

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), а также на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный уровень:	Требования Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»
	Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021г. №115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
	Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в

	<p>развитии»</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020г. №254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность». Перечень учебников, учебных пособий, используемых в учебном процессе ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23» в 2024/25 учебном году</p> <p>Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся. Программа воспитания ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23» на 2024/25 г.</p> <p>Примерные учебные планы АООП (http://fgosreestr.ru)</p>
Уровень ОУ:	<p>Устав государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23 для детей с ограниченными возможностями здоровья»</p> <p>Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1)</p>

Программа определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета. Соответствует учебному плану школы.

1.1.1. Цели реализации программы

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков

психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе определяет следующие **задачи**:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

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

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

1.1.1. Принципы формирования и механизмы реализации программы

В основу программы положены следующие **принципы**:

— принципы государственной политики РФ в области образования¹ (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);

— принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса, обуславливающий развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;

¹ Статья 3 часть 1 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).

— принцип практической направленности, предполагающий установление тесных связей между изучаемым материалом и практической деятельностью обучающихся; формирование знаний и умений, имеющих первостепенное значение для решения практико-ориентированных задач;

— принцип воспитывающего обучения, направленный на формирование у обучающихся нравственных представлений (правильно/неправильно; хорошо/плохо и т. д.) и понятий, адекватных способов поведения в разных социальных средах;

— онтогенетический принцип;

— принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на всех этапах обучения: от младшего до старшего школьного возраста;

— принцип целостности содержания образования, обеспечивающий наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями и учебными предметами, входящими в их состав;

— принцип учета возрастных особенностей обучающихся, определяющий содержание предметных областей и результаты личностных достижений;

— принцип учета особенностей психического развития разных групп обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

— принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивающий возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

— принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков, отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что позволяет обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

— принцип сотрудничества с семьей.

Механизмы реализации Программы учитывают особенности и образовательные потребности обучающихся, традиции ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23», имеющееся ресурсное обеспечение программы.

К основным механизмам реализации программ относятся урочная и внеурочная деятельность школьников, построенная на принципах дифференциации и индивидуализации образовательного процесса, в т.ч. обучение по индивидуальным учебным планам.

1.1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре (адаптивной физической культуре) в начальной школе является двигательная деятельность с

общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

Урок физической культуры - основная форма физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части урока небольшая (5-6 минут) и может включать в себя как ранее разученные «тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, коррекцию, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделить образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объёма учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 минут до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей развития психических свойств и качеств.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Программа состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

2. Содержательный раздел

2.1. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебной программы предполагает достижения ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты включают формирование индивидуально-личностных качеств и социальных (жизненных) компетенций обучающихся, социально значимых ценностных установок.

Личностные результаты:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

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

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;

- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

2.2. Система оценки знаний обучающихся (промежуточная аттестация)

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) *оценке подлежат личностные и предметные результаты.*

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

2.3. Содержание учебного предмета

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: « Шагом марш!», « Стоп», « Бегом марш!», « Встать!», « Сесть!», « Смирно!».

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для мышц шеи: наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения- стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.

Упражнения для укрепления мышц спины и живота: лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, « велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: из различных и.п., поднимание и опускание рук вперёд. в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо. влево. поднимание рук вперёд и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на пояс.

Упражнения для мышц ног: поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседание на двух ногах.

Упражнения на дыхание: тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.

Упражнения для формирования правильной осанки: из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

Упражнения для укрепления мышц туловища: лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.

Упражнения с предметами:

С гимнастическими палками: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

С флажками: из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

С малыми обручами: удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

С малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

С большими мячами: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Лазание и перелазание: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелазание сквозь гимнастические обручи.

Упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу, ходьба нам месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.

Легкая атлетика

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе. Беге. прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Ходьба: ходьба парами по кругу, взявшись за руки, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.

Бег: перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево, перепрыгивание через начерченную линию. Шнур. Набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.

Метание: правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Игры

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Иди прямо».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты», «Салки», «Повторяй за мной»,

«Шишки, желуди, орехи»,», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Пальмы - бананы», «Пумба - худышка».

Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Уголки»).

2.4. Программа формирования БУД средствами учебного предмета

Личностные учебные действия

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением
- большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои

действия и действия одноклассников;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

- устанавливать видо-родовые отношения предметов;

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

- читать; писать; выполнять арифметические действия;

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

2.5. Межпредметные связи учебного предмета

Достичь желаемых результатов в процессе освоения программы учащихся с нарушением интеллекта в комплексе с учебной работой помогает организация воспитательной работы. Работа воспитателей и учителя должна быть согласованной, скоординированной в действиях и планах.

Язык и речевая практика – развитие устной речи на основе использования важнейших видов речевой деятельности и основных типов учебных текстов в процессе анализа заданий и обсуждения результатов практической деятельности.

Математика – на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся: построение в одну шеренгу и колонну (это прямая) – знакомство с понятием прямой; колонны по два по три связаны с первыми представлениями о параллельных прямых; перестроение в круг – с окружностью; расчёт по порядку - с порядковыми номерами; ходьба в обход (ходьба не срезая углов) – с прямоугольником и т.д.

География - все экскурсии, прогулки и туристские походы, как форма физическими упражнениями, предусматривают задачи, связаны с материалом уроков географии – составления плана с помощью топографических знаков, карты их элементов, функция карт по масштабу.

Литература - при выполнении строевых упражнений можно вспомнить басню : где щука, рак и лебедь действуют по своему.

3. Организационный раздел.

3.1. Система реализации условий программы

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 1)	Учебники	Методический материал	Дидактический материал	Дополнительная литература
	М.Ю. Рау, М. А. Зыкова «Изобразительное искусство» 4 класс: учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы,. Москва, Просвещение, 2021 г.	М.Ю. Рау, М. А. Зыкова «Изобразительное искусство» 4 класс: Методические рекомендации. 1-4 класс для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы.	Коррекционные упражнения, физминутки, речевые разминки, игровые упражнения, наглядные пособия, рисунки, игрушки, плакаты.	

3.2. Тематическое планирование с использованием ЦОР и ЭОР

№	Название раздела	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы (виды)
1.	Легкая атлетика	31	Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru Учительский портал http://www.uchportal.ru Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» http://festival.1september Электронная библиотека учебников и методических материалов http://window.edu.ru Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики http://moi-sat.ru Сеть творческих учителей http://www.it-n.ru/
2.	Игры	2	
3.	Гимнастика	30	
4.	Игры	29	
5.	Легкая атлетика	5	

9. Календарно-тематическое планирование

№	Дата		Тема урока	Кол. час	Тип урока
	план	факт			
			Легкая атлетика	31	
1.	03.09		Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры	1	Изучение нового материала
2.	04.09		Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1	Изучение нового материала
3.	06.09		Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	1	Комбинированный
4.	10.09		Ходьба в медленном и быстром темпе	1	Изучение нового материала
5.	11.09		Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы	1	Комбинированный
6.	13.09		Перебежки группами и по одному 15-20 м	1	Изучение нового материала
7.	17.09		Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой	1	Закрепление знаний
8.	18.09		Бег с сохранением правильной осанки	1	Изучение нового материала
9.	20.09		Бег в колонне за учителем в заданном направлении	1	Комбинированный
10.	24.09		Прыжки на двух ногах	1	Изучение нового материала
11.	25.09		Прыжки на одной ноге на месте	1	Закрепление знаний
12.	27.09		Прыжки с продвижением вперед, назад	1	Изучение нового материала
13.	01.10		Прыжки с продвижением вправо, влево	1	Закрепление знаний
14.	02.10		Прыжки через начерченную линию	1	Комбинированный
15.	04.10		Прыжки через шнур	1	Изучение нового материала
16.	08.10		Прыжки через набивной мяч	1	Комбинированный
17.	09.10		Прыжки с ноги на ногу	1	Изучение нового материала

18.	11.10		Прыжок в длину с места	1	Комбинированный
19.	15.10		Правильный захват различных предметов	1	Изучение нового материала
20.	16.10		Прием и передача мяча в круге	1	Комбинированный
21.	18.10		Прием и передача мяча в круге	1	урок закрепления
22.	22.10		Произвольное метание малых мячей	1	Изучение нового материала
23.	23.10		Произвольное метание больших мячей	1	Комбинированный
24.	25.10		Броски и ловля волейбольных мячей	1	Изучение нового материала
25.	05.11		Броски и ловля волейбольных мячей	1	Комбинированный
26.	06.11		Метание колец на шесты.	1	Изучение нового материала
27.	08.11		Метание колец на шесты	1	Изучение нового материала
28.	12.11		Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1	Изучение нового материала
29.	13.11		Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1	Изучение нового материала
30.	15.11		Метание мяча снизу с места в стену.	1	Изучение нового материала
31.	19.11		Метание мяча снизу с места в стену	1	Изучение нового материала
			Игры	2	
32.	20.11		Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Изучение нового материала
33.	22.11		Подвижная игра «У медведя во бору»	1	Закрепление знаний
			Гимнастика	30	
34.	26.11		Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне	1	Изучение нового материала
35.	27.11		Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев	1	Закрепление знаний
36.	29.11		Перестроение в круг, взявшись за руки	1	Изучение нового материала
37.	03.12		Размыкание на вытянутые руки	1	Комбинированный
38.	04.12		Выполнение строевых команд по показу учителя	1	Изучение нового материала
39.	06.12		Повороты «направо», «налево»,	1	Закрепление знаний

			по показу учителя и по команде		
40.	10.12		Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы	1	Изучение нового материала
41.	11.12		Упражнения на дыхания	1	Закрепление знаний
42.	13.12		Упражнения на формирование правильной осанки	1	Комбинированный
43.	17.12		Упражнения на укрепление мышц туловища	1	Изучение нового материала
44.	18.12		Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Комбинированный
45.	20.12		Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Изучение нового материала
46.	24.12		Упражнения с гимнастической палкой	1	Комбинированный
47.	24.12		Упражнения с обручем	1	Изучение нового материала
48.	25.12		Упражнения с малыми мячами	1	Комбинированный
49.	27.12		Упражнения с большим мячом	1	урок закрепления
50.	10.12		Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	Изучение нового материала
51.	14.01		Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	Комбинированный
52.	15.01		Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1	Изучение нового материала
53.	17.01		Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1	Комбинированный
54.	21.01		Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	Изучение нового материала
55.	22.01		Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	Изучение нового материала
56.	24.01		Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1	Изучение нового материала
57.	28.01		Пролезание через гимнастический обруч	1	Изучение нового материала
58.	29.01		Ходьба по линии на носках, на	1	Изучение нового

		пятках с различными положениями рук		материала
59.	31.01	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1	Изучение нового материала
60.	04.02	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1	Изучение нового материала
61.	05.02	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1	Урок закрепления
62.	07.02	Стойка на одной ноге	1	Изучение нового материала
63.	11.02	Стойка на одной ноге	1	Урок закрепления
		Игры	31	
64.	12.02	Правила поведения на занятиях по подвижным играм	1	Изучение нового материала
65.	12.02	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека	1	Комбинированный
66.	14.02	Подвижная игра «Канатоходец»	1	Изучение нового материала
67.	25.02	Подвижная игра «Переправа»	1	Закрепление знаний
68.	26.02	Подвижная игра «Разойдись не упади»	1	Изучение нового материала
69.	28.02	Подвижная игра «Стоп»	1	Закрепление знаний
70.	04.03	Подвижная игра «Ловушки»	1	Комбинированный
71.	05.03	Подвижная игра «Перемени предмет»	1	Изучение нового материала
72.	07.03	Подвижная игра «Жмурки»	1	Комбинированный
73.	11.03	Подвижная игра «Горелки»	1	Изучение нового материала
74.	12.03	Подвижная игра «Два мороза»	1	Комбинированный
75.	14.03	Подвижная игра «Краски»	1	Изучение нового материала
76.	18.03	Подвижная игра «Хитрая лиса»	1	Комбинированный
77.	19.03	Подвижная игра «Коршун и наседка»	1	урок закрепления
78.	21.03	Подвижная игра «Перемена мест»	1	Изучение нового материала
79.	01.04	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	1	Комбинированный
80.	02.04	Подвижная игра «Стой»	1	Изучение нового материала
81.	04.04	Коррекционная подвижная игра «Совушка».	1	Комбинированный

82.	08.04		Коррекционная подвижная игра «Фигуры»	1	Изучение нового материала
83.	09.04		Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони»	1	Изучение нового материала
84.	11.04		Коррекционная подвижная игра «Крокодил»	1	Изучение нового материала
85.	15.04		Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»	1	Изучение нового материала
86.	16.04		Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы»	1	Изучение нового материала
87.	18.04		Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»	1	Изучение нового материала
88.	22.04		Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий»	1	Изучение нового материала
89.	23.04		Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»	1	Урок закрепления
90.	25.04		Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	Закрепление знаний
91.	30.04		Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	Изучение нового материала
92.	06.05		Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1	Закрепление знаний
93.	07.05		Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1	Изучение нового материала
94.	13.05		Коррекционная подвижная игра «Пингвины»	1	Комбинированный
			Легкая атлетика	5	
95.	14.05		Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук	1	Закрепление знаний
96.	16.05		Бег правым, левым боком вперед	1	Изучение нового материала
97.	20.05		Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет	1	Закрепление знаний
98.	21.05		Прыжок в глубину с гимнастической скамейки	1	Комбинированный
99.	23.05		Метание малого мяча с места в цель	1	Комбинированный

Материально-техническое обеспечение

Мячи, маты, скакалки, обручи, кегли, баскетбольные кольца, гимнастическая стенка, перекладина, гантели, гимнастическая скамейка.