ГКОУ «Плоскошская специальная школа – интернат»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
на заседании ШМО учителей	на заседании Методического совета	Директор ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»
Протокол № 1	Протокол № 1	_____/В.В. Балакирев/
от «27» августа 2026г.	от «28» августа 2026г.	Приказ № 81/1
		от «28» августа 2026г.

Рабочая программа предмета
«Адаптивная физическая культура»
адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии рабочих
15415 «Овощевод»

Составитель:

Балакирев В.В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович
07.09.26 10:59 (MSK)
Простая подпись

п. Плоскошь, 2026 год

Рабочая программа предмета разработана на основе нормативных документов:

-ФЗ№273«Об образовании в Российской Федерации» от29.12.2012г;

- ПриказМинистерстватрудаисоциальнойзащитыРФот4августа2014 г. №525н"Об утверждении профессионального стандарта «Овощевод»;

-Приказ Минобрнауки России от 02.07.2013 N 513 (ред. от 27.06.2014) «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение» (Зарегистрировано в Минюсте России 08.08.2013N29322);

-Приказ Минобрнауки России от 18.04.2013 N 292 (ред. от 27.10.2015)«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательнойдеятельностипоосновнымпрограммампрофессиональногообучения»;

-Приказ Минтруда России от 04.08.2014 N 515 «Об утверждении методических рекомендаций по перечню рекомендуемых видов трудовой и профессиональной деятельности инвалидов с учетом нарушенных функций и ограничений их жизнедеятельности»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с нарушением интеллекта.

1. ПАСПОРТРАБОЧЕЙПРОГРАММЫПРЕДМЕТА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа предмета является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения попрофессиирабочих15415«Овощевод».

1.2. Место предмета в структуре программы профессионального обучения: Предмет в ходит в адаптационный цикл теоретического обучения.

1.3. Цели и задачи предмета–требования к результатам освоения предмета:

Цель предмета: укрепление здоровья обучающихся, улучшение их физической подготовленности.

Задачи предмета:

- Укрепление здоровья обучающихся, содействие нормальному физическому развитию.
- Коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- Обучение выполнению доступных видов упражнений;
- Поддержание устойчивости физической работоспособности;
- Формирование стремления заниматься физическими упражнениями;
- Формирование ,развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре.

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

В результате освоенияу чебного предмета обучающийся должен уметь:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович
07.09.26 10:59 (MSK)
Простая подпись

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 138 часов, в том числе: практической работы обучающегося138 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «Адаптивная физическая культура»

2.1. Объем предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	136
В том числе:	
1 год обучения	68
2 год обучения	68

2.2. Тематическое планирование предмета «Адаптивная физическая культура»

1год обучения

№ п/п	**Тема урока**	**Кол – во часов**
1	Правила поведения в физкультурном зале. ТБ. Подготовка спортивной формы к занятиям.	1
2	Медленный бег в равномерном темпе до 4мин.	1
3	Бег широким шагом на носках по прямой. Бег на скорость60 м с высокого старта.	1
4	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы шириной до 50 см).	1
5	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1
6	Прыжки через скакалку, продвигаясь в перед произвольно.	1
7	Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи.	1
8	Освоение навыков метания. Метание мяча в цель.	1
9	Метание теннисного мяча на дальность с одного шага по коридору шириной15м.	1
10	Переноска грузов и передача предметов. Передача предметов над головой и между ног.	1
11	Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.	1
12	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Прыжок в высоту до определенного ориентира.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 10:59 (MSK) Простая подпись

13	Прыжок в обозначенное место.	1
14	Переползание на четвереньках по гимнастической Скамейке с закрытыми глазами.	1
15	Основы знаний. Названия гимнастических снарядов.	1
16	Понятие о правильной осанке.	1
17	Гимнастика. Строевые уражнения.	1
18	ОРУ без предметов.	1
19	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	1
20	Повороты на месте(направо, налево)подсчет. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
22	Выполнение команд. «Равняйсь!». «Смирно!», «Вольно!». «На месте шагом марш!». «Шагом марш!».«Бегом марш!». «Класс, стой!».	1
23	ОРУ без предметов: упражнения на дыхание; Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1
24	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	1
25	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
26	ОРУ с предметами. Лазание и перелезание.	1
27	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с большими обручами.	1
28	Упражнения с большими мячами. Упражнения с Набивными мячами.	1
29	Лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз. Лазание по гимнастической стенке в стороны Приставными шагами	1
30	Лазание с опорой на стопы и кисти рук по наклонной Гимнастической стенке.	1
31	Подлезание под препятствие высотой 60—70 см. Перелезание через препятствие высотой 50см.	1
32	Вис на канате с помощью рук и ног сидя на узле.	1
33	Основы знаний. Одежда и обувь лыжника.	1
34	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. ТБ	1
35	Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами.	1
36	Строевые упражнения с лыжами. Построение в одну шеренгу с лыжами.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 10:59 (MSK) Простая подпись

37	Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!». Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж.	1
38	Передвижение по лыжне без палок.	1
39	Передвижение по лыжне без палок. Закрепление	1
40	Скользящий шаг. Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом.	1
41	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1
42	Передвижение на лыжах друг за другом по учебной Лыжне скользящим шагом. Закрепление	1
43	Передвижение на лыжах 0,3—0,5км. Передвижение на лыжах 0,3—0,5 км произвольным способом.	1
44	Поворот«переступанием. Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж.	1
45	Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж. Закрепление	1
46	Игры на снегу. «Снежком по мячу». «Снежки». «Попади в цель».	1
47	Упражнения в равновесии. Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и Другой ноги.	1
48	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием Предмета с пола в приседе и с наклоном.	1
49	Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.	1
50	Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, Другой на высоте50-60см.	1
51	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение вдвоем по воротом при встрече на полу.	1
52	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Море волнуется»	1
53	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Светофорчики».	1
54	Коррекционные игры.	1
55	Подвижные игры. «Узнай по голосу». «Светофор».	1
56	Подвижные игры. «Повтори, не ошибись». «Что пропало?».	1
57	Подвижные игры. «Запомни порядок». «Слушай сигнал». «Космонавты».	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 10:59 (MSK) Простая подпись

58	Основы знаний. Значение утренней зарядки. Правила Безопасности на уроках подвижных игр.	1
59	Подвижные игры. Игры с бегом. «Кто быстрее».	1
60	Подвижные игры. Игры с бегом. «Найди место». «Все в домик».	1
61	Эстафеты. Линейные эстафеты.	1
62	Встречные эстафеты.	1
63	Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1
64	Игры с прыжками. «Волк во рву».	1
65	Коррекционные игры. Игры с бросанием, ловлей и Метанием	1
66	Коррекционные игры. «Поймай мяч». «Обгони мяч».	1
67	Зачет. Бег широким шагом на носках по прямой. Бег на скорость 60 м с высокого старта.	1
68	Зачет. Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы шириной до50см).	1
Всего		**68**

2 год обучения

№ п/п	**Тема урока**	**Кол – во часов**
1	Основы знаний. Правила поведения на уроках физкультуры.	1
2	Лёгкая атлетика. Освоение навыков бега. Освоение навыков бега.	1
3	Освоение навыков бега. Медленный бег до3 мин.	1
4	Специальные беговые упражнения: бег с Подниманием бедра, захлестыванием голени, Семенящий бег.	1
5	Быстрый бег на месте до 10 секунд у неподвижной опоры.	1
6	Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег.	1
7	Освоение навыков прыжков. Прыжки с продвижением вперед на отрезке 15м.	1
8	Прыжки через скакалку.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 10:59 (MSK) Простая подпись

9	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
10	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
11	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10м.	1
12	Освоение навыков метания. Метание мяча с места в цель.	1
13	Метание теннисного мяча на дальность отскока от Баскетбольного щита.	1
14	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1
15	Переноска грузов и передача предметов. Передача большого мяча в колонне по одному между ног.	1
16	Передача набивных мячей в шеренге, по кругу. Коллективная переноска гимнастических снарядов.	1
17	Упражнения для развития пространственно-Временной дифференцировки и точности движений.	1
18	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.	1
19	Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя.	1
20	Сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя и лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнения с закрытыми глазами.	1
21	Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу.	1
22	Прыжок в высоту до определенного ориентира. Прыжок в глубину в обозначенное место.	1
23	Основы знаний. Понятие о правильной осанке. Значение утренней зарядки.	1
24	Гимнастика. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	1
25	Повороты на месте (направо, налево) подсчет.	1
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. «Равняйсь!»; «Смирно!». «Вольно!». «На месте шагом марш!». «Шагом марш!». «Бегом марш!». «Класс, стой!».	1
27	ОРУ без предметов. Упражнения на дыхание.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 10:59 (MSK) Простая подпись

28	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
29	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы; упражнения для укрепления мышц туловища.	1
30	Основы знаний. Одежда и обувь лыжника. Правила Поведения на уроках лыжной подготовки.	1
31	Лыжная подготовка. Строевые упражнения с лыжами. Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!»,«Разойдись!».	1
32	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж.	1
33	Передвижение по лыжне без палок.	1
34	Передвижение по лыжне без палок. Закрепление	1
35	Ступающий шаг. Передвижение на лыжах Ступающим шагом.	1
36	Скользящий шаг. Передвижение на лыжах друг за Другом по учебной лыжне скользящим шагом	1
37	Передвижение на лыжах друг за другом по учебной Лыжне скользящим шагом	1
38	Передвижениеналыжах0,3—0,5кмпроизвольным способом.	1
39	Поворот «переступанием. Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж.	1
40	Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж.	1
41	Игры на снегу.«Снежком по мячу».«Снежки». «Попади в цель».	1
42	Подвижные игры.«Узнай по голосу».	1
43	Подвижные игры.«Светофор».«Повтори, не ошибись».	1
44	Подвижные игры.«Что пропало?».«Найди предмет»	1
45	Подвижные игры.«Запомни порядок».«Слушай сигнал».«Космонавты».	1
46	ОРУс предметами. Лазание и перелезание. Упражнения с гимнастическими палками.	1
47	Упражнения с обручами. Упражнения с мячами.	1
48	Упражнения с набивными мячами. Лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз разными способами.	1
49	Лазание по гимнастической стенке в стороны Приставными шагами.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 10:59 (MSK) Простая подпись

50	Лазание, по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и, держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку (угол наклона скамейки 2 0—30°).	1
51	Перелезание через препятствие высотой 30см.	1
52	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической Скамейке с различным положением рук, на носках.	1
53	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием Предмета с пола в приседе.	1
54	Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, Другой на высоте 50—60 см.	1
55	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1
56	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, желуди, орехи».	1
57	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Мяч соседу». «Перетягивание в парах».	1
58	Основы знаний. Значение утренней зарядки. Правила Безопасности на уроках подвижных игр.	1
59	Подвижные игры. Игры с бегом. «Кто обгонит». «Пустое место».	1
60	Игры с бегом «Бездомный заяц»,«Кто быстрее?».	1
61	Игры с прыжками. «Волк во рву». «Два мороза».	1
62	Игры с прыжками. «Прыжки по полоскам».«Точный прыжок».	1
63	Эстафеты. Линейные эстафеты.	1
64	Встречные эстафеты.	1
65	Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1
66	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Подвижная цель». «Обгони мяч». «Метко в цель».	1
67	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Зоркий глаз». «Гонка мячей по кругу». «Мяч среднему».«Попади в цель».	1
68	Итоговое занятие.	1
Всего		**68**

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА «Адаптивная физическая культура»

1 год обучения

Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям. Названия гимнастических снарядов. Понятие о правильной осанке. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности на уроках подвижных игр. Гимнастика.

Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 10:59 (MSK) Простая подпись

месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Выполнение команд. «Равняйсь!». «Смирно!». «Вольно!». «На месте шагом марш!».«Шагом марш!».«Бегом марш!».«Класс, стой!».

ОРУ без предметов.

Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.

Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ с предметами.

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с большими обручами. Упражнения с большими мячами. Упражнения с набивными мячами.

Лазание и перелазание. Лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Лазание с опорой на стопы и кисти рук по наклонной гимнастической стенке.

Подлезание под препятствие высотой 60—70 см. Перелезание черезпрепятствиевысотой50см.Виснаканатеспомощьюрукиногсидянаузле.Упражнения в равновесии. Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и другой ноги. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Поворот кругом переступанием нагимнастической скамейке.

Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте 50—60см.Ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Расхождение вдвоем поворотом при встречена полу.

Переноска грузов и передача предметов. Передача предметов над головой и между ног. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений. Прыжок в высоту до определенного ориентира. Прыжок в глубину в обозначенное место. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами.

Лёгкая атлетика.

Освоение навыков бега. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой. Бег на скорость 60 м с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосыширинойдо50см).

Освоение навыков прыжков. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи.

Освоение навыков метания. Метание мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность с одного шага по коридору шириной 15 м. Броски набивного мяча(1кг)различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка.

Строевые упражнения. Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!». Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. Передвижение по лыжне без палок. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Передвижение на лыжах 0,3—0,5 км (за урок). Поворотнаместе«переступанием»вокругносковлыж.Игры:«Снежкомпомячу»,

«Снежки»,«Попади в цель».

Подвижные игры.«Узнай по голосу».«Светофор».«Повтори, не ошибись».

«Что пропало?».«Найди предмет».«Запомни порядок». «Слушай сигнал».

«Космонавты».

Коррекционные игры.«Послушай и запомни». «Поймай мяч».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений.«Море волнуется».

«Светофорчики».

Игры с бегом. «Кто быстрее». «Найди место». «Все в домик» .Игры с прыжками. «Волк во рву».«Овцы в загоне».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 10:59 (MSK) Простая подпись

Игры с бросанием, ловлей и метанием.«Обгони мяч».

Эстафеты. Линейные эстафеты. Встречные эстафеты. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.

2 год обучения

Основы знаний.

Правила поведения на уроках физкультуры.

Понятие о правильной осанке. Значение утренней зарядки.

Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правила безопасности на занятиях подвижными играми.

Гимнастика.

Строевые упражнения.

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте(направо, налево)подсчет.

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.

Выполнение команд: «Равняйсь!»;«Смирно!»,«Вольно!».

«На месте шагом марш!». «Шагом марш!». «Бегом марш!». «Класс, стой!». ОРУ без предметов.

Упражнения на дыхание.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Упражнения для укрепления мышц туловища.

ОРУ с предметами.

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с обручами.

Упражнения с мячами. Упражнения с набивными мячами. Лазание и перелезание.

Лазание по гимнастической стенке, вверх, вниз разными способами. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.

Лазание, по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и, держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку (угол наклона скамейки 20—30°).

Перелезание через препятствие высотой 30 см. Упражнения в равновесии.

Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, на носках.

Ходьбапогимнастическойскамейкесдоставаниемпредметасполавприседе.

Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте 50—60см.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Переноска грузов и передача предметов.

Передача большого мяча в колонне по одному между ног. Передача набивных мячей в шеренге, по кругу.

Коллективная переноска гимнастических снарядов.

Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений.

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Сгибание и разгибание туловища до определеннойвысотыпоориентирам(стояилежа)сконтролемзренияивоспроизведениеупражнения с закрытыми глазами. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Прыжок в высоту доопределенного ориентира. Прыжок в глубину в обозначенное место.

Лёгкая атлетика. Освоение навыков бега.Медленныйбегдо3мин.

Быстрый бег на месте до 10 секунд у неподвижной опоры. Специальные беговые упражнения:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 10:59 (MSK) Простая подпись

бег с подниманием бедра, захлестыванием голени, семенящий бег. Челночный бег.

Бег в чередовании с ходьбой. Освоение навыков прыжков.

Прыжкиспродвижениемвпереднаотрезке15м.

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10 м. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.

Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки через скакалку.

Освоение навыков метания. Метание мяча с места в цель.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места.

Лыжная подготовка.

Строевые упражнения с лыжами. Построение в одну шеренгу с лыжами.

Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!». Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. Передвижение по лыжне без палок. Передвижение на лыжах ступающим шагом.

Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом.

Передвижение на лыжах 0,3—0,5 км (за урок).Игры: «Снежком по мячу», «Снежки».

Игры.Подвижные игры.

«Узнай по голосу».«Светофор».«Повтори,не ошибись».«Что пропало?».

«Найди предмет». «Запомни порядок». «Слушай сигнал». «Космонавты».Игры сбегом.

«Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Кто быстрее?». Игры с прыжками.

«Волк во рву», «Два мороза», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок». Игры с бросанием, ловлей и метанием.

«Подвижнаяцель»,«Обгонимяч»,«Метковцель»,«Зоркийглаз»,«Гонкамячейпокругу»,«Мяч среднему»,«Попади вцель».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

«Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Перетягивание в парах». Эстафеты.

Линейные эстафеты. Встречные эстафеты.

Эстафета по кругу с передачей эстафетной палочки.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА «Адаптивная физическая культура»

3.1. Материально-техническое обеспечение

В образовательном учреждении имеется кабинет ЛФК, соответствующее спортивное оборудование, спортивная площадка.

Спортивный инвентарь:

1. Шведская стенка с опорой на пол–1шт.
2. Козел гимнастический– 1 шт.
3 Скамейки гимнастические – 2 шт.
4. Мост гимнастический –1шт.
5. Канат для лазанья – 1 шт.
6. Обручи гимнастические – 10 шт.
7. Лыжи –11пар.
8. Лыжные палки – 11 пар.
9 Лыжные ботинки-29 пар.
10. Скакалка-10 шт.
11. Палка гимнастическая -9 шт.
12. Барьер -5 шт.
13. Стойка для прыжков-1 шт.
14. Мяч резиновый -3 шт.
15. Мяч теннисный-6 шт.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 10:59 (MSK) Простая подпись

16. Мат №6- 5 шт.
17. Мяч футбольный-3 шт.
18. Сетка для мячей-2 шт.
19. Тележка с гимнастическими снарядами «Я Могу»- 1 комплект.
20. Интерактивный физкультурный комплекс -1 комплект.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович
07.09.26 10:59 (MSK)
Простая подпись

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»

4.1. Таблица овладения обучающимися программы «Адаптивная физическая культура» 1год обучения

Ф.И. Об-уч.	**КРИТЕРИИОЦЕНИВАНИЯ**																					
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11	
	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг

Баллы		В		С		Н		НФ	
нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг

Условные обозначения:

1. Умение выполнять строевые команды и повороты переступанием.
2. Умение выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики.
3. Умение принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе.
4. Умениевыполнятьметание малого мяча.
5. Умение выполнять броски и ловлю больших мячей.
6. Умение перепрыгивать через скакалку 4-5 раз.
7. Умение выполнять прыжки в длину с места и с разбега.
8. Умение сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.
9. Умение ударять мяч о пол поочередно правой и левой рукой.
10. Умение передвигаться на лыжах на расстояние 0,3—0,5 км.
11. Умение выполнять поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж.

Критерии:

1б. - отсутствие сформированных критериев;2б.-слабосформированныекритерии;
3б. - неустойчиво сформированные критерии;4б.-сформированныекритерии;
5б. – самостоятельно использует полученные знания, умения, навыки в жизни.

Уровни оценивания:

Высокий (В) - 38 - 55 баллов;
Средний (С) - 19 - 37 баллов;
Низкий(Н)-18 баллов;
Несформированный - 17 и ниже.
нг-начало года
кг-конец года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 10:59 (MSK) Простая подпись

4. 2.Таблица овладения обучающимися программой по предмету «Адаптивна яфизическая культура» 2 год обучения

Ф.И. Об-уч.	КРИТЕРИИОЦЕНИВАНИЯ																					
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11	
	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг

Баллы		В		С		Н		НФ	
нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг

Условные обозначения:

1. Умение выполнять быстрый бег на месте до10 секунд у неподвижной опоры.
2. Умение выполнять специальные беговые упражнения.
3. Умения выполнять прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.4.Умение выполнять прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».
5. Умение выполнять метание мяча с места в цель.
6. Умение выполнять повороты направо, налево без контроля зрения.
7. Умение выполнять перестроение из круга в квадрат по ориентирам.
8. Умение выполнять упражнения в лазании и перелазании.

9.Умениевыполнятьупражнениявравновесии.

10.Умениеходитьпо наклонной доске.

11.Умениепередвигатьсяналыжахдругзадругомпоучебнойлыжнескользящимшагом.

Критерии:

1б. - отсутствие сформированных критериев;2б.-слабосформированныекритерии;

3б. - неустойчиво сформированные критерии;4б.-сформированныекритерии;

5б.-самостоятельно использует полученные знания, умения, навыкив жизни.

Уровни оценивания:

Высокий (В) - 38 - 55 баллов;Средний (С) - 19 - 37 баллов; Низкий (Н) -18 баллов; Несформированный - 17 и ниже.

нг-начало года

кг-конецгода

Всего	Результаты анализа освоения программы			
	высокий	средний	низкий	несформированный
Кол.чел/%	Кол.чел/%	Кол.чел/%	Кол.чел/%	Кол.чел/%

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович **07.09.26** 10:59 (MSK) Простая подпись