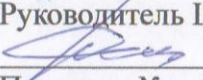


Министерство образования и науки Алтайского края  
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Алейская общеобразовательная школа-интернат»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
начальных классов  
Руководитель ШМО  
 Т. С. Пыхтина  
Протокол № 1  
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

К. В. ОУ «Алейская  
общеобразовательная  
школа-интернат»

 О. В. Крапп

Приказ № 151  
от «08» 08 2023 г.



Рабочая программа  
учебного предмета « Адаптивная физическая культура»  
3 «а» класс  
Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Разработана: Н. В. Бугаковой,  
учителем начальных классов

г. Алейск, 2023

## **1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету « Адаптивная физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- 1.Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- 2.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599
3. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- 4.Учебный план КГБОУ «Алейская общеобразовательная школа-интернат».

**Цель** программы – всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

**Задачи** изучения предмета:

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

- формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- воспитывать интерес к физической культуре и спорту, формировать потребность в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формировать и совершенствовать основные двигательные качества: быстроту, силу, ловкость и др.;
- формировать умение следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- способствовать овладению основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- корригировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития; развивать и совершенствовать волевую сферу;
- воспитывать нравственные качества и свойства личности. Коррекция недостатков психического и физического развития с учётом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности. Программой предусмотрены следующие виды работы:
- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения со словесной инструкцией учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование

двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность. 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.

## **3. Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

## **4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты:**

- развитие положительной мотивации учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки; охранительные режимные моменты;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формировать 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

#### **Минимальный уровень:**

- знать правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- знать название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании;
- выполнять построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя;
- производить расчет по порядку;
- знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении;

- выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке;
- бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость;
- прыгать в длину и высоту с шага (с небольшого разбега);
- выполнять метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния;
- переноска и ходьба на лыжах;
- участие в подвижных играх.

#### **Достаточный уровень:**

- выполнять строевые упражнения;
- знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении;
- выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами и т.д.;
- выполнять перекаты в группировке;
- ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, с доставанием предметов с пола в положении приседа;
- выполнять разные виды прыжки;
- бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость;
- выполнять метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния;
- выполнять построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах;
- передвигаться скользящим шагом по лыжне;
- участие в подвижных играх;
- знать правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

### **5. Содержание учебного предмета**

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

#### **Знания о физической культуре**

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

## **Гимнастика**

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

Практический материал.

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.

## **Легкая атлетика**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся 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 учителя. 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 и т. д. 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, обегание стойки и т. д.). 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 ориентира. 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 шести. 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.

### **Лыжная и конькобежная 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.

### **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; пионербол; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## **6. Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов программы</b>	<b>Количество часов</b>
1	«Знания о физической культуре»	4
2	«Гимнастика»	23
3	«Легкая атлетика»	29
4	«Лыжная и конькобежная подготовка»	16
5	«Игры»	30
<b>Итого:</b>		102

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол- во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	План.	Факт.			
I четверть					
I.	Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка				

1	01.09		Правила поведения на уроках адаптивной физической культурой.	1	Повторение правил ТБ на уроках физкультуры. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.
2	05.09		Т. Б на уроках по лёгкой атлетике Строевые упражнения. Бег 30м.	1	Повторение правил ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Правила поведения в на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»
3	06.09		Медленный бег. Бег 60м. Прыжок в длину с места.	1	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3-х минут . Бег 60м . Прыжки в длину с места.
4	08.09		Бег 60м. Прыжок в длину с места.	1	Бег 60м . Прыжки в длину с места.
5	12.09		Медленный бег. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища на 30секунд.	1	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.
6	13.09		Наклон вперёд из положения сед на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Бег на 500м	1	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.
7	15.09		Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.
8	19.09		Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища на 30секунд.	1	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.
9	20.09		Наклон вперёд из положения сед на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.
10	22.09		Прыжок в длину с разбега. Бег на 500м	1	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.
11	26.09		Поднимание и опускание туловища на 30секунд. Наклон вперёд из положения сед на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.
12	27.09		Прыжок в длину с разбега.	1	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя.



			Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.		Выполнение упражнений.
13	29.09		Бег на 500м. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.
14	03.10		Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений
15	04.10		Бег на 1500м	1	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений
<b>II. Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>					
16	06.10		Т. Б, На уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафета.	1	Повторение правил по ТБ на уроках по подвижным играм. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений
17	10.10		Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.
18	11.10		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении.
19	13.10		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
20	17.10		Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу.
21	18.10		Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.
22	20.10		Ведение мяча на месте правой и левой рукой и в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1	Ведение мяча на месте правой и левой рукой и в движении шагом и бегом Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.
23	24.10		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
24	25.10		Т. Б.на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения.	1	Повторение правил ТБ на уроке по гимнастике.



25	27.10		Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лёжа.	1	Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лёжа. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.
<b>II четверть</b>					
26 1	07.11		Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м). Подтягивание в висе лёжа (д).	1	Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м). Подтягивание в висе лёжа (д). Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.
27 2	08.11		Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лёжа.	1	Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лёжа.
28 3	10.11		Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.
29 4	14.11		Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лёжа..	1	Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лёжа. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.
30 5	15.11		Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.
31 6	17.11		Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лёжа.	1	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лёжа. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.
32 7	21.11		Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на скамье).	1	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на скамье). Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.
33 8	22.11		Упражнение на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Упражнение на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.
34 9	24.11		Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.
35 10	28.11		Упражнения на равновесие (на скамье). Прыжки через скакалку.	1	Упражнения на равновесие (на скамье). Прыжки через скакалку.
36 11	29.11		Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м). Подтягивание в висе лёжа (д).	1	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м). Подтягивание в висе лёжа (д). Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.

37 12	01.12		Лазанье по наклонной скамье. Упражнение на равновесие (на скамье).	1	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений. Лазанье по наклонной скамье. Упражнение на равновесие (на скамье).
38 13	05.12		Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища на 30 секунд.	1	Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища на 30 секунд. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя.
39 14	06.12		Упражнение на равновесие (на скамье). Челночный бег 3X10.	1	Упражнение на равновесие (на скамье). Челночный бег 3X10. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
40 15	08.12		Подтягивание в висе на перекладине (м). Подтягивание в висе лёжа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Подтягивание в висе на перекладине (м). Подтягивание в висе лёжа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя.
41 16	12.12		Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.
42 17	13.12		Подтягивание в висе на перекладине (м). Подтягивание в висе лёжа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Подтягивание в висе на перекладине (м). Подтягивание в висе лёжа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя.
43 18	15.12		Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку	1	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку
44 19	19.12		Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м). Подтягивание в висе лёжа (д).	1	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м). Подтягивание в висе лёжа.
45 20	20.12		Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.	1	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке.
46 21	22.12		Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.

**Лыжная и конькобежная подготовка**

47 22	26.12		Т. Б. на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1	Повторение правил ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.
48 23	27.12		Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками). Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя.
49 24	29.12		Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты с переступанием.	1	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты с переступанием. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя.
<b>III четверть.</b>					
50 1	09.01		Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1	Чередование ступающего и скользящего шага. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя
51 2	10.01		Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты с переступанием..	1	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты с переступанием..
52 3	12.01		Подъём скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1	Подъём скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.
53 4	16.01		Подъём скользящим шагом. Спуски в низкой стойке.	1	Подъём скользящим шагом. Спуски в низкой стойке.
54 5	17.01		Спуски в низкой стойке. Подъём «лесенкой».	1	Спуски в низкой стойке. Подъём «лесенкой». Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений.
55 6	19.01		Спуски в высокой стойке. Подъём «лесенкой».	1	Спуски в высокой стойке. Подъём «лесенкой». Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений
56 7	23.01		Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.
57 8	24.01		Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	1	Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).
58 9	26.01		Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500м.	1	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500м.
59 10	30.01		Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты	1	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты
60 11	31.01		Т. Б на занятиях конькобежной подготовки.	1	Т. Б. на занятиях по конькобежной подготовки. Подбор, уход, хранение коньков.

			Подбор инвентаря.		
61 12	02.02		Техника передвижения на коньках	1	Выполняют передвижение на коньках.
62 13	06.02		Передвижение на коньках	1	Выполняют передвижение на коньках.
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>					
63 14	07.02		Т. Б. на уроке по подвижным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	Повторение ТБ на уроке по подвижным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении.
64 15	09.02		Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах»	1	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах»
65 16	13.02		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении.
66 17	14.02		Подвижная игра «Передача мячей в колоннах»	1	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах»
67 18	16.02		Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.
68 19	20.02		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Охотники и утки».	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Охотники и утки».
69 20	21.02		Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.
70 21	27.02		Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».
71 22	28.02		Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.
72 23	01.03		Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».
73	05.03		Подвижная игра «Попади в	1	Подвижная игра «Попади в мяч»..

24			мяч»..		
74 25	06.03		Ведение мяча на месте правой и левой рукой и в движении: шагом и бегом. Эстафета	1	Ведение мяча на месте правой и левой рукой и в движении: шагом и бегом. Эстафета
75 26	12.03		Подвижная игра «Попади в мяч».		Подвижная игра «Попади в мяч».
76 27	13.03		Т. Б. На уроке по подвижным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	Повторение ТБ.на уроке по подвижным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении.
77 28	15.03		Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
78 29	19.03		Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.
79 30	20.03		Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
80 31	22.03		Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.
<b>IV четверть.</b>					
81 1	03.04		Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».
82 2	05.04		Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.

83 3	09.04		Ведение мяча на месте правой и левой рукой; в движении- шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Ведение мяча на месте правой и левой рукой; в движении- шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».
84 4	10.04		Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты
<b>Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка</b>					
85 5	12.04		Высокий старт. Бег 30м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Высокий старт. Бег 30м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение упражнений
86 6	16.04		Бег 30м. Прыжок в длину с места.	1	Бег 30м. Прыжок в длину с места.
87 7	17.04		Бег 60м. Метание мяча.	1	Бег 60м. Метание мяча.
88 8	19.04		Бег 60м. Прыжок в длину с места.	1	Бег 60м. Прыжок в длину с места.
89 9	23.04		Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.
90 10	24.04		Наклон вперёд из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Бег на 500м.	1	Наклон вперёд из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Бег на 500м.
91 11	26.04		Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1	Прыжок в длину с места. Метание мяча.
92 12	03.05		Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.
93 13	07.05		Метание мяча. Наклон вперёд из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Метание мяча. Наклон вперёд из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
94 14	08.05		Прыжок в длину с разбега. Бег на 500м.	1	Прыжок в длину с разбега. Бег на 500м.
95 15	14.05		Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперёд из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

			Наклон вперёд из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		
96 16	15.05		Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.
97 17	17.05		Бег на 500м. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1	Бег на 500м. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.
98 18	21.05		Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.
99 19	22.05		Медленный бег. Бег на 1000м	1	Медленный бег. Бег на 1000м
100 20	24.05		Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.
101 21			Подвижные игры.	1	Медленный бег. Бег на 1500м
102 22			Подвижные игры.		

### **Литература.**

1.Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

### **Интернет ресурсы.**

Сайт взаимовыручки учителей <http://infourok.ru/http://ppt4web.ru/>

**Учительский портал** <http://www.uchportal.ru/>

Начальная школа <http://nachalka.info/>

Началка <http://www.nachalka.com/photo/>

Электронные образовательные ресурсы <http://eor-np.ru>

Педсовет <http://pedsovet.su>

Физкультура в школе <http://www.fizkulturavshkole.ru>.

Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>



Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

## **Материально-техническое обеспечение**

1. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные).
2. Волейбольная сетка.
3. Баскетбольные кольца на щитах.
4. Теннисный стол, стойки универсальные на растяжках (ракетки, теннисные мячи)
5. Скакалки
6. Обручи.
7. Маты гимнастические.
8. Перекладина гимнастическая пристенная
9. Стойки для прыжков в высоту
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Мячи, гранаты для метания.
12. Конь гимнастический.
13. Лыжи.
14. Канаты для лазания и перетягивания.
15. Дартс
16. Секундомер.
17. Скамейки гимнастические жёсткие.
18. Мостик гимнастический подкидной жёсткий.
19. Шахматы, шашки.
20. Гантели.
21. Рулетка.

**Лист корректировки рабочей программы по предмету «Адаптивная физическая культура» 3 класс**

[illegible]