



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

«Рассмотрено»

На заседании методического объединения
учителей трудового обучения
Руководитель методического объединения:
 Н.М.Шумкова
Протокол № 8 от 27.05.2024 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
КГБОУ «Завьяловская общеобразовательная
школа-интернат»
 Е.А.Бородина
Протокол № 1 от 19.08 2024 г.

«Утверждаю»

Директор КГБОУ
«Завьяловская общеобразовательная
школа-интернат»
 Е.Н.Петрина
Приказ № 214 от 28.08 2024 г.



**Рабочая программа
по курсу физическая культура
для обучающихся 3 класса на 2024-2025 учебный год**

Составитель: Н.Г.Колесников
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

-Паспорт рабочей программы

-Пояснительная записка

-Общая характеристика учебного предмета

-Планируемые образовательные результаты

-Содержание учебного предмета

-Тематическое планирование по предмету «Физическая культура», 3 класс

-Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса (УМК)

-Лист коррекции

Паспорт рабочей программы

Тип программы: общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Статус программы: рабочая программа учебного курса.

Назначение программы: для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг.

Категория обучающихся: учащиеся 3 класса КГБОУ «Завьяловская общеобразовательная школа-интернат».

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени: 102 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 3 час в неделю.

Формы контроля: контрольные нормативы.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «**Адаптивная физическая культура**» для 3 класса разработана на основании нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Завьяловская общеобразовательная школа-интернат».
4. Календарно учебного графика.
5. Учебного плана КГБОУ «Завьяловская общеобразовательная школа-интернат».
6. Постановление главного - эпидемиологического врача «Об утверждении санитарных правил» СП 2.4.3648 - 20 от 28.09.2020 № 28 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
7. Постановление главного – эпидемиологического врача Р.Ф.от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм Сан. Пин. 1.2. 3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (102 часов в год) и разработана с учетом особенностей обучающихся данного класса.

Рабочая программа на русском языке, так как русский язык является государственным языком Российской Федерации.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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 учащихся 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 ребенка 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;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «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.

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. 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.

Лыжная 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.

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 (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Общая характеристика учебного предмета.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию. Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом, являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования. При разработке программы автор опирался на концепцию развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения школьников. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно-развивающего обучения.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с

возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
ходьба 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 учителя;
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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
знание спортивных традиций своего народа и других народов;
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 учителя;
знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

В процедуре и выборе системы оценивания текущих и итоговых (на момент окончания 3 класса) достижений обучающихся определяющим фактором является возможность стимулирования учебной и практической деятельности обучающихся, оказания положительного влияния на формирование их жизненных компетенций.

Усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий; «хорошо» — от 51% до 65% заданий.

«очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по

5 балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения. В любом случае, при оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций. Примеры контрольно-оценочных материалов и критерии оценки

При оценивании учащихся 3 классов с интеллектуальными нарушениями учитываются индивидуальные возможности учащегося, уровень физического развития и двигательные возможности. При использовании традиционной пятибалльной шкалы оценивания по физической культуре важно отметить следующие критерии:

- степень овладения основами двигательных навыков;
- стремление учащегося достичь желаемого результата; - понимание и объяснение разучиваемого упражнения;
- умение пользоваться помощью учителя для улучшения качества выполнения упражнений; - понимание специализированной терминологии;
- отношение к урокам физической культуры;
- соблюдение техники безопасности и правил поведения на уроке.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями: Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину; - несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший

результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения. Грубые ошибки влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В третьем классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но т.к. возрастных нормативов для детей с ОВЗ нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

В качестве примеров заданий можно предложить: Бег (60 м.)

Бег (1000 м.)

Вис/Подтягивание на перекладине Прыжки в длину с места

Подъем туловища в сед из положения лежа

Следует отметить, что не стоит снижать оценку ученику, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс (1 четверть).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во час.
1.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка (15 часов).	24
1.1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м.	1
1.2	Строевые упражнения. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
1.3	Медленный бег. Бег 60 м. Метание мяча.	1
1.4	Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
1.5	Медленный бег. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
1.6	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
1.7	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
1.8	Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
1.9	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
1.10	Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1
1.11	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
1.12	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
1.13	Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
1.14	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
1.15	Бег на 1500 м.	1
2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр (11 часов).	
2.1	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1

2.2	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
2.3	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
2.4	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
2.5	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
2.6	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
2.7-2.8	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	2
2.9-2.12	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	3

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс (2 четверть).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во час.
3.	Гимнастика с элементами акробатики (22 часа).	24
3.1	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения.	1
3.2	Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
3.3	Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
3.4	Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
3.5	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
3.6	Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
3.7	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
3.8	. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
3.9	Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
3.10	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1

3.11	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1
3.12	. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
3.13	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
3.14	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
3.15	Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
3.16	Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	1
3.17	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
3.18	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
3.19	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
3.20	Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	1
3.21-3.22	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс (3 четверть).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во час.
4.	Лыжная подготовка (16 часов).	29
4.1	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1
4.2	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1
4.3	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1
4.4	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1

4.5	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1
4.6	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
4.7	Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.	1
4.8	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1
4.9	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1
4.10	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
4.11	Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	1
4.12	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
4.13	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
4.14	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
4.15	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
4.16	Прохождение дистанции 1500 м.	1
2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр (16 часов).	
2.13	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
2.14	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
2.15	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
2.16	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
2.17	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
2.18	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
2.19	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
2.20	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Охотники и утки».	1
2.21	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
2.22	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1

2.23-2.24	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	2
2.25-2.27	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	3

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс (4 четверть).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во час.
2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часов).	25
2.28	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
2.29	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
2.30	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
2.31	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
2.32	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
2.33	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
2.34	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
2.35	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
2.36	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
1.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка (14 часов).	
1.16	Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
1.17	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
1.18	Бег 60 м. Метание мяча.	1
1.19	Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1

1.20	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
1.21	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
1.22	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
1.23	Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
1.24	Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
1.25	Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1
1.26	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
1.27	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
1.28	Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
1.29	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 классе

№ пп	Тема, содержание урока	Тип урока	Коррекционная направленность. Основное содержание	Словарь и основные понятия
I четверть				
Раздел 1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка (15 часов).				
1.1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров. Выполнять скоростно-силовые упражнения.
1.2	Строевые упражнения. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	Контроль	Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять прыжков в длину с места.
1.3	Медленный бег. Бег 60 м. Метание мяча.	Комбинированный	Обучение технике бега на 60 метров. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность.
1.4	Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места.
1.5	Медленный бег. Метание мяча. Поднимание и опускание	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Выполнять скоростно-силовые упражнения.

	туловища за 30 секунд.		качеств.	
1.6	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения. Бегать на средние дистанции.
1.7	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.
1.8	Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Выполнять скоростно-силовые упражнения.
1.9	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Контроль	Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Выполнять скоростно-силовые упражнения.
1.10	Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Бегать на средние дистанции.
1.11	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения.
1.12	Прыжок в длину с	Комбинирована	Совершенствование	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега.

	разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	нный	техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать правила игры.
1.13	Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции; выполнять прыжок в длину с разбега.
1.14	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры.
1.15	Бег на 1500 м.	Контроль	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.
Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр (11 часов).				
2.1	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.

			Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	
2.2	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.
2.3	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.
2.4	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.
2.5	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Научиться: технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.

	снизу. Эстафеты.		двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	
2.6	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Обучение технике бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Научиться: техники бросков мяча одной рукой. Знать правила игры.
2.7-2.8	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять Броски мяча одной рукой. Знать правила игры.
2.9-2.11	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.
II четверть				

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (25 часа).

3.1	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствован ие техники выполнения акробатических упражнений	Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.
3.2	Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по канату; выполнять упражнения в висе
3.3	Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбинированный	Совершенствован ие техники лазания по наклонной скамье. Развитие силы	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье; выполнять Подтягивание
3.4	Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	Совершенствован ие техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в висе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнить упражнения в висе.
3.5	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствован ие техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку.

			силовых качеств.	
3.6	Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить: Упражнения в висе.
3.7	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; прыгать через скакалку.
3.8	. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Упражнения в висе.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить упражнения в висе.
3.9	Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять силовые упражнения.
3.10	Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять упражнения на равновесие.
3.11	Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку.

	скакалку.		наклонной скамье. Развитие скоростно- силовых качеств.	
3.12	. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить упражнения в равновесии.
3.13	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; выполнять силовые упражнения.
3.14	Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить упражнения в равновесии.
3.15	Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке.
3.16	Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). Развитие	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии.

	3x10.		скоростно-силовых качеств.	
3.17	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Развитие: силы, скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; силовые упражнения.
3.18	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения.
3.19	Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Развитие: силы, скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; силовые упражнения.
3.20	Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.
3.21-3.22	Упражнения на гимнастической	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения.

	стенке. Подтягивание в весе на перекладине (м); Подтягивание в весе лежа (д).		гимнастической стенке. Развитие силы.	
III четверть				
Раздел 4. Лыжная подготовка (16 часов).				
4.1	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники поворотов переступанием.	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок); Выполнять повороты переступанием.
4.2	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	Комбинирован ный	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками).	Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок); Передвигаться скользящим шагом (с палками);
4.3	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	Комбинирован ный	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками). Совершенствование техники поворотов	Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками); выполнять повороты переступанием.

			переступанием.	
4.4	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	Комбинированный	Обучение технике чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике чередования ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.
4.5	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	Комбинированный	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Совершенствование техники поворотов переступанием.	Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.
4.6	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	Обучение технике подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	Научиться: технике подъема скользящим шагом. Уметь: выполнять спуски в высокой стойке.
4.7	Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.	Комбинированный	Совершенствование техники подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Уметь: выполнять подъем скользящим шагом; выполнять спуски в низкой стойке.
4.8	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Обучение технике подъема «лесенкой».	Уметь: выполнять спуски в низкой стойке. Научиться: технике подъема «лесенкой».
4.9	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	Комбинированный	Совершенствование техники спусков в высокой стойке. Совершенствование	Уметь: выполнять спуски в высокой стойке; выполнять подъем «лесенкой».

			техники подъема «лесенкой».	
4.10	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Комбинированный	Обучение технике попеременно двухшажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике попеременно двухшажного хода (без палок). Знать правила эстафеты.
4.11	Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.
4.12	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	Комбинированный	Обучение технике попеременно двухшажного хода. Развитие выносливости.	Научиться: технике попеременно двухшажного хода (с палками).
4.13	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.
4.14	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.
4.15	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники чередования ступающего и	Уметь: выполнять чередование ступающего и скользящего шага. Знать правила эстафеты.

			скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	
4.16	Прохождение дистанции 1500 м.	Контроль	Учет прохождения дистанции 1500 метров.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом.
Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр (15 часов).				
2.13	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.
2.14	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.
2.15	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.

2.16	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.
2.17	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Научиться: технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.
2.18	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.
2.19	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой Знать правила игры.

			<p>мяча одной рукой от мяча.</p> <p>Способствовать развитию физических качеств в эстафете.</p>	
2.20	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Охотники и утки».</p>	Игровой	<p>Совершенствование техники передачи и ловли мяча.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Способствовать развитию физических качеств в игре.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</p>
2.21	<p>Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.</p>	Игровой	<p>Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу.</p> <p>Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча.</p> <p>Способствовать развитию физических качеств в эстафете.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой.</p>
2.22	<p>Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».</p>	Игровой	<p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники передачи и ловли мяча.</p> <p>Способствовать развитию физических качеств в игре.</p>	<p>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.</p>

2.23-2.24	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.
2.25-2.27	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре, эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.
IV четверть				
Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часов).				
2.28	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры
2.29	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры
2.30	Ведение мяча с	Игровой	Совершенствование	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять

	изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.		техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	передачи и ловли мяча. Знать правила игры
2.31	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры
2.32	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; Знать правила игры.
2.33	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.

			Способствовать развитию физических качеств в игре.	
2.34	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.
2.35	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.
2.36	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой. Знать правила игры.
Раздел 1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка (14 часов).				
1.16	Высокий старт.	Комбинирован	Повторение	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике.

	Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	ный	техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; Выполнять силовые упражнения.
1.17	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	Контроль	Учет техники бега на 30 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.
1.18	Бег 60 м. Метание мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на 60 метров. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность.
1.19	Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Совершенствование техники бега 60 метров. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места.
1.20	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.
1.21	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.
1.22	Прыжок в длину с места. Метание	Контроль	Учет техники прыжков в длину с	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность

	мяча.		места. Совершенствование техники метания мяча.	
1.23	Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.
1.24	Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Контроль	Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.
1.25	Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Бегать на средние дистанции.
1.26	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.
1.27	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Знать правила игры.

			физических качеств в игре.	
1.28	Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. Знать правила игры.
1.29	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Контроль	Учет техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. Знать правила игры.

Литература:

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

1. Физическая культура во вспомогательной школе. Е.С.Черник. Москва, «Учебная литература», 1997г.
2. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. А.А.Дмитриев. Москва «Советский спорт», 1991г.
3. Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе. Н.Д.Рипа, В.К.Велитченко, С.С.Волкова. Москва, «Просвещение», 1988г.
4. Основы безопасности и жизнедеятельности 1 – 9 классы. И.К.Топоров. Москва, «Просвещение», 2004г.
5. Безопасный путь в школу. С.Новиков. Москва, 1996г.
6. Стихийные бедствия. Г.Райхард. Москва, 1996г.
7. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.
8. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
9. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
10. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
11. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
12. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф.дис... канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
13. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
14. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
15. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
16. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
17. Шапкина Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998

Лист изменений и дополнений

Дата	Содержание	Основание изменений	Подпись лица, внесшего изменения