

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная общеобразовательная школа-интернат»
г. Губаха, Пермский край**

ПРИНЯТО:
ППО «Сопровождение»
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ СОШИ
_____ А.М. Братчикова
29.08.2025 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся **Особый Ребенок 1, Особый Ребенок 3**
на 2025-2026 учебный год**

Учитель физкультуры:

Востриков А.Г.

г. Губаха, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе **нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. №1026;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
6. Адаптированная основная общеобразовательная программа МБОУ СОШ;
7. Учебный план МБОУ СОШ на 2025 - 2026 учебный год.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю). Срок реализации программы – 1 год.

Адаптированная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с нарушениями интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в классе ОР 1, ОР 3 направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Легкая атлетика	16	
3	Спортивные игры	16	
4	Гимнастика	20	
5	Легкая атлетика	16	
	Итого:	68	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика– 16 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с построением с организованным построением.	1	Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Ознакомление с построением с организованным построением	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.
2	Построение в шеренгу по одному.	1	Ознакомление с построением с организованным построением в шеренгу по сигналу учителя. Ознакомление с построением и передвижением парами. Повторение подвижной игры элементами обще развивающих упражнений	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Ходят парами по кругу, взявшись за руки под контролем учителя	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Ходят парами по кругу, взявшись за руки; выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем
3	Ходьба строем	1	Повторение строевых действий в соответствии с	Выполняют построение по показу учителя.	Выполняют построение по показу учителя.

			командой. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения
4	Ходьба в заданном направлении	1	Повторение строевых действий в соответствии с командой. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный шаг наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный шаг за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения
5	Бег в строю	1	Повторение строевых действий в соответствии с командой. Закрепление ходьбы, сохраняя	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя).	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя).

			<p>правильное положение тела. Бег с строем в медленном темпе. Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p>	<p>Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения</p>
6	Бег в заданном направлении	1	<p>Повторение строевых действий в соответствии с командой. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p>	<p>Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег в заданном направлении Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег в заданном направлении Осваивают и используют игровые умения</p>
7	Общеразвивающие упражнения с мячами	1	<p>Выполнение упражнений с мячом. Выполнение беговых упражнений с мячом на точность.</p>	<p>Выполняют упражнения с мячом после обучающей помощи учителя. Выполняют беговые упражнения под контролем</p>	<p>Выполняют упражнения с мячом по показу и инструкции учителя.</p>

				учителя	
8	Корректирующие дыхательные упражнения	1	Комплекс дыхательных упражнений с элементами ходьбы.	Выполняют упражнения после обучающей помощи учителя. Выполняют беговые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с мячом после обучающей помощи учителя. Выполняют беговые упражнения под контролем учителя
9	Ходьба и бег в колонне по одному	1	Повторение строевых действий в соответствии с командой. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Бег в колонне по одному. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения
10	Ходьба с изменением темпа	1	Повторение строевых действий в соответствии с командой. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Ходьба с изменением темпа. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный шаг	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.

				с изменением темпа наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения	Осваивают и используют игровые умения
11	Бег с изменением темпа	1	Повторение строевых действий в соответствии с командой. Бег с изменением темпа с сохранением правильного положения тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег с изменением темпа. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения
12	Общеразвивающие упражнения с флажками	1	Выполнение упражнений флажками. Выполнение упражнений с флажками по команде учителя на точность.	Выполняют упражнения после обучающей помощи учителя. Выполняют беговые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с мячом после обучающей помощи учителя. Выполняют беговые упражнения под контролем учителя
13	Построение в шеренгу по одному с предметами	1	Построение с организованным перестроением шеренгу по сигналу учителя. Ознакомление с построением и передвижением парами.	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.

			Повторение подвижной игры элементами обще развивающих упражнений	учителя). Ходят парами по кругу, взявшись за руки под контролем учителя	Ходят парами по кругу, взявшись за руки; выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем
14	Сюжетные коррегирующие упражнения	1	Комплекс упражнений с элементами игры	Выполняют упражнения после обучающей помощи учителя. Выполняют беговые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с мячом после обучающей помощи учителя. Выполняют беговые упражнения под контролем учителя
15	Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения	1	Повторение строевых действий в соответствии с командой. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Ходьба и бег с изменением направления движения. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный шаг и бег с изменением заданного направления наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения
16	Ходьба и бег в колонне по одному противоходом	1	Повторение строевых действий в соответствии с командой. Ходьба и бег в колонне по одному противоходом.	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще

			Выполнение комплекса утренней гимнастики.	развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный шаг и бег против хода наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения	развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения
Спортивные игры – 16 часов					
17	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Выполняют правила игры
18	Правила игры в пионербол	1	Беседа о санитарно-гигиенические требования к занятиям пионерболом, обязанности	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры

			игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правил в баскетболе.	игровых, сенсорных поощрений. Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	
19	Перемещение по площадке в пионерболе	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения
20	Перемещение по площадке в пионерболе	1	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показу учителя. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе). Выполняют и используют игровые умения
21	Прием и передача мяча двумя руками	1	Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.	Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют

			Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером)	игровые умения
22	Прием и передача мяча двумя руками	1	Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя	Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером)	Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения
23	Прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение	Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и	Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения

			приема и передачи мяча двумя руками у стены и в пара	пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером)	
24	Прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером)	Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения
25	Бросок мяча через сетку одной рукой	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения
26	Бросок мяча через сетку одной рукой	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют

			Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя	перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения
27	Ловля двумя руками после подачи	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения
28	Ловля двумя руками после подачи	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения
29	Техника подачи мяча в пионерболе	1	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе).

				(подача мяча в пионерболе)	Выполняют и используют игровые умения
30	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе. Выполнение игровых действий	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Выполняют и используют игровые умения
31	Учебная игра в пионербол	1	Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры
32	Учебная игра в пионербол	1	Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры
Гимнастика — 20 часов					
33	Инструктаж по положению рук, ног, туловища, головы.	1	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Инструктаж по положению тела во время гимнастических упражнений.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках , отвечают на вопросы односложно. Выполняют простые виды упражнений с правильным положением тела , с сохранением осанки.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках , отвечают на вопросы односложно. Выполняют простые виды упражнений с правильным положением тела , с сохранением осанки.

34	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра	1	Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра Выполняют общеразвивающие упражнения типа зарядки. Подвижная игра с бегом	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра. Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя.
35	Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра	1	Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра Выполняют общеразвивающие упражнения типа зарядки. Подвижная игра с бегом	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра. Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя.
36	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	1	Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют упражнения на равновесие : повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
37	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	1	Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют упражнения на равновесие : повороты с различными движениями	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными

				рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
38	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение упражнений с гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток, перекладывание, поднимание, подбрасывание и ловля, перешагивание.	Выполняют упражнения с гимнастической палкой после неоднократного показа по прямому указанию учителя.	Выполняют упражнения с гимнастической палкой после показа учителем.
39	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение упражнений с гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток, перекладывание, поднимание, подбрасывание и ловля, перешагивание.	Выполняют упражнения с гимнастической палкой после неоднократного показа по прямому указанию учителя.	Выполняют упражнения с гимнастической палкой после показа учителем.
40	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1	Выполнение упражнений с предметом: удержание мяча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с мячом в	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности.	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя.

			руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание Эстафета с мячом.	Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя	Выполняют упражнения с предметами после показа учителем
41	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1	Выполнение упражнений с предметом: удержание мяча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с мячом в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание Эстафета с мячом.	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем
42	Ходьба по гимнастической скамейке ,руки в стороны	1	Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической ск	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности
43	Ходьба по гимнастической скамейке ,руки в стороны	1	Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности

			Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	
44	Упражнения на равновесие (балансир)	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие. Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности
45	Упражнения на равновесие (балансир)	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие. Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности
46	Ходьба выпадами. Ходьба гусиным шагом.	1	Ходьба выпадами. Ходьба гусиным шагом. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.	Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.	Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.

			Подвижная игра с бегом		
47	Ходьба выпадами. Ходьба гусиным шагом.	1	Ходьба выпадами. Ходьба гусиным шагом. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом	Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.	Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.
48	Ходьба с перешагиванием через предметы различной высоты	1	Ходьба с перешагиванием через предметы различной высоты Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом	Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.	Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.
49	Ходьба с перешагиванием через предметы различной высоты	1	Ходьба с перешагиванием через предметы различной высоты Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом	Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.	Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют обще развивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.
50	Прыжки на одном месте на двух ногах поочередно на одной ноге	1	Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Прыжки на одном месте на двух ногах поочередно на одной ноге	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.

				Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе.	Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе.
51	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1	Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. . Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. . Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя
52	Приседание в парах	1	Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Приседание в парах	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к приседанию. Выполняют задания в движении для подготовки к приседанию в медленном темпе. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к приседанию. Выполняют задания в движении для подготовки к приседанию в медленном темпе. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя
Легкая атлетика 16 часов					
53	Ходьба на скорость до 3 мин. в различном темпе с	1	Ходьба на скорость до 3 мин. в различном темпе с изменением шага.	Идут на скорость до 3 мин. в различном темпе с изменением шага.	Идут на скорость до 3 мин. в различном темпе с изменением шага.

	изменением шага				
54	Ходьба на скорость до 3 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость до 3 мин. в различном темпе с изменением шага.	Идут на скорость до 3 мин. в различном темпе с изменением шага.	Идут на скорость до 3 мин. в различном темпе с изменением шага.
55	Бег на короткую дистанцию		Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока
56	Бег на короткую дистанцию	1			
57	Бег на среднюю дистанцию	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
58	Бег на среднюю дистанцию	1			

59	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
61	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
62	Метание мяча на дальность	1	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Метание мяча на дальность с полного разбега	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега
63	Метание мяча на дальность	1	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Метание мяча на дальность с полного разбега	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега
64	Толкание набивного мяча	1	Выполнение упражнений в подбore разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 1кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 1кг. Толкают набивной мяч весом до 2кг
65	Толкание набивного	1	Выполнение упражнений в	Выполняют прыжок в длину	Выполняют прыжок в длину с

	мяча		подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 1 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 1 кг. Толкают набивной мяч весом до 2 кг
66	Эстафета 4*30 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)
67	Эстафета 4*30 м	1			
68	Кроссовый бег до 300 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,1 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,3 км

Перечень учебно-методической литературы:

- Программа «Особый ребенок» («Интеграция детей с умеренными и тяжелыми нарушениями интеллекта в современную образовательную среду»: учебно – методическое пособие. В 2-х частях. Ч.1. Пермь, ПКИПРО,2010 г.)
- «Веселая физкультура»: Учеб. Для учащихся 1 кл. четырехлетней нач. шк./ Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев, Т. Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова.-2 –е изд. – М.: Просвещение, 1997.
- Е.С. Черник «Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы: Кн. для учителя. – М.: Просвещение.