнастика (21 ч)</b>			
35	Построение в шеренгу, в колонну по инструкции.	Осваивать двигательные действия связанные с выполнением построения в шеренгу, в колонну по инструкции.	1
36	Команды «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Расчет по порядку.	Осваивать выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Выполнять расчет по порядку.	1
37	Повороты направо, налево под счет.	Осваивать повороты направо, налево под счет.	1
38	Размыкания и смыкания приставным шагом.	Выполнять строевые действия по команде учителя.	1
39	Перекаты в группировке.	Выполнять перекаты в группировке.	1
40	Упражнения с обручами.	Выполнять упражнения с обручами. Соблюдать правила техники безопасности.	1
41	Лазанье по гимнастической лестнице вверх — вниз, в сторону.	Демонстрировать лазание по гимнастической лестнице вверх — вниз, в сторону.	1
42	Лазанье по гимнастической скамейке разными способами.	Выполнять лазание по гимнастической скамейке разными способами. Соблюдать правила техники безопасности.	1
43	Подлезание под препятствия высотой 50-70 см.	Демонстрировать лазание по гимнастической скамейке разными способами. Выполнять подлезание под препятствия высотой 50-70 см.	1
44	Перелезание через препятствия высотой 50-60 см.	Выполнять подлезание под препятствия высотой 50-70 см.	1
45	Пролезание сквозь гимнастический обруч.	Называть препятствия и составлять полосу препятствий. Выполнять преодоление полосы препятствий на результат.	1
46	Упражнения с флажками.	Осваивать упражнения флажками. Выполнять самостоятельное составление полосы препятствий.	1
47	Вис с согнутыми руками.	Выполнять упражнения флажками. Выполнять самостоятельное составление полосы препятствий.	1
48	Упор на гимнастической скамейке, брусьях.	Осваивать упор на гимнастической	1

		скамейке, брусьях. Выполнять вис с согнутыми руками.	
49	Ходьба по гимнастической скамейке с помощью.	Осваивать ходьбу по гимнастической скамейке с помощью. Вести подсчет при выполнении упражнений.	1
50	Значение физических упражнений для здоровья человека.	Беседовать о значении физических упражнений для здоровья человека.	1
51 52	Упражнения направленные на мышечное расслабление.	Выполнять упражнения направленные на мышечное расслабление.	2
53	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	Выполнять упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Вести подсчет при выполнении упражнений.	1
54 55	Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	Называть с помощью учителя и выполнять упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	2
<b>Лыжная подготовка (19 ч)</b>			
56	Дыхание при ходьбе на лыжах.	Демонстрировать правильное дыхание при ходьбе на лыжах. Соблюдать правила техники безопасности. Выполнять комплекс ОПУ на улице.	1
57	Укладка лыж на снег.	Выполнять укладку лыж на снег. Выполнять имитационные упражнения.	1
58	Надевание креплений лыж. Температурный режим при занятиях лыжами.	Выполнять имитационные упражнения. Выполнять надевание креплений лыж самостоятельно под контролем учителя.	1
59	Повороты переступанием вокруг пяток лыж на месте.	Выполнять повороты переступанием вокруг пяток лыж на месте.	1
60	Приставные шаги на лыжах вправо, влево.	Осваивать приставные шаги на лыжах вправо, влево. Выполнять повороты переступанием вокруг пяток лыж на месте. Оказывать одноклассникам посильную помощь.	1
61	Передвижение ступающим шагом без палок.	Выполнять передвижение ступающим шагом без палок. Выполнять приставные шаги на лыжах вправо, влево. Оказывать одноклассникам посильную помощь.	1
62 63	Передвижение ступающим шагом с палками.	Выполнять передвижение ступающим шагом с палками.	2
64	Передвижение скользящим шагом без палок.	Осваивать технику передвижения скользящим шагом без палок.	1
65 66	Передвижение скользящим шагом с палками.	Осваивать передвижение скользящим шагом с палками.  Показывать технику передвижения	2

		скользящим шагом без палок.	
67	Игра «Кто дальше прокатится?»	Показывать технику передвижения скользящим шагом без палок. Выполнять толчок руками.	1
68 69 70	Прохождение дистанции на лыжах 400 метров.	Выполнять прохождение дистанции на лыжах. Проявлять качества выносливости.	3
71	Упражнения для формирования силовых способностей мышц спины и живота.	Знать и называть упражнения для формирования силовых способностей мышц спины и живота.	1
72	Физическая нагрузка и отдых.	Знать и беседовать о физической нагрузке и необходимости отдыха. Выполнять упражнения с чередованием нагрузки и отдыха.	1
73	Упражнения для формирования силовых способностей мышц рук и плечевого пояса.	Выполнять упражнения для формирования силовых способностей мышц рук и плечевого пояса методом круговой тренировки.	1
74	Упражнения для формирования силовых способностей мышц ног	Выполнять упражнения для формирования силовых способностей мышц ног методом круговой тренировки	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных (18 ч )</b>			
75 76	Удары мяча об пол и ловля его.	Называть игровые виды спорта. Выполнять удары мяча об пол.	2
77	Подбрасывание мяча вверх.	Выполнять удары мяча об пол и ловлю его. Соблюдать правила техники безопасности.	1
78 79	Подбрасывание и ловля мяча.	Выполнять подбрасывание и ловлю мяча. Соблюдать правила техники безопасности.	2
80 81	Перебрасывание мяча в кругу.	Отличать мяч для футбола, волейбола, баскетбола, бочче. Взаимодействовать в парах и группах при перебрасывании мяча в кругу.	2
82 83	Набивание фитбола двумя руками.	Осваивать технику набивания фитбола двумя руками. Выполнять перебрасывание мяча в кругу.	2
84 85	Набивание фитбола одной рукой.	Выполнять набивание фитбола двумя руками. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении игровых действий.	2
86	Переноска предметов.	Определять и называть с помощью учителя вид спорта в котором используются набивание мяча. Осваивать переноску предметов.	1
87	Переноска набивных мячей разными способами.	Выполнять переноску предметов. Осваивать переноску набивных мячей разными способами.	1
88	Передача большого мяча в колонне над головой.	Выполнять переноску набивных мячей	1

		разными способами. Выполнять передачу большого мяча в колонне над головой.	
89 90	Передача набивных мячей в колонне, в шеренге.	Выполнять передачу набивного мяча в колонне над головой.	2
91	Передача набивных мячей по кругу.	Выполнять передачу набивных мячей по кругу. Выполнять передачу набивного мяча в колонне, в шеренге над головой.	1
92	Значение утренней зарядки.	Знать о значении утренней зарядки, с помощью учителя кратко рассказывать. Выполнять комплекс утренней гимнастики.	1
<b>Легкая атлетика (10 ч )</b>			
93	Понятие «высокий старт».	Осваивать положение «высокий старт».	1
94 95	Бег на скорость.	Принимать положение высокий старт, знать когда он применяется. Выполнять бег на скорость.	2
96 97	Бег в чередовании с ходьбой.	Выполнять бег из положения высокий старт.	2
98 99	Метание малого мяча с места.	Выполнять пробегание коротких отрезков с фиксацией времени из удобного исходного положения. Выполнять и называть подготовительное упражнение.	2
100 101	Метание мяча с места в цель.	Осваивать технику метания мяча с места в цель.	2
102	Прыжки с ноги на ногу.	Осваивать технику выполнения прыжков с ноги на ногу. Выполнять метание мяча с места в цель.	1
	итого		102 часа

**Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 4 класса с НОДА с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

№	тема	Основные виды деятельности учащихся.	часы
<b>Легкая атлетика (19 ч )</b>			
1	Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	Кратко рассказывать о правилах безопасности при выполнении физических упражнений. Выполнять комплекс упражнений без предметов.	1
2 3	Дыхательные упражнения.	Выполнять дыхательные упражнения.	2
4 5	Упражнения для мышц шеи.	Выполнять повторно интервальный бег в чередовании с ходьбой на	2

		скорость. Выполнять упражнения для мышц шеи.	
6	Упражнения без предметов.	Осваивать комплекс упражнений без предметов.	1
7	Ходьба в различном темпе.	Выполнять ходьбу в разном темпе. Дифференцировать мышечные усилия.	1
8	Ходьба с изменением длины шага.	Выполнять ходьбу с изменением длины шага. Называть и выполнять дыхательные упражнения.	1
9	«Низкий старт».	«Осваивать технику высокого» и «низкого» старта, находить отличия и сходства с помощью учителя.	1
10 11	Бег на скорость.	Выполнять пробегание коротких отрезков из разных исходных положений на скорость.	2
12 13	Бег в чередовании с ходьбой.	Выполнять бег в чередовании с ходьбой.	2
14 15	Броски набивного мяча различными способами двумя руками.	Проявлять качества координированности. Оказывать посильную помощь одноклассникам.	2
16 17	Упражнения для расслабления мышц тела.	Выполнять броски набивного мяча различными способами двумя руками. Выполнять и называть упражнения для расслабления мышц тела.	2
18 19	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	Выполнять и называть упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	2
<b>Подвижные игры ( 16 ч )</b>			
20 21	Эстафеты без предметов.	Выполнять эстафеты без предметов. Рассказывать правила передачи эстафетной палочки с помощью учителя.	2
22 23	Эстафеты с предметами.	Уметь делить участников на команды с помощью учителя, выполнять судейство и подводить итоги. Выполнять эстафеты с предметами.	2
24	Игра «Пустое место».	Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры «Пустое место». Осваивать учебные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	1
25	Игра «Волк во рву».	Излагать правила и условия проведения игры «Пустое место» с помощью учителя.	1

26	Игра «Два мороза».	Излагать правила и условия проведения игры «Волк во рву» с помощью учителя.	1
27	Игра «Найди предмет».	Излагать правила и условия проведения игры «Два мороза» с помощью учителя.	1
28	Игра «Фигуры».	Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры «Фигуры».	1
29	Игра «Самые сильные».	Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры «Самые сильные».	1
30	Игра «Зеркало».	Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры «Зеркало»	1
31	Игра «Через кочки и пенечки».	Излагать правила и условия проведения игры «Зеркало» с помощью учителя. Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры «Через кочки и пенечки».	1
32	Понятие о физических качествах сила и выносливость.	Знать и беседовать о физических качествах сила и выносливость.	1
33 34	Упражнения для формирования силовых способностей рук.	Называть и подбирать с помощью учителя упражнения для формирования силовых способностей рук.	2
35 36	Упражнения для формирования силовых способностей ног.	Называть и подбирать с помощью учителя упражнения для формирования силовых способностей ног.	2
<b>Гимнастика ( 22 ч )</b>			
37	Правильная осанка.	Кратко рассказывать об осанке. Определять правильную осанку.	1
38 39	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки.	Подбирать и выполнять упражнения для формирования правильной осанки с помощью учителя.	2
40	Расчет по порядку.	Выполнять расчет по порядку. Формулировать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений с помощью учителя.	1
41	Сдача рапорта.	Выполнять сдачу рапорта. Демонстрировать строевые действия.	1
42	Расчет «на первый-второй-третий»	Осваивать расчет «на первый-второй-третий».	1
43	Размыкание от середины на вытянутые руки.	Осваивать размыкание от середины на вытянутые руки.	1

44	Смыкание.	Выполнять смыкание. Выполнять размыкание от середины на вытянутые руки.	1
45	Упражнения с гимнастическими палками.	Называть известные упражнения на гимнастической скамейке. Выполнять упражнения с гимнастическими палками.	1
46	Прыжок в обруч.	Осваивать прыжок в обруч. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	1
47	Упражнения с обручем.	Выполнять комплекс упражнений с обручем.	1
48	Лазанье по гимнастической лестнице разноименным способом.	Выполнять лазанье по гимнастической лестнице разноименным способом.	1
49	Подлезание под препятствия высотой до 70 см.	Выполнять подлезание под препятствия высотой до 70 см. Называть применение полученным двигательным умениям в жизни.	1
50	Перелезание через препятствия высотой до 80 см.	Выполнять перелезание через препятствия высотой до 80 см.	1
51 52	Преодоление полосы из 2-4 препятствий.	Составлять полосу препятствий, называть и описывать технику преодоления препятствий с помощью учителя. Выполнять преодоление препятствий на скорость.	2
53	Упражнения с малыми мячами.	Выполнять упражнения с малыми мячами.	1
54	Равновесие на фитболе.	Сохранять равновесие на изменяемой опоре.	1
55	Понятие о физических качествах гибкость, ловкость.	Знать и называть физические качества ловкость и гибкость.	1
56 57	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	Выполнять и называть упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	2
58 59	Упражнения на фитболах.	Выполнять и называть упражнения на фитболах.	2
<b>Лыжная подготовка ( 21 ч)</b>			
60 61	Повороты переступанием на месте вокруг носков лыж.	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнять и называть имитационные упражнения.	2
62 63	Передвижение ступающим шагом.	Выполнять передвижение ступающим шагом. Выполнять повороты переступанием	2

		на месте вокруг носков лыж.	
64 65	Передвижение скользящим шагом.	Выполнять повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Осваивать технику передвижения скользящим шагом.	2
66 67	Одноопорное скольжение.	Выполнять передвижение скользящим шагом.	2
68 69	Подъем на склон ступающим шагом.	Описывать технику передвижения скользящим шагом.	2
70	Спуск со склона в основной стойке.	Осваивать технику подъема на склон ступающим шагом и спуска со склона в основной стойке.	1
71	Игра «Смелее с горки».	Выполнять подъем на склон ступающим шагом. Выполнять спуск со склона в основной стойке.	1
72 73 74	Прохождение дистанции на лыжах до 500 м.	Выполнять прохождение дистанции на лыжах до 500 м. Называть технику ступающего и скользящего шага.	3
75 76	Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	Беседовать о влиянии лыжной подготовки на развитие сердечно — сосудистой системы.	2
77 78	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Знать, называть и выполнять упражнения для формирования силовых способностей мышц спины и живота.	2
79 80	Упражнения для формирования координационных способностей.	Знать, называть и выполнять упражнения для формирования координационных способностей.	2
<b>Подвижные игры с элементами спортивных ( 12 ч )</b>			
81	Передача мяча в право, влево в кругу.	Осваивать технику передачи мяча в право, влево в кругу. Рассказывать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом с помощью учителя.	1
82	Передача мяча в парах.	Осваивать передачу мяча в парах. Выполнять передачу мяча в право, влево в кругу.	1
83	Бросок мяча в стену и ловля его.	Проявлять качества координированности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении игровых действий.	1
84 85	Бросок мяча двумя руками от груди.	Осваивать бросок мяча двумя руками от груди. Выполнять бросок мяча в стену и ловля его.	2
86 87	Передача мяча двумя руками от груди.	Осваивать передачу мяча двумя руками от груди.	2



		Выполнять бросок мяча двумя руками от груди. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении игровых действий.	
88	Ловля мяча двумя руками на месте.	Осваивать ловлю мяча двумя руками на месте. Выполнять бросок и передачу мяча двумя руками от груди.	1
89 90	Бросок мяча одной рукой.	Осваивать бросок мяча одной рукой. Выполнять бросок и передачу мяча двумя руками от груди с последующей ловлей мяча.	2
91 92	Подача мяча одной рукой снизу.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении игровых действий.	2
<b>Легкая атлетика (10 ч )</b>			
93	Закаливание организма и его значение.	Беседовать о закаливании организма и его значении.	1
94	Медленный бег.	Выполнять медленный бег.	1
95 96	Ходьба с преодолением небольших препятствий.	Осваивать ходьбу с преодолением небольших препятствий.	2
97	Прыжки на одной ноге и с продвижением вперед.	Осваивать прыжки на одной ноге и с продвижением вперед. Выполнять ходьбу с преодолением небольших препятствий.	1
98	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	Осваивать прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1
99 100	Метание мяча в цель с места одной рукой.	Осваивать метание мяча в цель с места одной рукой. Выполнять и называть упражнение поза «натянутого лука».	2
101 102	Метание мяча на дальность с одного шага.	Осваивать метание мяча на дальность с одного шага. Выполнять ходьбу с перешагиванием через предметы.	2
	Итого:		102 часа

### **Учебно – методическое обеспечение**

- Адаптивная физическая культура под ред Р.И.Айзмана, Ю.С.Филипповой, учебное пособие, изд КноРус, 2023г, 341 с.
- В.И. Волкова «Примерная программа для специальных медицинских групп 1-10 классов».

- В.Н. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой программа по физическому воспитанию для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида».
- Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. -М.: ВЛАДОС, 1999.
- Епифанов В.А., Мошков В.Н. Лечебная физическая культура. Справочник. - М.: Медицина: 1987.
- Евсеев С.В., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. -М.: Советспорт, 2000.
- Лагутин А.Б. Новое в методике физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. /Спорт в школе. 2001. № 17 (275).
- Левченко И.Ю. Технология обучения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. - М.: Академия, 2001
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
- Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил
- Коррекционная работа в специальных школах для детей с последствиями полимиелита и церебральными параличами/ Под ред. Е.М. Мастрюковой. - М., 1995.
- Рябова Е.В. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: формы атонически-астатическая и гиперкинетическая. Изд. Владос, 2020г, 292 с.
- Рябова Е.В. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: формы спастические диплегии и тетраплегии. Владос, 2020г, 273 с.

### **Материально — техническое обеспечение.**

- тренажеры беговая дорожка, степ, велосипед, батут.
- брусья для ходьбы.
- скамейка гимнастическая,
- лестница гимнастическая,

- маты гимнастические,
- зеркало,
- гимнастические палки,
- обручи,
- гантели малых весов,
- флажки
- малые мячи
- набивные мячи,
- фитболлы
- скакалка детская,
- кегли
- мягкое «Бревно»
- ковер
- 18 музыкальный центр
- мягкая дуга
- набор игровых мягких модулей
- секундомер
- 22 свисток

#### **Адреса порталов и сайтов:**

<http://www.sovsportizdat.ru/>:

Издательский дом «Советский спорт»

<http://www.school.edu.ru/>:

Федеральный российский  
общеобразовательный портал

<http://www.edu.ru/>:

Федеральный портал «Российское  
образование»

<http://www.km.ru/>:

Мультипортал компании «Кирилл и

Мефодий»

<http://www.uroki.ru:>

Образовательный портал «Учеба»

<http://www.courier.com.ru:>

Электронный журнал «Курьер образования»

<http://www.vestnik.edu.ru:>

Электронный журнал «Вестник  
образования»

## **Контрольно — измерительные материалы 1 (подготовительный) класс.**

1 триместр:

1. Покажи исходное положение руки в стороны.
2. Покажи исходное положение лежа на животе.
3. Покажи исходное положение ноги врозь.
4. Ответь: можно ли на уроках АФК брать спортивный инвентарь без разрешения учитель?

2 триместр:

1. Выполни перекат из исходного положения лежа.
2. Выполни подлезание под препятствие.
3. Выполни ползание по пластунски.
4. Назови роли в игре «Совушка».
5. Выполни прокатывание мяча.
6. Покажи удар мяча об пол.

3 триместр:

1. Покажи упражнение «парашютист».
2. Назови роли в игре «Кошка и мышка».
3. Какме правила утренней гигиены ты соблюдаешь?
4. Выполни метание малого мяча в стену.
5. Покажи бросок мяча.
6. Выполни ловлю мяча.

## **Контрольно — измерительные материалы 1` (1) класс.**

1 триместр:

1. Покажи исходное положение руки вверх.
2. Покажи исходное положение лежа на спине, руки в стороны.
3. Покажи исходное положение ноги врозь.
4. Ответь на вопрос: Можно ли на спортивных мероприятиях отходить от далеко от учителя и одноклассников?

2 триместр:

1. Выполни упражнение на отжимание.
2. Выполни упражнение по преодолению препятствия.
3. Выполни упражнение на перекладине.
4. Вспомни и назови правила игры «День - ночь».
5. Выполни упражнение по ведению мяча.
6. Покажи удар мяча об вертикальную поверхность.

3 триместр:

1. Покажи упражнение «стояние на одной ноге».
2. Назови правила игры «Кошка и мышка».
3. Какие правила утренней гигиены необходимо соблюдать?
4. Выполни метание малого мяча в даль.
5. Покажи бросок большого мяча.
5. Выполни ловлю мяча.

### **Контрольно — измерительные материалы 2 класс.**

1 триместр:

1. Покажи правильное дыхание вовремя ходьбы.
2. выполни быструю ходьбу.
3. Покажи прыжок на месте стоя у опоры.
4. Полезно ли выполнять утреннюю гимнастику?
5. Покажи правую руку, левую ногу, локти, колонки.

2 триместр:

1. Из предложенного инвентаря выбери гимнастическую палку.
2. Покажи исходное положение мяч вверх.
3. Выполни лазание по гимнастической скамейке лежа на животе.
- 4.. выполни перелезание через препятствие.
5. Зафиксирую правильную осанку.
6. Выполни 1 приседание.
7. Какую одежду необходимо одеть при занятиях лыжами на улице.

3 триместр:

1. Что должен делать медведь в игре «У медведя во бору»?

2. Покажи ходьбу большими и маленькими шагами,
3. Выполни метание мяча двумя руками из-за головы.
4. Покади метание с места одной рукой на дальность.

**Контрольно — измерительные материалы 3 класс.**

1 триместр:

1. Какую одежду необходимо одеть перед занятием адаптивной физической культурой.
2. Выполни метание теннисного мяча в стену с отскоком.
3. Покажи одно упражнение на фитболе.
4. Как необходимо построиться для выполнения эстафет.
5. Какое действие с мячом необходимо выполнять в игре «Гонка мячей»?

2 триместр:

1. Покажи лазание по гимнастической лестнице (со страховкой учителя).
2. Выполни пролезание в гимнастический обруч.
3. Покажи вис на гимнастической лестнице (со страховкой учителя).
4. Покажи упор на гимнастической скамейке.
5. Ответь : физические упражнения оказывают на организм положительное воздействие и ли отрицательное?
6. Покажи правильное дыхание при ходьбе на лыжах.

3 триместр:

1. Покажи упражнение для развития силы мышц живота.
2. Выполни подбрасывание мяча вверх.
3. Покажи передачу мяча в колонне над головой.
4. Выполни метание мяча в цель.
5. Что необходимо выполнять по утрам для того чтобы укреплять своё здоровье, чувствовать себя бодро и активно?

**Контрольно — измерительные материалы 4 класс.**

1 триместр:

1. Назови известные тебе правила безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Покажи бег.

3. Покажи бросок мяча двумя руками.

4. Покажи одно упражнение для пальцев.

5. Что должны делать игроки в игре «Зеркало»?

6. Как проверить осанку?

2 триместр:

1. Покажи одно упражнение с гимнастической палкой.

2. Покажи что должны делать «дети» в игре «Два мороза».

3. Покажи одно упражнение с обручем.

4. Составь полосу из трех препятствий.

5. Покажи одно упражнение в равновесии на фитболе.

6. Покажи технику передвижения ступающим шагом.

3 триместр:

1. Выполни ходьбу по фишкам.

2. выполни бросок мяча одной рукой.

3. Выполни метание мяча на дальность.

4. Важно ли закаливать организм и для чего?