

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Рубцовская общеобразовательная школа-интернат № 2»

Утверждено на заседании
Педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждаю
директор КГБОУ «Рубцовская
общеобразовательная школа-интернат №2»
_____ С.А. Велиева
приказ № 201 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
3 класс
2023 - 2024 учебный год**

Составитель:
Бабкина Н.Д., учитель

Рассмотрено на заседании МО учителей
руководитель МО _____ О.В. Деревнина
протокол №1 от 29.08.2023г.

Согласовано
заместитель директора по УР
_____ М. В. Сенькина
29.08.2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе:

- **федерального закона** от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- **приказа** Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- **приказа** Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями);
- **приказа** Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (с изменениями и дополнениями);
- **СП 2.4.3648-20** «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- **СанПиН 1.2.3685-21** «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- **федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы** для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1026;
- **адаптированной основной образовательной программы** для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) «Рубцовская общеобразовательная школа - интернат № 2»;
- **календарного учебного графика на текущий учебный год.**

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура в образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Основные направления коррекционной работы

I. Совершенствование движений и сенсомоторного развития.

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук.

II. Коррекция отдельных сторон психической деятельности.

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- коррекция развитие восприятия, представлений, ощущений;
- коррекция зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщённых представлений о свойствах предмета (цвет, форма, величина);
- развитие зрительного и пространственного восприятия. Развитие пространственной ориентировки;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти.

III. Развитие основных мыслительных операций.

- навыков соотносительного анализа;
- умение работать по словесной инструкции;
- умение планировать деятельность.

IV. Развитие различных видов мышления.

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

V. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы.

- развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;
- формирование умения преодолевать трудности;
- формирование адекватности чувств;
- формирование устойчивости и адекватной самооценки;
- формирование умения анализировать свою деятельность.

VI. Развитие речи, овладение техникой речи

- формирование и развитие коммуникативной функции речи.

VI. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

VII. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Воспитательная работа:

Целью воспитательной работы является обучение доступным знаниям и адаптирование к самостоятельной жизни обучающихся, формированию у них нравственных представлений и понятий, адекватных способов поведения в обществе.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию ими требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке системно - деятельностного подхода, ситуационных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);
- воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному городу через уроки, расширяющие образовательное пространство предмета.
- использование элементов ИКТ, обеспечивающих активность обучающихся (тесты, мультимедийные презентации и др.);
- использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов предметной направленности).

Основные технологии:

- игровые;
- здоровьесберегающие;
- развивающее обучение;
- личностно - ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение.

Основные формы:

- урок;
- внеклассная работа.

Основные методы организации учебного процесса (по источнику знаний):

- словесные - объяснение;
- наглядные – наблюдение, иллюстрация, демонстрация;
- практические - упражнения.

При изучении тем курса используются:

- наглядные пособия (опорные схемы);
- коррекционные задания и упражнения;
- игры (подвижные, спортивные)

Описание места учебного предмета в учебном плане:

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области "Физическая культура" обязательной части (федеральный компонент) учебного плана.

В АООП КГБОУ «РОШИ №2» программа рассчитана на 99 часов в год по 3 ч. в неделю.

На основании Годового календарного учебного графика и Расписания урочной деятельности материал АООП скорректирован, в результате чего Рабочая программа рассчитана на 99 ч. в 3а классе и на 99 ч. в 3б классе.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

Минимальный уровень:

- знание представлений о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- умение выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- знание о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд;
- умение выполнения ходьбы в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Базовые учебные действия:

Личностные базовые учебные действия

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

Коммуникативные базовые 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 со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные базовые учебные действия

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- 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 существенные, общие и отличительные свойства предметов
- устанавливать видо-родовые отношения предметов
- давать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале

Содержание учебного предмета

Программа «Адаптивная физическая культура» в 3 классе состоит из 5 разделов:

"Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры".

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

I. 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.

II. 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. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

III. Лёгкая атлетика: Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

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 на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость.

Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

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. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

IV. Лыжная и конькобежная подготовка:

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

V. Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Тематическое планирование
уроков по предмету «Адаптивная физическая культура»**

3 а класс

| | | | | |
|------------|-------------|--------------|-------------|-----|
| I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | год |
| 24 | 23 | 32 | 20 | 99 |

| № п/п | Наименование раздела программы, тема урока | Вс ег о ча со в | Вид занятий | | | | Виды деятельности обучающихся |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------|--------------|-----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | теоретические | практические | экскурсии | контрольные | |
| 1. | Лёгкая атлетика | 27 | | | | | соблюдать правила и техники безопасности на уроке проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 1.1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. | 1 | | 1 | | | |
| 1.2 | Бег с ускорением 30 м | 2 | | 2 | | | |
| 1.3 | Прыжок в длину с места | 1 | | 1 | | | |
| 1.4 | Прыжок в длину с разбега | 3 | | 3 | | | |
| 1.5 | Метание малого мяча в цель | 1 | | 1 | | | |
| 1.6 | Метание мяча вдаль с места | 1 | | 1 | | | |
| 1.7 | Бег 30 м на результат высокий старт | 1 | | 1 | | | |
| 1.8 | Упражнения на развитие скорости бега. Бег 60 м. | 1 | | 1 | | | |
| 1.9 | Метание мяча вдаль с разбега | 2 | | 2 | | | |
| 1.10 | Челночный бег 3x25 м | 1 | | 1 | | | |
| 1.11 | Метание мяча вдаль на результат | 3 | | 3 | | | |
| 1.12 | Метание мяча в цель правой рукой | 1 | | 1 | | | |
| 1.13 | Бег 30 м высокий старт | 1 | | 1 | | | |
| 1.14 | Бег 30 м на результат высокий старт | 1 | | 1 | | | |
| 1.15 | Челночный бег 3x15 м | 1 | | 1 | | | |
| 1.16 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения на развитие скорости бега. | 1 | | 1 | | | |
| 1.17 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 30 м | 1 | | 1 | | | |
| 1.18 | Метание мяча в цель (3-4 м) на результат | 2 | | 2 | | | |
| 1.19 | Упражнения на развитие скорости бега. Бег 30 м, 60 м. | 2 | | 2 | | | |
| 2. | Игры | 25 | | | | | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; |
| 2.1 | Игра «Салки маршем» | 4 | | 4 | | | |
| 2.2 | Игра «Волк во рву» | 4 | | 4 | | | |
| | Игра «Веселая скакалка» | 2 | | 2 | | | |
| 2.3 | Игра «Кто дальше бросит» | 2 | | 2 | | | |
| 2.4 | Игра «Пустое место» | 1 | | 1 | | | |
| 2.5 | Игра «Повторяй за мной» | 2 | | 2 | | | |
| 2.6 | Игра «Охотники и утки» | 3 | | 3 | | | |
| 2.7 | Игра «Выбивало» | 5 | | 5 | | | |
| 2.8 | Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. «Слушай сигнал» | 1 | | 1 | | | |
| 2.9 | Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Игра «Кто дальше бросит» | 1 | | 1 | | | |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Лыжная подготовка | 20 | | | | | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; |
| 3.1 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах скользящим шагом. | 1 | | 1 | | | |
| 3.2 | Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок. | 2 | | 2 | | | |
| 3.3 | Подъем на склон ступающим шагом. | 4 | | 4 | | | |
| 3.4 | Ходьба на лыжах 600 м | 1 | | 1 | | | |
| 3.5 | Ходьба на лыжах 700 м | 1 | | 1 | | | |
| 3.6 | Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками. | 2 | | 2 | | | |
| 3.7 | Спуск с горы в основной стойке. | 3 | | 3 | | | |
| 3.8 | Ходьба на лыжах 800 м | 3 | | 3 | | | |
| 3.9 | Ходьба на лыжах 900 м | 1 | | 1 | | | |
| 3.10 | Ходьба на лыжах 1000 м | 2 | | 2 | | | |
| 4 | Гимнастика | 22 | | | | | |
| 4.1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 | | 1 | | | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |
| 4.2 | Упражнения на гимнастических ковриках. | 2 | | 2 | | | |
| 4.3 | Упражнения со средними мячами. | 3 | | 3 | | | |
| 4.4 | Акробатические упражнения. | 3 | | 3 | | | |
| 4.5 | Силовые упражнения. | 2 | | 2 | | | |
| 4.6 | Ходьба с удержанием на голове груза. | 2 | | 2 | | | |
| 4.7 | Упражнения с передачей мешочка в колонне. | 1 | | 1 | | | |
| 4.8 | Силовые упражнения с предметами в парах. | 1 | | 1 | | | |
| 4.9 | Упражнения на гимнастической скамейке ходьба | 1 | | 1 | | | |
| 4.10 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке ползание | 1 | | 1 | | | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; |
| 4.11 | Силовые упражнения в парах. | 2 | | 2 | | | |
| 4.12 | Строевые упражнения. | 1 | | 1 | | | |
| 4.13 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами. | 1 | | 1 | | | |
| 4.14 | Упражнения на гимнастических скамейках. | 1 | | 1 | | | |
| 5 | Знания о физической культуре | 5 | | | | | |
| 5.1 | Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. | 1 | | 1 | | | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; |
| 5.2 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. | 1 | | 1 | | | |
| 5.3 | Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. | 1 | | 1 | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-----------|--|--|--|
| 5.4 | Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. | 1 | | 1 | | | |
| 5.5 | Итоговое повторение | 1 | | 1 | | | |
| Всего: разделов 5 | | 99 | | 99 | | | |

**Календарно-тематическое планирование
уроков по предмету «Адаптивная физическая культура»**

3 а класс

(3 ч в неделю, 99 часов в год)

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата | Средства обеспечения темы |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|---------------------------|
| І четверть, 24 ч | | | | |
| | Знания о физической культуре | 1 | | |
| | Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. | 1 | 04.09 | презентация |
| | Лёгкая атлетика | 14 | | |
| | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. | 1 | 05.09 | свисток |
| | Бег с ускорением 30 м | 1 | 07.09 | мел, свисток |
| | Прыжок в длину с места | 1 | 11.09 | мел, сантиметр |
| | Прыжок в длину с разбега | 1 | 12.09 | мел, сантиметр |
| | Метание малого мяча в цель | 1 | 14.09 | мяч |
| | Метание мяча вдаль с места | 1 | 18.09 | мяч |
| | Бег 30 м на результат высокий старт | 1 | 19.09 | секундомер |
| | Упражнения на развитие скорости бега. Бег 60 м. | 1 | 21.09 | секундомер |
| | Метание мяча вдаль с разбега | 2 | 25.09 26.09 | мяч |
| | Челночный бег 3х25 м | 1 | 28.09 | свисток |
| | Метание мяча вдаль на результат | 1 | 02.10 | мяч |
| | Метание мяча в цель правой рукой | 1 | 03.10 | мяч |
| | Бег 30 м высокий старт | 1 | 05.10 | секундомер |
| | Игры | 9 | | |
| | Игра «Веселая скакалка» | 2 | 09.10 10.10 | мяч, скакалка |
| | Игра «Салки маршем» | 2 | 12.10 16.10 | свисток |
| | Игра «Волк во рву» | 1 | 17.10 | свисток |
| | Игра «Кто дальше бросит» | 1 | 19.10 | мяч, свисток |
| | Игра «Пустое место» | 1 | 23.10 | свисток |
| | Игра «Волк во рву» | 1 | 24.10 | свисток |
| | Игра «Повторяй за мной» | 1 | 26.10 | мяч |
| ІІ четверть, 23 ч | | | | |
| | Знания о физической культуре | 1 | | |
| | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. | 1 | 07.11 | презентация |
| | Лёгкая атлетика | 6 | | |
| | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения на развитие скорости бега. | 1 | 09.11 | презентация, свисток |
| | Бег 60 м на результат высокий старт | 1 | 13.11 | свисток |
| | Челночный бег 3х15 м | 1 | 14.11 | свисток |
| | Прыжок в длину с разбега | 1 | 16.11 | мяч, свисток |
| | Метание мяча в цель (3-4 м) на результат | 1 | 20.11 | скакалка |
| | Метание мяча вдаль на результат | 1 | 21.11 | свисток |
| | Игры | 11 | | |
| | Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. | 1 | 23.11 | презентация, |

| | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|----------------------------------------|
| | «Слушай сигнал» | | | свисток |
| | Игра «Салки маршем» | 1 | 27.11 | свисток |
| | Игра «Кто дальше бросит» | 1 | 28.11 | мяч |
| | Игра «Охотники и утки» | 1 | 30.11 | свисток |
| | Игра «Волк во рву» | 1 | 04.12 | свисток |
| | Игра «Выбивало» | 1 | 05.12 | мяч |
| | Игра «Салки маршем» | 1 | 07.12 | свисток |
| | Игра «Охотники и утки» | 1 | 11.12 | свисток |
| | Игра «Выбивало» | 2 | 12.12 14.12 | мяч, свисток |
| | Игра «Повторяй за мной» | 1 | 18.12 | свисток |
| | Гимнастика | 5 | | |
| | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 | 19.12 | свисток |
| | Ходьба с удержанием на голове груза. | 1 | 21.12 | свисток, мешочки |
| | Упражнения с передачей мешочка в колонне. | 1 | 25.12 | свисток, мешочки |
| | Силовые упражнения с предметами в парах. | 1 | 26.12 | свисток, мячи |
| | Упражнения на гимнастической скамейке ходьба | 1 | 28.12 | свисток, гимнастическая скамейка |
| III четверть, 32 ч | | | | |
| | Знания о физической культуре | 1 | | |
| | Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. | 1 | 09.01 | презентация |
| | Лыжная подготовка | 20 | | |
| | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах скользящим шагом. | 1 | 11.01 | лыжи |
| | Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок. | 1 | 15.01 | лыжи |
| | Подъем на склон ступающим шагом. | 1 | 16.01 | лыжи |
| | Ходьба на лыжах 600 м | 1 | 18.01 | лыжи |
| | Ходьба на лыжах 700 м | 1 | 22.01 | лыжи |
| | Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками. | 1 | 23.01 | лыжи |
| | Спуск с горы в основной стойке. | 1 | 25.01 | лыжи |
| | Ходьба на лыжах 800 м | 3 | 29.01 30.01 01.02 | лыжи |
| | Спуск с горы в основной стойке. | 1 | 05.02 06.02 | лыжи |
| | Ходьба на лыжах 900 м | 1 | 08.02 | лыжи |
| | Подъем на склон ступающим шагом. | 1 | 12.02 | лыжи |
| | Подъем на склон ступающим шагом. | 1 | 13.02 | лыжи |
| | Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок. | 1 | 15.02 | лыжи |
| | Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками. | 1 | 19.02 | лыжи |
| | Подъем на склон ступающим шагом. | 1 | 20.02 | лыжи |
| | Ходьба на лыжах 1000 м | 2 | 22.02 26.02 | Лыжи, палки, лыжня |
| | Гимнастика | 6 | | |
| | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами | 1 | 27.02 | свисток |
| | Упражнения на гимнастических ковриках. | 1 | 29.02 | гимнастические коврики |
| | Упражнения со средними мячами. | 2 | 04.03 05.03 | мяч |

| | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|-------------------------|
| | Акробатические упражнения. | 1 | 07.03 | свисток |
| | Силовые упражнения. | 1 | 11.03 | свисток |
| | Игры | 5 | | |
| | Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Игра «Кто дальше бросит» | 1 | 12.03 | мяч |
| | Игра «Охотники и утки» | 1 | 14.03 | свисток |
| | Игра «Волк во рву» | 1 | 18.03 | свисток |
| | Игра «Выбивало» | 2 | 19.03 21.03 | мяч |
| IV четверть, 20 ч | | | | |
| | Знания о физической культуре | 1 | | |
| | Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание | 1 | 04.04 | презентация |
| | Гимнастика | 11 | | |
| | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке ползание | 1 | 08.04 | гимнастическая скамейка |
| | Силовые упражнения в парах. | 1 | 09.04 | свисток |
| | Акробатические упражнения | 1 | 11.04 | коврики |
| | Строевые упражнения. | 1 | 15.04 | свисток |
| | Общеразвивающие упражнения с предметами. | 1 | 16.04 | мяч |
| | Упражнения на гимнастических ковриках. | 1 | 18.04 | коврики |
| | Упражнения на гимнастических скамейках. | 1 | 22.04 | гимнастическая скамейка |
| | Упражнения со средними мячами. | 1 | 23.04 | мяч |
| | Акробатические упражнения. | 1 | 25.04 | палки, обручи |
| | Силовые упражнения. | 1 | 27.04 | |
| | Ходьба с удержанием на голове груза. | 1 | 02.05 | мешочки |
| | Лёгкая атлетика | 7 | | |
| | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 30 м | 1 | 6.05 | свисток, секундомер |
| | Бег с ускорением 30 м | 1 | 07.04 | свисток, секундомер |
| | Прыжок в длину с разбега | 1 | 13.05 | мел, сантиметр |
| | Метание мяча в цель (3-4 м) на результат | 1 | 14.05 | мяч |
| | Метание мяча вдаль на результат | 1 | 16.05 | мяч |
| | Прыжки в длину с разбега на результат | 1 | 20.05 | сантиметр |
| | Упражнения на развитие скорости бега. Бег 30 м, 60 м. | 1 | 21.05 | свисток, секундомер |
| | Знания о физической культуре | 1 | | |
| | Итоговое повторение | 1 | 23.05 | |
| | Всего | 99 | | |

уроков по предмету «Адаптивная физическая культура»

3б класс

| | | | | |
|------------|-------------|--------------|-------------|-----|
| I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | год |
| 24 | 23 | 31 | 21 | 99 |

| № п/п | Наименование раздела программы, тема урока | Всего часов | Вид занятий | | | | Виды деятельности обучающихся |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|-----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | теоретические | практические | экскурсии | контрольные | |
| 1. | Лёгкая атлетика | 28 | | | | | соблюдать правила и техники безопасности на уроке проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 1.1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. | 1 | | 1 | | | |
| 1.2 | Бег с ускорением 30 м | 2 | | 2 | | | |
| 1.3 | Прыжок в длину с места | 1 | | 1 | | | |
| 1.4 | Прыжок в длину с разбега | 2 | | 2 | | | |
| 1.5 | Метание малого мяча в цель | 1 | | 1 | | | |
| 1.6 | Метание мяча вдаль с места | 1 | | 1 | | | |
| 1.7 | Бег 30 м на результат высокий старт | 1 | | 1 | | | |
| 1.8 | Упражнения на развитие скорости бега. Бег 60 м. | 1 | | 1 | | | |
| 1.9 | Метание мяча вдаль с разбега | 2 | | 2 | | | |
| 1.10 | Челночный бег 3x25 м | 1 | | 1 | | | |
| 1.11 | Метание мяча вдаль на результат | 3 | | 3 | | | |
| 1.12 | Метание мяча в цель правой рукой | 1 | | 1 | | | |
| 1.13 | Бег 30 м высокий старт | 1 | | 1 | | | |
| 1.14 | Бег 30 м на результат высокий старт | 1 | | 1 | | | |
| 1.15 | Челночный бег 3x15 м | 1 | | 1 | | | |
| 1.16 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения на развитие скорости бега. | 1 | | 1 | | | |
| 1.17 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 30 м | 1 | | 1 | | | |
| 1.18 | Метание мяча в цель (3-4 м) на результат | 2 | | 2 | | | |
| 1.19 | Упражнения на развитие скорости бега. Бег 30 м, 60 м. | 2 | | 2 | | | |
| 2. | Игры | 25 | | | | | анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; |
| 2.1 | Игра «Салки маршем» | 4 | | 4 | | | |
| 2.2 | Игра «Волк во рву» | 4 | | 4 | | | |
| | Игра «Веселая чкалка» | 2 | | 2 | | | |
| 2.3 | Игра «Кто дальше бросит» | 2 | | 2 | | | |
| 2.4 | Игра «Пустое место» | 1 | | 1 | | | |
| 2.5 | Игра «Повторяй за мной» | 2 | | 2 | | | |
| 2.6 | Игра «Охотники и утки» | 3 | | 3 | | | |
| 2.7 | Игра «Выбивало» | 5 | | 5 | | | |
| 2.8 | Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. «Слушай сигнал» | 1 | | 1 | | | |
| 2.9 | Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Игра «Кто дальше бросит» | 1 | | 1 | | | |
| 3 | Лыжная подготовка | 19 | | | | | управлять эмоциями |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах скользящим шагом. | 1 | | 1 | | | при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; |
| 3.2 | Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок. | 2 | | 2 | | | |
| 3.3 | Подъем на склон ступающим шагом. | 4 | | 4 | | | |
| 3.4 | Ходьба на лыжах 600 м | 1 | | 1 | | | |
| 3.5 | Ходьба на лыжах 700 м | 1 | | 1 | | | |
| 3.6 | Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками. | 2 | | 2 | | | |
| 3.7 | Спуск с горы в основной стойке. | 3 | | 3 | | | |
| 3.8 | Ходьба на лыжах 800 м | 3 | | 3 | | | |
| 3.9 | Ходьба на лыжах 900 м | 1 | | 1 | | | |
| 3.10 | Ходьба на лыжах 1000 м | 2 | | 2 | | | |
| 4 | Гимнастика | 22 | | | | | |
| 4.1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 | | 1 | | | организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |
| 4.2 | Упражнения на гимнастических ковриках. | 2 | | 2 | | | |
| 4.3 | Упражнения со средними мячами. | 3 | | 3 | | | |
| 4.4 | Акробатические упражнения. | 3 | | 3 | | | |
| 4.5 | Силовые упражнения. | 2 | | 2 | | | |
| 4.6 | Ходьба с удержанием на голове груза. | 2 | | 2 | | | |
| 4.7 | Упражнения с передачей мешочка в колонне. | 1 | | 1 | | | |
| 4.8 | Силовые упражнения с предметами в парах. | 1 | | 1 | | | |
| 4.9 | Упражнения на гимнастической скамейке ходьба | 1 | | 1 | | | |
| 4.10 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке ползание | 1 | | 1 | | | |
| 4.11 | Силовые упражнения в парах. | 1 | | 1 | | | |
| 4.12 | Строевые упражнения. | 1 | | 1 | | | |
| 4.13 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами. | 1 | | 1 | | | |
| 4.14 | Упражнения на гимнастических скамейках. | 1 | | 1 | | | |
| 5 | Знания о физической культуре | 6 | | | | | |
| 5.1 | День знаний | | | | | | |
| 5.2 | Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. | 1 | | 1 | | | планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; |
| 5.3 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. | 1 | | 1 | | | |
| 5.4 | Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной | 1 | | 1 | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|-----------|--|--|
| | командах. | | | | | |
| 5.5 | Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. | 1 | | 1 | | |
| | Итоговое повторение | 1 | | 1 | | |
| Всего: разделов 5 | | 99 | | 99 | | |

**Календарно-тематическое планирование
уроков по предмету «Адаптивная физическая культура»**

3б класс

(3 ч в неделю, 99 часов в год)

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата | Средства обеспечения темы |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|---------------------------|
| І четверть, 24 ч | | | | |
| | Знания о физической культуре | 1 | | |
| | День знаний | 1 | 01.09 | |
| | Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. | 1 | 04.09 | презентация |
| | Лёгкая атлетика | 14 | | |
| | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. | 1 | 06.09 | свисток |
| | Бег с ускорением 30 м | 1 | 08.09 | мел, свисток |
| | Прыжок в длину с места | 1 | 11.09 | мел, сантиметр |
| | Прыжок в длину с разбега | 1 | 13.09 | мел, сантиметр |
| | Метание малого мяча в цель | 1 | 15.09 | мяч |
| | Метание мяча вдаль с места | 1 | 18.09 | мяч |
| | Бег 30 м на результат высокий старт | 1 | 20.09 | секундомер |
| | Упражнения на развитие скорости бега. Бег 60 м. | 1 | 22.09 | секундомер |
| | Метание мяча вдаль с разбега | 1 | 25.09 | мяч |
| | Метание мяча вдаль с разбега | 1 | 27.09 | мяч |
| | Челночный бег 3х25 м | 1 | 29.09 | свисток |
| | Метание мяча вдаль на результат | 1 | 02.10 | мяч |
| | Метание мяча в цель правой рукой | 1 | 04.10 | мяч |
| | Бег 30 м высокий старт | 1 | 06.10 | секундомер |
| | Игры | 9 | | |
| | Игра «Веселая скакалка» | 2 | 09.10 11.10 | мяч, скакалка |
| | Игра «Салки маршем» | 2 | 13.10 16.10 | свисток |
| | Игра «Волк во рву» | 1 | 18.10 | свисток |
| | Игра «Кто дальше бросит» | 1 | 20.10 | мяч, свисток |
| | Игра «Пустое место» | 1 | 23.10 | свисток |
| | Игра «Волк во рву» | 1 | 25.10 | свисток |
| | Игра «Повторяй за мной» | 1 | 27.10 | мяч |
| ІІ четверть, 23 ч | | | | |
| | Знания о физической культуре | 1 | | |
| | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. | 1 | 08.11 | презентация |
| | Лёгкая атлетика | 6 | | |
| | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения на развитие скорости бега. | 1 | 10.11 | презентация, свисток |
| | Бег 60 м на результат высокий старт | 1 | 13.11 | свисток |
| | Челночный бег 3х15 м | 1 | 15.11 | свисток |
| | Прыжок в длину с разбега | 1 | 17.11 | мяч, свисток |
| | Метание мяча в цель (3-4 м) на результат | 1 | 20.11 | скакалка |
| | Метание мяча вдаль на результат | 1 | 22.11 | свисток |
| | Игры | 11 | | |

| | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|----------------------------------------|
| | Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. «Слушай сигнал» | 1 | 24.11 | презентация, свисток |
| | Игра «Салки маршем» | 1 | 27.11 | свисток |
| | Игра «Кто дальше бросит» | 1 | 29.11 | мяч |
| | Игра «Охотники и утки» | 1 | 01.12 | свисток |
| | Игра «Волк во рву» | 1 | 04.12 | свисток |
| | Игра «Выбивало» | 1 | 06.12 | мяч |
| | Игра «Салки маршем» | 1 | 08.12 | свисток |
| | Игра «Охотники и утки» | 1 | 11.12 | свисток |
| | Игра «Выбивало» | 2 | 13.12 15.12 | мяч, свисток |
| | Игра «Повторяй за мной» | 1 | 18.12 | свисток |
| | Гимнастика | 5 | | |
| | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 | 20.12 | свисток |
| | Ходьба с удержанием на голове груза. | 1 | 22.12 | свисток, мешочки |
| | Упражнения с передачей мешочка в колонне. | 1 | 25.12 | свисток, мешочки |
| | Силовые упражнения с предметами в парах. | 1 | 27.12 | свисток, мячи |
| | Упражнения на гимнастической скамейке ходьба | 1 | 29.12 | свисток, гимнастическая скамейка |
| III четверть, 31 ч | | | | |
| | Знания о физической культуре | 1 | | |
| | Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. | 1 | 10.01 | презентация |
| | Лыжная подготовка | 19 | | |
| | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах скользящим шагом. | 1 | 12.01 | лыжи |
| | Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок. | 1 | 15.01 | лыжи |
| | Подъем на склон ступающим шагом. | 1 | 17.01 | лыжи |
| | Ходьба на лыжах 600 м | 1 | 19.01 | лыжи |
| | Ходьба на лыжах 700 м | 1 | 22.01 | лыжи |
| | Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками. | 1 | 24.01 | лыжи |
| | Спуск с горы в основной стойке. | 1 | 26.01 | лыжи |
| | Ходьба на лыжах 800 м | 3 | 29.01 31.01 02.02 | лыжи |
| | Спуск с горы в основной стойке. | 1 | 05.02 | лыжи |
| | Спуск с горы в основной стойке. | 1 | 07.02 | лыжи |
| | Ходьба на лыжах 900 м | 1 | 09.02 | лыжи |
| | Подъем на склон ступающим шагом. | 1 | 12.02 | лыжи |
| | Подъем на склон ступающим шагом. | 1 | 14.02 | лыжи |
| | Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок. | 1 | 16.02 | лыжи |
| | Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками. | 1 | 19.02 | лыжи |
| | Подъем на склон ступающим шагом. | 1 | 21.02 | лыжи |
| | Ходьба на лыжах 1000 м | 1 | 26.02 | Лыжи, палки, лыжня |
| | Гимнастика | 6 | | |
| | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 | 28.02 | свисток |
| | Упражнения на гимнастических ковриках. | 1 | 01.03 | гимнастические коврики |

| | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|-------------------------|
| | Упражнения со средними мячами. | 2 | 04.03 06.03 | мяч |
| | Акробатические упражнения. | 1 | 11.03 | свисток |
| | Силовые упражнения. | 1 | 13.03 | свисток |
| | Игры | 5 | | |
| | Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Игра «Кто дальше бросит» | 1 | 15.03 | мяч |
| | Игра «Охотники и утки» | 1 | 14.03 | свисток |
| | Игра «Волк во рву» | 1 | 18.03 | свисток |
| | Игра «Выбивало» | 2 | 20.03 22.03 | мяч |
| IV четверть, 21 ч | | | | |
| | Знания о физической культуре | 1 | | |
| | Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание | 1 | 03.04 | презентация |
| | Гимнастика | 11 | | |
| | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке ползание | 1 | 05.04 | гимнастическая скамейка |
| | Силовые упражнения в парах. | 1 | 08.04 | свисток |
| | Акробатические упражнения | 1 | 10.04 | коврики |
| | Строевые упражнения. | 1 | 12.04 | свисток |
| | Общеразвивающие упражнения с предметами. | 1 | 15.04 | мяч |
| | Упражнения на гимнастических ковриках. | 1 | 17.04 | коврики |
| | Упражнения на гимнастических скамейках. | 1 | 19.04 | гимнастическая скамейка |
| | Упражнения со средними мячами. | 1 | 22.04 | мяч |
| | Акробатические упражнения. | 1 | 24.04 | палки, обручи |
| | Силовые упражнения. | 1 | 26.04 | |
| | Ходьба с удержанием на голове груза. | 1 | 27.04 | мешочки |
| | Лёгкая атлетика | 8 | | |
| | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 30 м | 1 | 03.05 | свисток, секундомер |
| | Бег с ускорением 60 м | 1 | 06.04 | свисток, секундомер |
| | Прыжок в длину с разбега | 1 | 08.05 | мел, сантиметр |
| | Метание мяча в цель (3-4 м) на результат | 1 | 13.05 | мяч |
| | Метание мяча вдаль на результат | 1 | 15.05 | мяч |
| | Прыжки в длину с разбега на результат | 1 | 17.05 | сантиметр |
| | Упражнения на развитие скорости бега. | 1 | 20.05 | свисток, секундомер |
| | Бег 30 м, 60 м. | | 22.05 | свисток, секундомер |
| | Знания о физической культуре | 1 | | |
| | Итоговое повторение | 1 | 24.05 | |
| | Всего | 99 | | |

Описание материально-технического обеспечения

Основная литература:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа (АООП) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Рубцовская общеобразовательная школа-интернат №2» [Электронный ресурс].

Методические материалы:

1. Спортивное оборудование:
лыжный комплект,
набор для физкультуры,
комплект для игры в баскетбол,
комплект для игры в волейбол,
канат для лазания,
мат гимнастический,
скамейка гимнастическая,
скамья для пресса,
стойка для прыжков в высоту,
канат для перетягивания,
клюшки,
коврик гимнастический,
мяч детский,
мяч прыгун,
обручи,
палки гимнастические,
скакалки,
стенка гимнастическая

Технические средства:

1. Ноутбук
2. Проектор