

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Адаптированная физическая культура » разработана на основе требований к планируемым результатам адаптированной основной образовательной программы начального/основного общего образования МБОУ Ангарская СОШ, реализующей ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью. В программу включены планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование.

ПМО: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 1-4 классов под редакцией Лях В.И.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**ученик научится**: основам формирования двигательных действий и развития физических качеств; способам закаливания организма ;

* выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания;
* составлять комплексы упражнений утренней и корригирующей направленности и выполнять их;
* выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортиграх;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* демонстрировать свои физические качества при выполнении физических упражнений на быстроту, силу, выносливость, координацию движений;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

Рабочая программа учебного курса «Адаптированная физическая культура» для 1-4 т классов рассчитана на 68 часа в год и включает следующие разделы:

* **легкая атлетика;**
* **подвижные игры с элементами спортивных игр;**
* **лыжная подготовка**

**Легкая атлетика.**

Понятия: эстафета команды «Старт!», «Финиш!»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах в беге, прыжках, метании, техника безопасности на занятиях.

Ходьба: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприрседе, с различным положение рук, под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы, в приседе.

Бег: обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад.

Бег на выносливости: равномерный, медленный, до 5-8мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Бег на скорость: бег с максимальной скоростью до 60м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с ускорением на расстояние до 30м.

Прыжки: на одной и на двух ногах вместе, с поворотом на 180, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега; с высоты до 60см.; в высоту с прямого разбега, многоразовые (до 10прыжков); прыжки в длину с разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Метание: метание малого мяча с места; в горизонтальную и вертикальную цель; метание на дальность и заданное расстояние.

**Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход с палками и без палок; подъем «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках; передвижение на лыжах до 2 км.с равномерной скоростью.

Поворот: переступанием вокруг пяток и носков лыж, повороты переступанием в движении.

Подъемы «лесенкой» и «елочкой».

Подвижные и спортвные игры

На материале спортивных игр:

**Подвижные игры**: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Охотники и утки», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу», «Овладение мячом», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини баскетбол.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов по классам | | |
| 2 | 3 | 4 |
| 1 | легкая атлетика | 30 | 30 | 30 |
| 2 | подвижные игры с элементами спортивных игр | 24 | 22 | 22 |
| 3 | лыжная подготовка | 14 | 16 | 16 |

**Календарно-тематическое планирование. 2 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Дата проведения |
| **Лёгкая атлетика** | | |
| 1 | Т.Б. на уроках л/а. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м |  |
| 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м |  |
| 3 | Медленный бег Строевые упражнения. Бег 4 мин. Прыжок в длину с места. |  |
| 4 | Метание мяча на дальность. Многоскоки. |  |
| 5 | Многоскоки. Метание мяча на дальность. |  |
| 6 | Метание мяча на результат. Многоскоки |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега |  |
| 8 | Бег 4 мин. Бег 30 м |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега |  |
| 10 | Бег 200 метров |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на результат. |  |
| 12 | Метание мяча на дальность |  |
| 13 | Бег 30 м на результат. |  |
| 14 | Медленный бег. Многоскоки. |  |
| 15 | бег 200 метров. |  |
| 16 | бег 200 метров. |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | |
| 17 | ТБ на уроках по подвижным играм. Эстафеты с элементами л/а |  |
| 18 | Ловля и передача мяча в движении. |  |
| 19 | Ловля и передача мяча в движении. |  |
| 20 | Передача и ловля мяча на месте в парах. |  |
| 21 | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. |  |
| 22 | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. |  |
| 23 | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Метко в цель». |  |
| 24 | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Метко в цель». |  |
| 25 | П/и « Мяч на полу» |  |
| 26 | Передача мяча в парах. П/и « Попади в мяч» |  |
| 27 | Эстафеты. П/и «Попади в мяч» |  |
| 28 | Эстафеты. П/и «Метко в цель» |  |
| 29 | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. П/и « Мяч на полу» |  |
| 30 | Передача и ловля мяча на месте в парах. |  |
| 31 | Передача и ловля мяча на месте в парах. |  |
| 32 | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. П/и « Попади в мяч». |  |
| **Лыжная подготовка** | | |
| 33 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом. |  |
| 34 | Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом. |  |
| 35 | Передвижение скользящим шагом. Ступающий шаг. |  |
| 36 | Подъём ступающим шагом Спуски в высокой стойке. |  |
| 37 | Подъём ступающим шагом Спуски в высокой стойке. |  |
| 38 | Подъём ступающим шагом Спуски в высокой стойке. |  |
| 39 | Спуски в низкой стойке. Эстафеты. |  |
| 40 | Ступающий шаг. Эстафеты. |  |
| 41 | Попеременный двухшажный ход (без палок).Эстафеты. |  |
| 42 | Попеременный двухшажный ход (без палок).Эстафеты. |  |
| 43 | Попеременный двухшажный ход (с палками). Ступающий шаг. |  |
| 44 | Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км. |  |
| 45 | Повороты на месте. Эстафеты. |  |
| 46 | Передвижение на лыжах до 1000 м. |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | |
| 47 | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. П/и « Попади в мяч». |  |
| 48 | Подвижная игра «Передача мяча в колоннах». |  |
| 49 | Подвижная игра « Мяч на полу» |  |
| 50 | Эстафеты. |  |
| 51 | Эстафеты. |  |
| 52 | Эстафеты. |  |
| 53 | Передача и ловля мяча на месте в парах. |  |
| 54 | Передача и ловля мяча на месте в парах. |  |
| **Лёгкая атлетика** | | |
| 55 | Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег 30 м |  |
| 56 | Бег 30 м, 60 м., 100 м. |  |
| 57 | Медленный бег. Высокий старт. |  |
| 58 | Бег 4 мин. Прыжок в длину с места. |  |
| 59 | Метание мяча на дальность. Многоскоки. |  |
| 60 | Прыжок в длину с разбега на результат |  |
| 61 | Многоскоки. Прыжок в длину с разбега. |  |
| 62 | Медленный бег. Бег 30 м на результат |  |
| 63 | Прыжок в длину с места на результат. |  |
| 64 | Метание мяча на дальность |  |
| 65 | Бег 60 метров на результат. |  |
| 66 | Прыжок в длину с разбега. |  |
| 67 | Промежуточная аттестация. |  |
| 68 | бег 200 метров |  |

**Календарно-тематическое планирование. 3 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Дата проведения |
| **Лёгкая атлетика** | | |
| 1 | Т.Б. на уроках л/а. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м |  |
| 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м |  |
| 3 | Медленный бег Строевые упражнения. Бег 4 мин. Прыжок в длину с места. |  |
| 4 | Метание мяча на дальность. Многоскоки. |  |
| 5 | Многоскоки. Метание мяча на дальность. |  |
| 6 | Метание мяча на результат. Многоскоки |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега |  |
| 8 | Бег 4 мин. Бег 30 м |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега |  |
| 10 | Бег 300 метров |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на результат. |  |
| 12 | Метание мяча на дальность |  |
| 13 | Бег 30 м на результат. |  |
| 14 | Медленный бег. Многоскоки. |  |
| 15 | бег 300 метров. |  |
| 16 | бег 300 метров. |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | |
| 17 | ТБ на уроках по подвижным играм. Эстафеты с элементами л/а |  |
| 18 | Ловля и передача мяча в движении. |  |
| 19 | Ловля и передача мяча в движении. |  |
| 20 | Передача и ловля мяча на месте в парах. |  |
| 21 | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. |  |
| 22 | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Метко в цель». |  |
| 23 | Передача и ловля мяча в парах. |  |
| 24 | Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах» |  |
| 25 | Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижные игры с мячами. |  |
| 26 | Эстафеты. |  |
| 27 | Эстафеты. |  |
| 28 | Эстафеты. |  |
| 29 | Эстафеты. |  |
| 30 | Передача мяча в парах. П/и « Попади в мяч» |  |
| 31 | Эстафеты. П/и «Попади в мяч» |  |
| 32 | Эстафеты. П/и «Метко в цель» |  |
| **Лыжная подготовка** | | |
| 33 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом. |  |
| 34 | Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом. |  |
| 35 | Передвижение скользящим шагом. Ступающий шаг. |  |
| 36 | Подъём ступающим шагом Спуски в высокой стойке. |  |
| 37 | Подъём ступающим шагом Спуски в высокой стойке. |  |
| 38 | Подъём ступающим шагом Спуски в высокой стойке. |  |
| 39 | Спуски в низкой стойке. Эстафеты. |  |
| 40 | Ступающий шаг. Эстафеты. |  |
| 41 | Попеременный двухшажный ход (без палок).Эстафеты. |  |
| 42 | Попеременный двухшажный ход (без палок).Эстафеты. |  |
| 43 | Попеременный двухшажный ход (с палками). Ступающий шаг. |  |
| 44 | Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты. |  |
| 45 | Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты. |  |
| 46 | Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км. |  |
| 47 | Повороты на месте.Эстафеты. |  |
| 48 | Передвижение на лыжах до 1000 м. |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | |
| 49 | Передача и ловля мяча на месте в парах. |  |
| 50 | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. П/и « Попади в мяч». |  |
| 51 | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. П/и « Попади в мяч». |  |
| 52 | Подвижная игра «Передача мяча в колоннах». |  |
| 53 | Подвижная игра « Мяч на полу» |  |
| 54 | Подвижная игра « Мяч на полу» |  |
| **Лёгкая атлетика** | | |
| 55 | Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег 30 м |  |
| 56 | Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м |  |
| 57 | Бег 4 мин. Прыжок в длину с места. |  |
| 58 | Метание мяча на дальность. |  |
| 59 | Прыжок в длину с разбега на результат |  |
| 60 | Прыжок в длину с разбега. |  |
| 61 | Медленный бег. Бег 30 м на результат |  |
| 62 | Прыжок в длину с места на результат. |  |
| 63 | Метание мяча на дальность |  |
| 64 | Бег 60 метров на результат. |  |
| 65 | Прыжок в длину с разбега. |  |
| 66 | Промежуточная аттестация. |  |
| 67 | бег 300 метров |  |
| 68 | Многоскоки. |  |

**Календарно-тематическое планирование. 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Дата проведения |
| **Лёгкая атлетика** | | |
| 1 | Т.Б. на уроках л/а. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м |  |
| 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м |  |
| 3 | Медленный бег Строевые упражнения. Бег 4 мин. Прыжок в длину с места. |  |
| 4 | Метание мяча на дальность. Многоскоки. |  |
| 5 | Многоскоки. Метание мяча на дальность. |  |
| 6 | Метание мяча на результат. Многоскоки |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега |  |
| 8 | Бег 4 мин. Бег 30 м |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега |  |
| 10 | Бег 500 метров |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на результат. |  |
| 12 | Метание мяча на дальность |  |
| 13 | Бег 30 м на результат. |  |
| 14 | Медленный бег. Многоскоки. |  |
| 15 | бег 500 метров. |  |
| 16 | бег 500 метров. |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | |
| 17 | ТБ на уроках по подвижным играм. Эстафеты с элементами л/а |  |
| 18 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. |  |
| 19 | Ловля и передача мяча в движении. |  |
| 20 | Передача и ловля мяча на месте в парах. |  |
| 21 | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. |  |
| 22 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. |  |
| 23 | Забрасывание мяча в корзину |  |
| 24 | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Метко в цель». |  |
| 25 | Передача и ловля мяча в парах. |  |
| 26 | Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах» |  |
| 27 | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками |  |
| 28 | Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижные игры с мячами. |  |
| 29 | Эстафеты. |  |
| 30 | Передача мяча в парах. П/и « Попади в мяч» |  |
| 31 | П/и «Попади в мяч» |  |
| 32 | П/и «Метко в цель» |  |
| **Лыжная подготовка** | | |
| 33 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом. |  |
| 34 | Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом. |  |
| 35 | Передвижение скользящим шагом. Ступающий шаг. |  |
| 36 | Подъём ступающим шагом Спуски в высокой стойке. |  |
| 37 | Подъём ступающим шагом Спуски в высокой стойке. |  |
| 38 | Подъём ступающим шагом Спуски в высокой стойке. |  |
| 39 | Спуски в низкой стойке. Эстафеты. |  |
| 40 | Ступающий шаг. Эстафеты. |  |
| 41 | Попеременный двухшажный ход (без палок).Эстафеты. |  |
| 42 | Попеременный двухшажный ход (без палок).Эстафеты. |  |
| 43 | Попеременный двухшажный ход (с палками). Ступающий шаг. |  |
| 44 | Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты. |  |
| 45 | Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты. |  |
| 46 | Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км. |  |
| 47 | Повороты на месте. Эстафеты. |  |
| 48 | Передвижение на лыжах до 1500 м. |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | |
| 49 | Передача и ловля мяча на месте в парах. |  |
| 50 | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. П/и « Попади в мяч». |  |
| 51 | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. П/и « Попади в мяч». |  |
| 52 | Подвижная игра «Передача мяча в колоннах». |  |
| 53 | Эстафеты |  |
| 54 | Эстафеты |  |
| **Лёгкая атлетика** | | |
| 55 | Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег 30 м |  |
| 56 | Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м |  |
| 57 | Бег 4 мин. Прыжок в длину с места. |  |
| 58 | Метание мяча на дальность. |  |
| 59 | Прыжок в длину с разбега на результат |  |
| 60 | Прыжок в длину с разбега. |  |
| 61 | Медленный бег. |  |
| 62 | Бег 30 м на результат |  |
| 63 | Прыжок в длину с места на результат. |  |
| 64 | Метание мяча на дальность |  |
| 65 | Бег 60 метров на результат. |  |
| 66 | Прыжок в длину с разбега. |  |
| 67 | Многоскоки. |  |
| 68 | Многоскоки. |  |