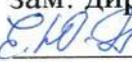


**Принято**  
на МО учителей ст. кл.  
 Н.А.Аненко  
Пр. № 9 «29» 05 2023г

**Согласовано**  
зам. директора по УВР  
 Е.Ю. Побединская  
«30» 05 2023 г

**Утверждаю**  
и.о. директора ГБОУ «СКШИ №3»  
 И.М. Колесникова  
приказ № 90 от «30» 05 2023г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА - ИНТЕРНАТ №3»  
МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ И НАУКИ  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
г. ПРОХЛАДНЫЙ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1-9 классы**

**Составитель: учитель Смородина Анжелика Александровна**

**2023 – 2024 г.г.**

«Принято»  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_Аненко Н.А.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_Побединская Е.Ю.

«Утверждаю»  
Директор ГКОУ «СКШИ № 3»  
\_\_\_\_\_Колесникова И.М.

Протокол № \_\_\_\_ от  
«\_\_» 20\_\_г.

Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ г.

**Рабочая программа**

**Физическая культура**

**9 класс**

**ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЁННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ**

**«СКШИ №3» МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ И НАУКИ  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**г. ПРОХЛАДНЫЙ**

**Физкультура**

**Составитель: учитель Данильченко Анжелика Александровна**

2023-2024 г.г.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ( 8-9 классы)

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушением интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсационных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Следует отметить, что среди специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Содержание программы отражено в 4 разделах: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные 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;
- развитие двигательных качеств
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Цель программы обучения** 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.

**Задачи программы обучения:**

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки, развитие и укрепление мышечного корсета;
- развитие физических качеств;
- 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;
- подготовка к сдаче нормативов ГТО

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

#### **Основные направления коррекционной работы:**

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

#### **Рабочая программа курса «Физическая культура» для 8 – 9 классов составлена на основе следующих нормативно – правовых документов:**

1. Нормы Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон), представленные в статье 28 Закона «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации»;
2. ФБУП (Приказ Минобрнауки РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»);
3. Письмом Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
4. Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
5. Методическими рекомендациями по вопросам внедрения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»);
6. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) ГКОУ «СКШИ №3».
- 7.

**Данная рабочая программа составлена на основе «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы./**

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений: – 9 классы. Под ред. В. В. Воронковой. Москва: Гуманитарный издательский центр «Владос»: Каждый раздел программы включает в себя основные теоретические сведения, практические работы.

**В основе обучения физическим упражнениям просматриваются следующие принципы:**

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

На изучение учебного материала по предмету «Физическая культура» в 8-9 классах учебным планом 2022-2023г.г. ГБОУ «СКШИ №3» отведено 133 часа:

В 8 классе – 67 часов (в объеме 2 часа в неделю).

В 9 классе- 66 часов (в объеме 2 часа в неделю).

9 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	«Легкая атлетика»	25 ч
2	«Спортивные игры»	23 ч
3	«Гимнастика»	20 ч
ИТОГО:		68 часов

В тематическом планировании курса предусматриваются следующие типы уроков: формирование (сообщение) новых знаний; формирование и закрепление умений и навыков; обобщающий (повторительно-обобщающий) урок; контрольный урок; комбинированный урок.

**Программа реализуется через следующие методы и приёмы обучения:** практический (метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный), словесный, наглядный. Занятия проводятся в спортивном зале, который приспособлен и имеет всё необходимое оборудование для реализации данной программы.

**Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся:**

- Коммуникативная
- Социально–трудовая
- Компетенция личностного самосовершенствования
- Учебно-познавательная компетенция

**Контрольно измерительные материалы:**

- Бег 60 м
- Прыжок с места
- Прыжок в длину с разбега
- Челночный бег
- Метание малого мяча
- Наклон в перед, стоя на скамейке

Для оценки достижений учащихся использую методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

Контрольно– измерительный материал создается учителем в соответствии с психофизическими особенностями учащихся каждого класса.

Программа предусматривает следующие виды контроля: вводный, тематический, промежуточный, итоговый.

Итоговая оценка складывается на основании оценок этапного контроля по пятибалльной шкале.

**Ожидаемые результаты:**

повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями физической культуры как образа жизни. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться с помощью учителя. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости с помощью учителя. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др. Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

Класс	Раздел	Требования к знаниям и умениям учащихся	
		Знать	Уметь
8-9	Легкая атлетика	-как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку; • как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы. - простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.	• бегать в медленном темпе 12—15 мин; • бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время; • прыгать в длину и высоту с полного разбега; • метать малый мяч на дальность; • толкать ядро с места; • бежать кросс на 2000 м.
	Спортивные игры	-как играть в волейбол, баскетбол, правила соревнований	-выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния
	Гимнастика	-что такое висы,	-висеть,

		подтягивания, комбинации, акробатические упражнения - что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.	подтягиваться, прыгать через козла - выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
--	--	--	--

Раздел	Краткое содержание разделов (8 класс)
Легкая атлетика	Ходьба, бег, прыжки, метания, ОРЯУ с предметами и без предметов, под музыку.
Спортивные игры	Передача, ловля, ведение, подача, отбивание мяча. Правила игры.
Гимнастика	Построения и перестроения, висы, подтягивания, наклоны, кувырки, акробатические упражнения и комбинации.

Раздел	Краткое содержание разделов (9 класс)
Легкая атлетика	Ходьба, бег, прыжки, метания, ОРЯУ с предметами и без предметов, под музыку.
Спортивные игры	Пионербол, волейбол, баскетбол, подвижные игры и игровые упражнения, коррекционные
Гимнастика	Построения и перестроения, висы, подтягивания, наклоны, кувырки, акробатические упражнения и комбинации.

### Межпредметные связи:

- Физическая культура – Физика II закон Ньютона. Зависимость дальности полёта от угла вылета снаряда. Применения законов динамики. Знакомство с неравномерным движением. Равномерное движение.
- Физическая культура- Анатомия, физиология, гигиена. Условия сохранения здоровья человека. Высшая нервная деятельность. Рефлексы (безусловные, условные), образование и биологическое значение условных рефлексов и т.д., влияние физических упражнений на организм.;
- Физическая культура – математика /пробегание прямой, кривой, метание малого мяча и гранаты на дальность, игровые задания на внимание с элементами математических действий.

### Список литературы:

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. Винец 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

### Календарно-тематическое планирование 9 класса

№ п/п	Темы	часы	Дата	
			план	факт
<b>1 четверть</b>				
<b>Легкая атлетика</b>		<b>12 ч</b>		
1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Низкий старт. Бег с ускорениями до 80 м	1	04.09	
2	Бег на результат 100м. Челночный бег.	1	05.09	
3	Бег в равномерном темпе до 15 мин девочки, до 20 мин мальчики	1	11.09	
4	Бег на 1500м девочки, 2000м мальчики.	1	12.09	
5	Прыжки и многоскоки	1	18.09	
6	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1	19.09	
7	Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель (1x1м) с расстояния 12-14м девушки, юноши- до16 м	1	25.09	
8	Метание мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10м, заданное расстояние.	1	26.09	
9	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками с места с шага с трех шагов	1	02.10	
10	Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками	1	03.10	
11	Кросс до 15 мин	1	09.10	
12	Эстафеты, старты из различных положений	1	10.10	
<b>Спортивные игры</b>		<b>18 ч</b>		
13	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. С пассивным сопротивлением	1	16.10	
14	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. С пассивным сопротивлением	1	17.10	
15	Броски одной и двумя руками на месте и в движении расстояние до корзины 4.8 м с пассивным противодействием	1	23.10	
16	Вырывание и выбивание, перехват мяча	1	24.10	
<b>2 четверть</b>				
17	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	07.11	
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1	13.11	
19	Тактика свободного нападения	1	14.11	
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых	1	20.11	

	взаимодействиях 2:2 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину			
21	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1	21.11	
22	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	27.11	
23	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	28.12	
24	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	04.12	
25	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	05.12	
26	Нижняя прямая подача через сетку, прием подачи.	1	11.12	
27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	12.12	
28	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1	18.12	
29	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	19.12	
30	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	1	25.12	
	<b>Гимнастика</b>	<b>18 ч</b>		
31	Техника безопасности на занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения	1	26.12	
	<b>3 четверть</b>			
32	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев	1	09.01	
33	Мальчики подъем махом назад в сед ноги врозь. Девочки: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.	1	15.01	
34	Мальчики: подъем завесом вне. Девочки: сед боком на нижней жерди соскок	1	16.01	
35	Мальчики: передвижение в висе. Девочки: размахивание изгибами.	1	22.01	
36	Мальчики из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: вис лежа, вис присев.	1	23.01	
37	Комбинации из изученных элементов	1	29.01	
38	Мальчики прыжок согнув ноги, козел в длину высота 105-110см. Девочки прыжок с поворотом на 90 град (конь в ширину высота 110 см)	1	30.04	
39	Мальчики стойка на голове и руках. Девочки: кувырок вперед и назад	1	05.02	
40	Мальчики кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене	1	06.02	
41	Акробатические упражнения.	1	12.02	
42	Лазанье по канату	1	13.02	
43	Упражнения на гимнастической стенке.	1	19.02	
44	Упражнения на гимнастической скамейке	1	20.02	
45	Прыжки со скакалкой	1	26.02	
46	Броски набивного мяча	1	27.02	
47	Акробатические упражнения	1	04.03	
48	Акробатические упражнения	1	05.03	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>5 ч</b>		
49	Волейбол. Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	11.03	
50	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	12.03	
51	Отбивание мяча кулаком через сетку	1	18.03	
52	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	19.03	
53	Нижняя прямая подача через сетку, прием подачи.	1	01.04	

	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13 ч</b>		
	<b>4 четверть</b>			
54	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	1	02.04	
55	Низкий старт. Бег с ускорениями до 80 м	1	08.04	
56	Бег на результат 100м.	1	09.04	
57	Челночный бег.	1	15.04	
58	Бег в равномерном темпе до 15 мин девочки, до 20 мин мальчики	1	16.04	
59	Бег на 1500м девочки, 2000м мальчики.	1	22.04	
60	Прыжки и многоскоки	1	23.04	
61	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1	06.05	
62	Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель (1x1м) с расстояния 12-14м девушки, юноши- до16 м	1	07.05	
63	Метание мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10м, заданное расстояние.	1	13.05	
64	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками с места с шага с трех шагов. Эстафеты, старты из различных положений	1	14.05	
65	Броски набивного мяча с четырех шагов вперед-вверх	1	20.05	
66	Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками. Кросс до 15 мин	1	21.05	
67	Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками. Кросс до 15 мин	1	27.05	
68	Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками. Кросс до 15 мин	1	28.05	

**Принято**  
на МО учителей нач. кл.  
«СКШИ №3»

\_\_\_\_\_ Е.А. Моголясова  
протокол № \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

**Согласовано**  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Е.Ю. Побединская  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

**Утверждаю**  
и.о. директора ГБОУ

\_\_\_\_\_ И.М. Колесникова  
Приказ № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ »

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**  
**«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА - ИНТЕРНАТ №3»**  
**МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ И НАУКИ**  
**КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**  
**г. ПРОХЛАДНЫЙ**

**Адаптивная физкультура**

**За КЛАСС**

**Составитель: учитель Данильченко Анжелика Александровна**

**2023 – 2024 г.г.**

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Адаптивная физкультура».**  
**Образовательная область «Физическая**  
**культура».**

**Адаптированная основная общеобразовательная программа**  
**образования обучающихся с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями).**

**Вариант 2**  
**3а класс**

**Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

28. Закон «Об образовании в Российской Федерации № 273- (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ).

29. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014.

30. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

31. Комплекта примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся 3 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобренного решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 17 сентября 2020 г. №3/20)

**Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:**

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

**Общая характеристика учебного предмета:**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм». Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. В 1-м дополнительном и 1-м классе все 6 разделов реализовать не представляется возможным в силу недостаточного материально – технического обеспечения образовательного

процесса.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

## **Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета обучающимися с умеренной умственной отсталостью**

### *Личностные:*

умение соблюдать правила здорового образа жизни, проявлять двигательную активность в играх со сверстниками;  
умение положительно взаимодействовать со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

### *Предметные:*

- умение выделять (называть или показывать жестом) части собственного тела,
- умение выполнять целенаправленные движения и действия доступным способом;
- умение контролировать основные общие движения (бег, прыжки, ходьба) и доступные двигательные навыки (броски, метание);
- умение координировать действия обеих рук, координации, последовательные движения по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно, или с помощью взрослого;
- умение самостоятельно выполнять элементарные разминочные упражнения с учетом своих возможностей и ограничений (перед бассейном, или перед соляной комнатой, или перед спартакиадой и т.д.);
- проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты;
- умение выражать состояние физического самочувствия при выполнении физических упражнений;
- участие в разных видах спортивной деятельности с учетом физических возможностей и ограничений (бег, прыжки, плавание, езда на велосипеде и др.);
- участие в подвижных играх с учетом физических возможностей и ограничений.

### **Базовые учебные действия:**

- воспринимают свое тело и координационные возможности;
- владеют двигательными умениями для адаптации в разных ситуациях;
- проявляют самостоятельность в адаптивных ситуациях с игрушками и спортивными средствами любым доступным способом;
- выражают доступным способом состояние собственного самочувствия в связи с физическими нагрузками;
- проявляют интерес к доступным видам физкультурно-спортивной деятельности (бег, плавание, езда на велосипеде, подвижным играм и др.).

## **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии) по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 3 классе проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личностными и предметными результатами освоения АООП.

## Описание процедуры промежуточной и итоговой аттестации

Процедура промежуточной и итоговой аттестации обучающихся проводится учителем класса в режиме текущего урока. В групповом виде работы – учитель контролирует самостоятельность обучающихся при выполнении каждого задания, при необходимости оказывает помощь, показывая образец действия, или совместными действиями.

В индивидуальном виде работы – учитель при необходимости помогает выполнять предметно-практическое действие.

### Промежуточная аттестация (3 класс)

Задание 1. «Лови мяч!».

Цель: выявить умение бросать и ловить мяч (среднего размера).

Оборудование: один мяч среднего размера на пару обучающихся.

Инструкция: обучающиеся разбиваются на пары, учитель раздает по одному мячу на пару детей, предлагает поиграть. Дети расходятся друг от друга на расстоянии 3 м., бросают друг другу мяч.

Оцениваются следующие умения: понимание условий игры, удержание мяча обеими руками, бросок мяча партнеру, умение ловить мяч.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 1 \_\_\_\_ баллы

Задание 2 «Мы ловкие и умелые»

Цель: выявить умения двигаться в ряду сверстников в заданном направлении по сигналу учителя, менять движения и действия по сигналу, выполнять определенные упражнения по речевой инструкции.

Инструкция: по команде обучающиеся строятся друг за другом в один ряд, по сигналу двигаются по залу, дойдя до спортивных ворот (меняют движения), проползают через ворота, выйдя из ворот, продолжают движение по залу, по команде прекращают движение.

Учитель помогает в выполнении задания тем, у кого вызывают трудности в выполнении предложенных заданий.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2 \_\_\_\_ баллы

Задание 3. «Канавы»

Цель: выявить умение прыгать на двух ногах, перепрыгивать расстояние 25- 30 см.

Оборудование: широкий лист бумаги (30 см), либо полотно.

Инструкция: учитель обыгрывает ситуацию с глубокой канавой - показывает детям все движения и комментирует: «На середине зала - «глубокая канавка» (бумага, либо полотно) 25 - 30 см», на нее наступать нельзя. Надо присесть на корточки перед канавкой, затем перепрыгнуть через нее. Далее двигаться по залу прыжками на двух ногах до скамейки, затем сесть на скамейку».

В конце спрашивает: Понравилась ли вам игра? Сложно ли было прыгать через канавку? Улыбка, смех, плач, другие голосовые реакции считаются способом выражения чувств относительно игры.

Оцениваются следующие умения: двигаться вперед, прыгая на двух ногах, перепрыгивать через заданное расстояние 25- 30 см.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с сопряженной помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3 \_\_\_\_ баллы.

#### ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ ПО 3 ЗАДАНИЯМ:

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ОЦЕНКА
1	Задание 1 «Лови мяч»	
2	Задание 2 «Мы ловкие и умелые»	
3.	Задание 3 «Канава»	
	Всего:	СУММА БАЛЛОВ:

#### ОЦЕНКА ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1-3 балла – программный материал не усвоил.

4-6 баллов – программный материал усвоен нечетко, нуждается в помощи.

7-9 баллов – программный материал усвоен удовлетворительно.

10-12 баллов – программный материал усвоен достаточно.

#### *Итоговая аттестация*

Задание 1. «Волейбол».

Цель: выявить умения бросать мячи большого и среднего размера в сетку (в цель).

Оборудование: мячи среднего и большого размера.

Инструкция: учитель объясняет условия игры, затем показывает, что надо делать. Дети встают в шеренгу, по одному подходят к корзине, берут в руки средний мяч и бросают его в волейбольную корзину. Затем уходят и становятся опять в шеренгу. Второй раз, берут большой мяч из другой корзины и бросают его в сетку.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 1 \_\_\_\_ баллы

Задание 2. «Ходьба по гимнастической скамейке».

Цель: выявить умение держать осанку при ходьбе, ходить по гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, мешочек с песком (2-3).

Инструкция: учитель объясняет правила игры. Каждый ученик будет проходить по гимнастической скамейке, удерживая на голове мешочек песка. Затем учитель показывает, как надо выполнить это задание.

Оцениваются следующие умения: ходьба по гимнастической скамейке, удержание на голове мешочек с песком, умение удерживать осанку.

Оцениваются следующие умения: умение удерживать осанку (или умение удерживать ровно голову).

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 2 \_\_\_ баллы

### Задание 3 «Посадка и сбор картофеля»

Цель: выявить умения понимать условия подвижной игры с правилами, желания участвовать в коллективной игре, выполнять определенные движения в соответствии с правилами игры, ориентироваться в пространстве.

Оборудование: количество гимнастических обручей и теннисных мячей по количеству игроков, две корзины или два мешка.

Инструкция. Правила игры. Стартовая линия обозначается веревкой. Играющие делятся на две команды на расстоянии 3—4 метров друг от друга. Перед каждой командой, на расстоянии 5 метров, раскладываются обручи. Первый игрок команды держит в руках корзину (мешок) с теннисными мячами.

По команде учителя первый игрок каждой команды бежит к первому обручу, кладет в него один теннисный мяч и, возвращаясь обратно, передает корзину следующему игроку, тот повторяет то же самое. Последний игрок команды возвращается с пустой корзиной. Следующие участники собирают мячи по одному из каждого обруча. Таким образом, первые игроки команды «сажают картофель», а следующие игроки — «собирают».

Выигрывает команда, игроки которой быстрее посадят и соберут картофель.

Оцениваются следующие умения: понимание правил подвижной игры, желание участвовать в коллективной игре, передача корзины (мешка) точно в руки, умение знать, в какой обруч он должен класть мяч, ориентировка в пространстве.

Критерии:

1 балл – не выполнил задание.

2 балла – выполнил с помощью взрослого.

3 балла – выполнил самостоятельно после оказания помощи/показа.

4 балла – выполнил самостоятельно.

Результаты задания 3 \_\_\_ баллы

### ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ ПО 3 ЗАДАНИЯМ:

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ОЦЕНКА
1	Задание 1 «Волейбол»	
2	Задание 2 «Ходьба по гимнастической скамейке»	
3.	Задание 3 «Посадка и сбор картофеля»	
	Всего:	СУММА БАЛЛОВ:

Оценка промежуточных достижений, обучающихся:

4-6 баллов – программный материал не усвоен.

7-9 баллов – программный материал усвоен на минимальном уровне.

10-12 баллов – программный материал усвоен на достаточном уровне.

## Содержание предмета «Адаптивная физкультура» 3а класс

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» состоит

из 3 разделов:

1. «Я, мое тело и мои движения».

2. «Я и мое самочувствие».

3. Адаптивные ситуации.

и 3 направлений:

1. Основные движения (ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, захват предметов – метание, построение и ходьба, бег и прыжки, ползание, лазание и перелезание).

2. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).

3. Подвижные игры в разных видах физкультурно-спортивной деятельности (плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах и др.).

Структура каждого занятия состоит из 3 –х указанных выше разделов.

РАЗДЕЛЫ	«Я, мое тело и мои движения»	«Я и мое самочувствие»	Адаптивные ситуации
Задачи:	<p>- практически совершенствовать представления о возможностях собственного тела: в процессе решения двигательных задач: в играх с мячом (удерживать и бросать мяч в цель; ловить мячи разного размера, передавать или бросать в руки партнеру) в положениях стоя или сидя (на скамейках, на полу, в ряд, в круге, друг против друга); в процессе ползания, лазания и перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.); выполнять движения и действия по инструкции, или по показу, или по подражанию, или совместно со взрослым.</p> <p>- совершенствовать навык ходьбы по звуковому сигналу, по инструкции, или по подражанию, или по показу, или совместными движениями в разных ситуациях: от объекта к объекту, вдоль объекта, по кругу, друг за другом, в парах, на носках, на пятках (с изменением положения рук); с удержанием равновесия (ходьба по скамейке, вдоль каната с поднятыми руками и т.д.);</p> <p>- совершенствовать умение построения: в ряд, в шеренгу, вдоль каната, в круг;</p> <p>- совершенствовать навык бега: от объекта к объекту, друг за другом, малой группой, с остановками по сигналу;</p> <p>- совершенствовать прыжки: на двух ногах, на одной ноге, на месте, друг за другом, через препятствие (не выше 15 см), вдоль каната, спрыгивание, на батуте, взявшись за руки в паре с партнером.</p>	<p>- формировать чувствительность к психофизическим нагрузкам в процессе подвижных и статических игр, учить выражать свое самочувствие доступным обучающемуся способом (вербально, не вербально, альтернативно).</p>	<p>- включать обучающихся и вызывать интерес к коллективным спортивным и игровым мероприятиям: играм общеразвивающего характера (с предметами, без предметов), подвижным играм, спартакиадам, плавание (при созданных условиях), туристическим походам, соляным комнатам (при созданных условиях без противопоказаний).</p>

<b>НАПРАВЛЕНИЕ 1</b>			
<b>Основные движения</b>			
<b>(ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, захват предметов – метание, построение и ходьба, бег и прыжки, ползание, лазание и перелезание)</b>			
<b>Ходьба с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке</b>			
	Ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи. Соскок и подъем на гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, в верх, на пояс, вперед, руки на плечи. Ходьба приставным шагом левым и правым боком вперед с различным положением рук.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.	Подвижные игры, общеразвивающие игры на упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке.
<b>Захват предметов — метание</b>			
	Названия метательных снарядов (футбольный мяч, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, мягкий мяч, мешочки с песком и др). Метание малого мяча двумя руками с места на дальность из положения стоя, от груди. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель (3*3 м). Бросок мяча двумя руками от груди вверх-вперед из положения ноги на ширине плеч, стоя грудью в направлении метания.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на захват и метание предметов.
<b>Построение и ходьба</b>			
	Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Выполнение строевых команд. Ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба перекатами с пятки на носок и с носка на пятку, ходьба приставным шагом правым и левым боком. Ходьба с приседаниями и поворотами. Ходьба полуприседом. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба под счет.	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на построения и перестроения, ходьбу.
<b>Бег и прыжки</b>			
	Понятия «короткая дистанция» и «длинная дистанция». Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем. Бег с изменением направления. Бег на выносливость (3 минуты). Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки на одной ноге. Прыжки с продвижением вперед на одной ноге, на	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на бег и прыжки.

	<p>двух ногах. Прыжки в длину с места (15 – 20 см). Прыжки через длинную качающуюся скакалку.</p> <p>Перепрыгивание через шнур (не выше 15 см).</p> <p>Спрыгивание со скамейки (10 - 15 см).</p> <p>Прыжки на корточках.</p>	активность.	
--	--	-------------	--

**Ползание, лазание и перелезание**

	<p>Одноименное и разноименное выполнение упражнений на ползание, лазание и перелезание.</p> <p>Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), без опоры на руки.</p> <p>Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Пролезание в обруч.</p> <p>Доступные элементы ползания попластунски.</p> <p>Передвижение по гимнастической скамейке вверх-вниз.</p> <p>Упражнения на низкой перекладине: вис на двух руках (5 – 10 с).</p>	<p>Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.</p>	<p>Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры с использованием упражнений на ползание, лазание и перелезание.</p>
--	---	--	--

**НАПРАВЛЕНИЕ 2**

**Общеразвивающие упражнения**

**(с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие)**

	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений: наклоны головы (вперед-назад, вправо-влево), вращение плечами (вперед-назад), вращение локтевыми суставами и кистями рук. Наклоны корпуса тела (вперед-назад, вправо-влево), вращение тазом, вращение коленными суставами, перекаты с носка на пятку, приседания.</p> <p>Комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки.</p> <p>Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске со сменой положения рук: вперед, в бок, вверх, в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке со сменой положения рук: вперед, в бок, вверх, в стороны.</p> <p>Ходьба с предметами, поддерживая их руками над головой (набивной мяч, обруч, скакалка, кубик) или удерживая мешочек с песком на голове.</p> <p>Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча, ударами об пол (одной рукой, двумя руками, правой и левой рукой поочередно).</p> <p>Наклоны из положения сидя (в обруче): вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Фиксирование положения в наклоне.</p>	<p>Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.</p>	<p>Игры общеразвивающего характера, подвижные игры, спартакиады.</p>
--	--	---	--

	Общеразвивающие упражнения с мячом: наклоны, приседания с мячом. Общеразвивающие упражнения, сидя на стуле. Общеразвивающие упражнения с ленточками, палочками, флажками.		
<b>НАПРАВЛЕНИЕ 3</b>			
<b>Подвижные игры</b>			
	Подвижные игры, спартакиады, эстафеты, включающие все основные движения и общеразвивающие упражнения (ходьбу, бег, прыжки, метания, ползание, лазание, перелезание, построение и перестроение, действия с предметами — мячами, скакалками, шнурами, обручами и тд).	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры общеразвивающего характера, спартакиады.
<b>Плавание (езда на велосипеде, катание на лыжах)</b>			
	Основные плавательные движения (с использованием вспомогательных средств — воротников, жилетов, нарукавников). Переходы от бортика к бортику. Способы плавания. Движения ногами при всех видах плавания. Повороты у бортика. Понятие «велосипед», составляющие велосипеда: седло, педали, колеса, руль. Удерживание равновесия в седле трехколесного велосипеда. Кручение педалей. Поворот руля. Подъем и спуск с велосипеда. Торможение. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку». Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Ходьба скользящим шагом без палок сохраняя равновесие, передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне. Спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).	Выражение отношения (вербально или невербально) к собственным достижениям.	Подвижные игры на свежем воздухе, спартакиады. Игры в воде. Велосипедные прогулки (во дворе, на стадионе). Лыжные прогулки.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт	Основные виды деятельности
<b>1 четверть</b>		<b>15</b>			
<b>1-5</b>	<b><i>Основные движения</i></b>	<b>5</b>			
1	«В гости к лесным зверям»	1	04.09		ходьба с различными движениями рук: в стороны, в бок, в низ, вверх, на пояс, вперед, руки на плечи
2	«Лягушки на болоте»	1	06.09		соскок и подъем на гимнастическую скамейку
3	Наседка и цыплята	1	11.09		ходьба по гимнастической скамейке со сменой положения рук, приставным шагом
4	«Такие разные мячи»	1	13.09		знакомство с различными названиями мячей, катание мячей друг другу, перебрасывание мячей снизу и от груди
5	«Мы самые меткие»	1	18.09		метание малого мяча двумя руками с места в горизонтальную и вертикальную цели
<b>6-10</b>	<b><i>Общеразвивающие упражнения</i></b>	<b>5</b>			
6	«Мой веселый звонкий мяч»	1	20.09		общеразвивающие упражнения с мячом
7	«Переходим яму»	1	25.09		комплекс упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки
8	«Спускаемся с горки»	1	27.09		ходьба по наклонной доске со сменой положения рук
9	«Разноцветные флажки»	1	02.10		комплекс общеукрепляющих упражнений с флажками
10	«Зарядка для спортсмена»	1	04.10		комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц плечевого пояса и спины с фиксацией положения туловища
<b>11</b>	<b><i>Подвижные игры</i></b>	<b>1</b>	<b>09.10</b>		
<b>12-16</b>	<b><i>Основные движения</i></b>	<b>5</b>			
12	«Светлячки»	1	16.10		построение в шеренгу, в колонну, в круг, перестроения
13	«Кот и мыши»	1	18.10		ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба перекатами с пятки носок и с носка на пятку, ходьба приставным шагом правым и левым боком
14	«Найдем клад»	1	23.10		ходьба полуприседом
15	«Грациозные лошадки»	1	25.10		ходьба с подниманием бедра, ходьба под счет
<b>2 четверть</b>		<b>16</b>			

16	«Горошины на блюде»	1	08.11		сочетание разных видов ходьбы и перестроения
<b>17-21</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>5</b>			
17	«Птички на жердочке»	1	13.11		комплекс упражнений на удерживание равновесия
18	«Милиционеры»	1	15.11		комплекс общеразвивающих упражнений с флажками
19	«Кто выше?»	1	20.11		(ходьба с предметами, поддерживая их руками над головой
20	«Воробей в луже»	1	22.11		комплекс общеразвивающих упражнений с обручами)
21-22	«Звонкие мячики»	2	27.11		ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча
<b>23-27</b>	<b>Основные движения</b>	<b>5</b>			
	«Веселые автомобили»	1	29.11		понятия о короткой и длинной дистанциях, бег небольшими группами в прямом направлении за учителем
	«Чья машина едет дольше?»	1	04.12		бег с изменением направления, бег на выносливость
	«Зайцы на опушке»	1	06.12		прыжки на одной ноге, прыжки с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах
	«Кто дальше прыгнет?»	1	11.12		прыжки в длину с места
	«Кто выше прыгнет?»	1	13.12		прыжки через шнур
<b>28-30</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>3</b>			
28	«Подними выше»	1	18.12		ходьба с предметами, поддерживая их над головой)
29	«Занимательная гимнастика»	1	20.12		комплекс упражнений на укрепление мышц и формирование правильной осанки
30	«Снегири на ветке»	1	25.12		комплекс упражнений на формирование умения удерживать равновесие
<b>31-32</b>	<b>Лыжи</b>	<b>2</b>			
31	«Лыжная прогулка»	1	27.12		повороты, ходьба скользящим шагом, передвижение в колонне
32	Промежуточная аттестация.	1	23.12		Подвижные игры: «Лови мяч», «Мы ловкие и умелые», «Канавка»
<b>3 четверть</b>		<b>21</b>			
<b>33-37</b>	<b>Основные движения</b>	<b>5</b>			
33	«Зайчата»	1	10.01		спрыгивание со скамейки
34	«Лягушки-квакушки»	1	15.01		прыжки на корточках
35	«Мишка в берлоге»	1	17.01		подлезание под шнур на ладонях и коленях

36	«Не задень»	1	22.01		подлезание под шнур без опоры на руки
37	«Полоса препятствий»	1	24.01		ползание на четвереньках на ладонях и коленях
<b>38-43</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>6</b>			
38	«Веселая зарядка»	1	29.01		комплекс общеукрепляющих упражнений
39	«Иди вперед!»	1	05.02		ходьба, удерживая мешочек с песком на голове
40	«Держи спину ровно»	1	07.02		комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки
41	«Горки»	1	12.02		ходьба по наклонной доске со сменой положения рук: вперед, в бок, вверх
42	«Ребятишки в домиках»	1	14.02		комплекс общеразвивающих упражнений на стуле
43	«Веселая зарядка»	1	19.02		комплекс общеукрепляющих упражнений
<b>44</b>	<b>Лыжи</b>	1			
44	«Елочки»	1	21.02		спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности, преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»), выполнение торможения
<b>45-49</b>	<b>Основные движения</b>	<b>5</b>			
45	«Котята и щенята»	1	26.02		пролезание в обруч
46	«Мы сильные и ловкие»	1	28.02		ползание по-пластунски
47	«Птенцы в гнёздах»	1	04.03		передвижение по гимнастической лестнице вверх-вниз
48	«Кто провисит дольше?»	1	06.03		вис на двух руках, упражнения на перекладине
49	«Будь внимателен»	1	11.03		разноименное и одноименное выполнение упражнений на ползание, подлезание
<b>50-54</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>5</b>			
50	«Яркие ленточки»	1	13.03		комплекс общеукрепляющих упражнений с ленточками
51	«Подбрось мяч»	1	18.03		ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча, ударами об пол
52	«Зарядка для котят»	1	20.03		комплекс упражнений на укрепление мышц спины, ног, плечевого пояса
<b>4 четверть</b>		<b>16</b>			
53	«Держи спину ровно!»	1	01.04		комплекс упражнений на формирование правильной осанки
54	<b>«Воробьи на дереве</b>	<b>1</b>	03.04		упражнения на равновесие
<b>55-56</b>	<b>Велосипед</b>	<b>2</b>			
55	«Вот какой у нас	1	08.04		знакомство с велосипедом, поворот руля, кручение педалей,

	велосипед!»				удерживание равновесия в седле
56	«Велосипедная прогулка»	1	10.04		подъем и спуск с велосипеда, торможение, соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»
<b>57-61</b>	<b>Основные движения</b>	<b>5</b>			
57	«Будь осторожен!»	1	15.04		ходьба с различным положением рук, ходьба по гимнастической скамейке
58	«На охоте»	1	17.04		упражнение в захвате предметов и метании
59	«Горошинки на блюде»	1	22.04		построения и перестроения, строевые команды
60	«Веселые старты»	1	24.04		Упражнения в беге и прыжках
61	«Зов джунглей»	1	06.05		упрежнения в ползании, лазании и перелезании
<b>62-66</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>5</b>			
62	«Солнышко встает, дети просыпаются!»	1	08.05		комплекс общеукрепляющих упражнений
63	«Все по домикам»	1	13.05		комплекс общеукрепляющих упражнений на стуле
64	«Канатоходцы»	1	15.05		упражнения на равновесие
65	«Спина к спине»	1	20.05		комплекс упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки
66	«Поиграем?»	1	22.05		ходьба по положенной на пол доске со сменой положения рук, с предметами, упражнение в отбивании мяча от пола и ловле его руками
<b>67-68</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>2</b>			
67	Майские веселые старты. Эстафета.	1	27.05		Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.). Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.
68	Итоговая аттестация.	1	29.05		Подвижные игры «Волейбол», «Ходьба по гимнастической скамейке», «Посадка картофеля»

### Учебно-методическое обеспечение

Базовый учебник (УМК)	
Методическая литература для учителя	<p>1. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью; Под ред. Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б.Баряевой, 2011.- 480 с.</p> <p>2. Забрамная С.Д., Исаева Т.Н. изучаем обучая. Методические рекомендации по изучению детей с тяжелой и умеренной умственной отсталостью. - М.: В. Секачёв, ТЦ «Сфера», 2007.</p> <p>3. Е.А.Стребелева Формирование мышления у детей с отклонениями в развитии. Книга для педагога-дефектолога. Москва ВЛАДОС. 2005.</p> <p>4. Обучение в игре: конспекты коррекционно-развивающих занятий по математике для детей 3-4 лет. Автор-составитель: И.Г.Божкова. Волгоград. Учитель, 2008 год.</p>
Учебные пособия для обучающихся	
Дополнительная литература для обучающихся	
Перечень Интернет-ресурсов и других электронных информационных источников	<p><a href="http://www.solnet.ee/">http://www.solnet.ee/</a></p> <p><a href="http://www.maam.ru">http://www.maam.ru</a></p>
Перечень справочно-информационных программ	



«Принято»

Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Аненко Н.А.

Протокол № \_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Побединская Е.Ю.

«Утверждаю»

Директор ГКОУ «СКШИ № 3»  
\_\_\_\_\_ Колесникова И.М.

Приказ № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ г.

Рабочая программа

ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЁННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«СКШИ №3» МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ И НАУКИ  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
г. ПРОХЛАДНЫЙ

Адаптивная физическая культура

5, 6а, 6б, 8 а, 8 б КЛАСС

Составитель: учитель Данильченко Анжелика Александровна

2023-2024 г.г.

## Пояснительная записка

Структура программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» соответствует требованиям ФГОС образования, обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Тематическое планирование ежегодно конкретизируется в календарно-тематическом планировании, утверждаемом директором школы.

Обучение адаптивной физкультуры носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизнью, готовит учащихся к овладению профессионально-трудовыми знаниями и навыками, учит использованию физические качества и знания в нестандартных ситуациях.

Срок реализации программы – 9 лет.

### Цель:

Повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### **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.

**Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:**

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ МОиН Российской Федерации от 31 марта 2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Письмо МОиН Российской Федерации № 07-3517 от 19.08.2016 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Данная программа разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1-4 кл.: /Под ред. В.В. Воронковой; 4 издание. – М.: 2006г.
- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0-4 кл.: под ред. И.М.Бгажноковой - СПб.: филиал изд-ва «Просвещение, 2007».
- Адаптированная образовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с ФГОС О УО (интеллектуальными нарушениями) для обучающихся с ОВЗ и умственной отсталостью, правоотношения с которыми возникли с 1.09.2016 г.
- Постановление от 28 сентября 2020 № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) ГКОУ «СКШИ №3».
- Учебный план ГБОУ «Специальная (коррекционная) школа – интернат № 3» на 2021-2022 учебный год согласно ФГОС.

**Общая характеристика учебного предмета**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 разделов: «Легкая атлетика», «Коррекционные подвижные игры», «Гимнастика», «Физическая подготовка».

Раздел **«Коррекционные подвижные игры»** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

**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.

**Формы и методы организации образовательного процесса.**

**Основные формы организации образовательного процесса в школе** — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается педагогами по физической культуре.

**Самостоятельные занятия физической культурой, спортом** способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых учащихся.

**Физические упражнения в режиме дня** направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха учеников, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

**Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия** направлены на широкое привлечение подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности учащихся. Организация занятий приобретает самые разнообразные формы.

Основной формой является урок: уроки спортивной тренировки, уроки прикладной физической подготовки, лечебные уроки, методические уроки, уроки с образовательной, воспитательной и гигиенической направленностью.

### Место учебного предмета в учебном плане

На изучение учебного материала по предмету «Физическая культура» учебным планом 2022-2023 г.г. для специальных (коррекционных) образовательных учреждений, реализующих программы специального образования отведено 409 часов:

- в 5 классе 102 часа (3 часа в неделю);
- во 6 «А» классе 102 часа (3 часа в неделю);
- в 6 «Б» классе 102 часа (3 часа в неделю);
- в 8 «А» классе 68 часов (2 часа в неделю);
- в 8 «Б» классе 68 часов (2 часа в неделю);

### Объем учебного материала

5 классы- в объеме 3 часа в неделю,

7 классы -в объеме 3 часа в неделю

### Учебно-тематический план

#### 5 класс

№	Название раздела	Кол-во часов
	«Легкая атлетика»	32 часа
	«Гимнастика»	23 часа
	«Коррекционные подвижные игры»	28 часов
	«Физическая подготовка»	19 часов

#### 6а класс

№	Название раздела	Кол-во часов
	«Легкая атлетика»	32 часа

	«Гимнастика»	23 часа
	«Коррекционные подвижные игры»	27 часов
	«Физическая подготовка»	18 часов

## 6б класс

№	Название раздела	Кол-во часов
	«Легкая атлетика»	25 часов
	«Гимнастика»	18 часов
	«Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр»	45 часов
	«Физическая подготовка»	15 часов

**Формой обучения является урок.**

**Программа реализуется через следующие методы и приёмы обучения:**

На уроках физкультуры в школе применяются традиционные дидактические методы: словесные; наглядные; практического упражнения.

**В словесных методах часто используются:**

- объяснения, когда идет сообщение нового материала;
- пояснения и комментарии при выполнении учащимися отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей;
- рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности.

**Для повышения активности деятельности учащихся на занятиях применяются следующие словесные методы:**

- команды: для перестроений и построений, движений по залу;
- указания (методические и организационные);
- подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

**Наглядные методы** даются с использованием непосредственного и опосредственного показа.

Показ на уроках физкультуры играет особую роль, так как учащиеся запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо

соблюдать требования к непосредственному показу. Он должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно - временными характеристиками. Показ педагога часто сопровождается словесными комментариями.

Очень большая и важная группа методов – это практическое выполнение упражнений. Сколько бы учащийся не знал и не видел упражнений,

если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание.

**Методы практического выполнения упражнений проводятся:**

- целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения;
- расчленённым методом;
- игровым методом;
- соревновательным методом.

Все эти методы применяются нами на уроках физической культуры. Отличительной чертой является индивидуальный подход к обучающимся. Это объясняется, прежде всего, различными уровнями здоровья обучающихся, их физическими и психическими способностями, разным уровнем развития физических качеств и техники движений. Современный урок физической культуры требует от педагога применения различных форм и методов обучения, направленных на формирование у учащихся необходимых навыков и умений. Урок должен быть высокоэффективным и в развитии физических качеств. Вопросы оптимизации преподавания физической культуры в современных условиях представляются весьма актуальными и ставят перед учителем довольно сложные задачи.

**Структура занятий:**

Урок по физической культуре проводится по твёрдому расписанию, под руководством учителя. Урок состоит из трёх частей:

- Подготовительная часть

- Основная часть.
- Заключительная часть.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» (школьный компонент) в 5—7 классах специальной коррекционной школы определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если обучающиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

### **Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся:**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе среднего общего образования по физической культуре (школьный компонент) являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Виды и формы контроля:**

1. предварительный
2. текущий
3. итоговый

### **Результаты освоения учебного предмета.**

#### **Личностные результаты освоения учебного предмета.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре (школьный компонент) являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Предметные результаты освоения учебного предмета.**

##### 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.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

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

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

-коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

-формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

-укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

### Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в 4 разделах: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка». 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;
- развитие двигательных качеств
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### Литература:

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 VIIIвида 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

Приложение

### Календарно – тематическое планирование 5 класс

№ урока			Дата
---------	--	--	------

	Тема урока	часы	план		факт
<b>І четверть</b>					
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16 часов</b>			
1.	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.	1	05.09		
2	Построения и перестроения	1	06.09		
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1	07.09		
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1	12.09		
5	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)	1	13.09		
6	Пробегание отрезков 10м, 20м.	1	14.09		
7	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1	19.09		
8	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1	20.09		
9	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	1	21.09		
10	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1	26.09		
11	Метание малого мяча на дальность.	1	27.09		
12	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1	28.09		
13	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. «Прыгающие воробушки».	1	03.10		
14	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1	04.10		
15	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с	1	05.10		

	места			
16	Развитие выносливости. Бег 1000м	1	10.10	
	<b>Гимнастика</b>	<b>23 часа</b>		
17	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1	11.10	
18	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1	12.10	
19	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1	17.10	
20	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1	18.10	
21	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1	19.10	
22	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1	24.10	
23	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1	25.10	
24	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1	26.10	
	<b>2 четверть</b>			
25	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по	1	07.11	

	диагонали			
26	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1	08.11	
27	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1	09.11	
28	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1	14.11	
29	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1	15.11	
30	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1	16.11	
31	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1	21.11	
32	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1	22.11	
33	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1	23.11	
34	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1	28.11	
35	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1	29.11	
36	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1	30.11	
37	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1	05.12	
38	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1	06.12	
39	Эстафеты с элементами акробатики	1	07.12	
	<b>Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>28 часов</b>		
40	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	12.12	

41	Изучение правил игры в пионербол. Расстановка игроков и правила перемещения на площадке	1	13.12	
42	Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке. Игра: « Не дай мяч водящему».	1	14.12	
43	Обучение подаче мяча двумя руками снизу, боковая подача. Учебная игра.	1	19.12	
44	Обучение броску мяча двумя руками сверху с двух шагов (трех шагов) в движении. Учебная игра.	1	20.12	
45	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1	21.12	
46	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1	26.12	
47	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1	27.12	
48	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1	28.12	
<b>3 четверть</b>				
49	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	1	09.01	
50	Изучение правил игры в баскетбол. Обучение стойке баскетболиста с передвижением вправо, влево, вперед, назад.	1	10.01	
51	Обучение передаче и ловле мяча от груди двумя руками. Игра: «Гонка мячей по кругу».	1	11.01	
52	Обучение ведению мяча на месте и в движении. Остановка по свистку.	1	16.01	
53	Обучение броску мяча двумя руками в кольцо. Учебная игра без ведения мяча.	1	17.01	
54	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1	18.01	
55	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1	23.01	
56	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1	24.01	
57	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1	25.01	
58	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1	30.01	

59	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1	31.01	
60	Ведение мяча в движении по прямой.	1	01.02	
61	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1	06.02	
62	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1	07.02	
63	Бросок мяча двумя руками с места.	1	08.02	
64	Бросок одной и двумя руками с места.	1	13.02	
65	Бросок одной и двумя руками с места.	1	14.02	
66	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов.	1	15.02	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16 часов</b>		
67	Беговые упражнения. Равномерный бег	1	20.02	
68	Беговые упражнения. Переменный бег	1	21.02	
69	Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы	1	22.02	
70	ОРУ. СПУ. Полоса препятствий	1	27.02	
71	Равномерный бег на выносливость	1	28.02	
72	Беговые упражнения. Равномерный бег	1	29.02	
73	Чередование бега и ходьбы	1	05.03	
74	ОРУ. СПУ. Полоса препятствий	1	06.03	
75	Беговые упражнения. Равномерный бег	1	07.03	
76	Чередование бега и ходьбы	1	12.03	
77	Беговые упражнения. Бег на выносливость	1	13.03	
78	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку.	1	14.03	
79	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с места.	1	19.03	
80	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с разбега.	1	20.03	

81	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	21.03	
	4 четверть			
82	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	02.04	
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>19 часов</b>		
83	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики – из положения «вис на прямых руках», девочки – из положения «вис лежа»	1	03.04	
84	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики – из положения «вис на прямых руках», девочки – из положения «вис лежа»	1	04.04	
85	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1	09.04	
86	Развитие координации движения. Упражнения на спину.	1	10.04	
87	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1	11.04	
88	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места	1	16.04	
89	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 – 30 м	1	17.04	
90	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1	18.04	
91	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1	23.04	
92	Бег 60 м – контроль	1	24.04	
93	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1	25.04	
94	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	02.05	
95	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	07.05	
96	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут	1	08.05	
97	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.	1	14.05	
98	Преодоление полосы препятствий.	1	15.05	
100	Преодоление полосы препятствий.	1	16.05	
101	Эстафеты.	1	21.05	
102	Эстафеты.	1	22.05	
103	Эстафеты.	1	23.05	

**Календарно – тематическое планирование 6а класс**

№ урока	Тема урока	часы	Дата	
			план	факт
			б а	
<b>І четверть</b>				
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11 часов</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности. История ФК. Олимпийские Игры.	1	04.09	
2	Техника высокого старта.	1	07.09	
3	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10).	1	08.09	
4	Бег по дистанции (50-60.м). Тестирование - бег 30м.	1	11.09	
5	Бег на результат (60м).	1	14.09	
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность.	1	18.09	
7	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Тестирование – подтягивание.	1	21.09	
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	1	25.09	
9	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	28.09	
10	Бег (1500м). Специальные беговые упражнения Тестирование – бег (1000м).	1	29.09	
11	Бег (1500м) без учета времени. Спортивная игра «Лапта»	1	02.10	
	<b>Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>10 ч</b>		
12	Повороты с мячом. Тестирование – прыжок в длину с	1	05.10	

	места.			
13	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передачи мяча. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1	06.10	
14	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Тестирование – наклон вперед, стоя на скамье	1	09.10	
15	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	1	12.10	
16	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	13.10	
17	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.	1	16.10	
18	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	1	19.10	
19	Сочетание приемов: передвижений и остановок, ведения и бросков мяча.	1	20.10	
20	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1).	1	23.10	
21	Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.	1	26.10	
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>6 ч</b>		
22	Стойки и передвижения игрока.	1	27.10	
	<b>2 четверть</b>			
23	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	09.11	

24	Нижняя прямая подача мяча. Игра	1	10.11	
25	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1	13.11	
26	Прием мяча сверху двумя руками после подачи.	1	16.11	
27	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	17.11	
	<b>Гимнастика. Висы. Строевые упражнения</b>	<b>6 ч</b>		
28	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор.	1	20.11	
29	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	1	23.11	
30	Подъем переворотом в упор. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	24.11	
31	Подтягивания в висе. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).	1	27.11	
32	Подъем переворотом в упор. Эстафеты.	1	30.11	
33	Подтягивания в висе. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке.	1	01.12	
	<b>Опорный прыжок.</b>	<b>6 ч</b>		
34	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	1	04.12	
35	Опорный прыжок. Комплекс ОРУ с обручем	1	07.12	
36	Опорный прыжок. Эстафеты.	1	08.12	
37	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	1	11.12	
38	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ с обручем. Опорный прыжок.	1	14.12	
39	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1	15.12	
	<b>Акробатика. Лазание.</b>	<b>6 ч</b>		
40	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат.	1	18.12	
41	Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.	1	21.12	

42	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	1	22.12	
43	Акробатическая комбинация. Эстафеты.	1	25.12	
44	Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом.	1	28.12	
45	Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3).	1	29.12	
<b>3 четверть</b>				
<b>Баскетбол.</b>		<b>4 ч</b>		
46	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1).	1	11.01	
47	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1	12.01	
48	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	15.01	
49	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1	18.01	
<b>Волейбол.</b>		<b>6 ч</b>		
50	Сочетание элементов: передвижений, передач, приема мяча.	1	19.01	
51	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке.	1	22.01	
52	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты.	1	25.01	
53	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	26.01	
54	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.	1	29.01	
55	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1	01.02	
<b>Баскетбол.</b>		<b>5 ч</b>		
56	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1	02.02	
57	Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	1	05.02	
58	Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок	1	08.02	
59	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с	1	09.02	

	сопротивлением. Игровые задания (2 х2, 3х3)..			
60	Оценка техники передач мяча в тройках со сменой места.	1	12.02	
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>1 час</b>		
61	Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб).	1	15.02	
	<b>Волейбол.</b>	<b>7 ч</b>		
62	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).	1	16.02	
63	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	1	19.02	
64	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Игра по упрощенным правилам.	2	22.02	
65	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Игра по упрощенным правилам.	1	26.02	
66	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	2	29.02	
67	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	01.03	
	<b>Баскетбол.</b>	<b>8 ч</b>		
68	Передача мяча в тройках со сменой места Игровые задания (2 х 2, 3 х 2).	1	04.03	
69	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	1	07.03	
70	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Тестирование - поднимание туловища.	1	11.03	
71	Штрафной бросок. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2).	1	14.03	
72	Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (3 х 1, 3 х 2).	1	15.03	
73	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	1	18.03	
74	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Тестирование – прыжок в длину с места	1	21.03	
75	Нападение быстрым прорывом ( 2х1, 3х1). Тестирование – наклон вперед, стоя на скамье	1	22.03	
	<b>4 четверть</b>			

	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14 ч</b>		
76	Высокий старт 30 м.	1	01.04	
77	Бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег (3 x 10).	1	05.04	
78	Бег 60 м. (2 - 3 повторения). Тестирование - бег 30м.	1	08.04	
79	Бег по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты.	1	11.04	
80	Бег на результат (60 м). Эстафеты.	1	12.04	
81	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	1	15.04	
82	Метание мяча (150 г).	1	18.04	
83	Метание мяча (150 г.)	1	19.04	
84	Метание мяча (150 г.) на дальность с 3-5 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1	22.04	
85	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ.	1	25.04	
86	Оценка техники метания мяча с разбега. Специальные беговые упражнения.	1	26.04	
87	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность.	1	02.05	
88	Прыжки в длину с разбега.	1	03.05	
89	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	06.05	
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>14 ч</b>		
90	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут. Эстафеты	1	13.05	
91	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.	2	16.05	
92	Способы преодоления препятствий. Эстафеты	2	17.05	
93	Способы преодоления препятствий. Подвижные игры. Лапта.	2	20.05	
94	Горизонтальные препятствия. Способы преодоления. Подвижные игры. Лапта.	2	23.05	
95	Горизонтальные препятствия. Способы преодоления. Подвижные игры. Лапта.	2	24.05	

96	Вертикальные препятствия. Способы преодоления. Подвижные игры. Лапта.	2	27.05	
----	--	---	-------	--

**Календарно – тематическое планирование 6б класс**

№ урока	Тема урока	часы	Дата	
			план	факт
			6 б	
<b>І четверть</b>				
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11 часов</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности. История ФК. Олимпийские Игры.	1	07.09	
2	Техника высокого старта.	1	08.09	
3	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10).	1	08.09	
4	Бег по дистанции (50-60.м). Тестирование - бег 30м.	1	14.09	
5	Бег на результат (60м).	1	15.09	
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность.	1	15.09	
7	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Тестирование – подтягивание.	1	21.09	
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	1	22.09	
9	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	28.09	

10	Бег (1500м). Специальные беговые упражнения Тестирование – бег (1000м).	1	29.09	
11	Бег (1500м) без учета времени. Спортивная игра «Лапта»	1	05.10	
	<b>Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>10 ч</b>		
12	Повороты с мячом. Тестирование – прыжок в длину с места.	1	06.10	
13	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передачи мяча. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1	06.10	
14	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Тестирование – наклон вперед, стоя на скамье	1	12.10	
15	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	1	13.10	
16	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	13.10	
	2 четверть			
17	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.	1	19.10	
18	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	1	20.10	
19	Сочетание приемов: передвижений и остановок, ведения и бросков мяча.	1	26.10	
20	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1).	1	27.10	
21	Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.	1	27.10	

	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>6 ч</b>		
22	Стойки и передвижения игрока.	1	09.11	
	2 четверть			
23	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	10.11	
24	Нижняя прямая подача мяча. Игра	1	10.11	
25	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1	16.11	
26	Прием мяча сверху двумя руками после подачи.	1	17.11	
27	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	17.11	
	<b>Гимнастика. Висы. Строевые упражнения</b>	<b>6 ч</b>		
28	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор.	1	23.11	
	2 четверть			
29	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	1	24.11	
30	Подъем переворотом в упор. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	24.11	
31	Подтягивания в висе. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).	1	30.11	
32	Подъем переворотом в упор. Эстафеты.	1	01.12	
	3 четверть			
33	Подтягивания в висе. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке.	1	01.12	
	<b>Опорный прыжок.</b>	<b>6 ч</b>		
34	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок	1	07.12	

	способом «ноги врозь» (д.).			
35	Опорный прыжок. Комплекс ОРУ с обручем	1	08.12	
36	Опорный прыжок. Эстафеты.	1	08.12	
37	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	1	14.12	
38	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ с обручем. Опорный прыжок.	1	15.12	
39	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1	15.12	
	<b>Акробатика. Лазание.</b>	<b>6 ч</b>		
40	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат.	1	21.12	
41	Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.	1	22.12	
42	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	1	22.12	
43	Акробатическая комбинация. Эстафеты.	1	28.12	
44	Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом.	1	29.12	
45	Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3).	1	29.12	
	<b>3 четверть</b>			
	<b>Баскетбол.</b>	<b>4 ч</b>		
46	Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1).	1	11.01	
47	Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1	12.01	
48	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	12.01	
49	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью	1	18.01	
	<b>Волейбол.</b>	<b>6 ч</b>		
50	Сочетание элементов: передвижений, передач, приема мяча.	1	19.01	
51	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке.	1	19.01	
52	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты.	1	25.01	
53	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по	1	26.01	

	упрощенным правилам.			
54	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.	1	26.01	
	4 четверть			
55	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1	01.02	
	<b>Баскетбол.</b>	<b>5 ч</b>		
56	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1	02.02	
57	Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра.	1	02.02	
58	Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок	1	08.02	
59	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2 х2, 3х3)..	1	09.02	
60	Оценка техники передач мяча в тройках со сменой места.	1	09.02	
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>1 час</b>		
61	Измерение резервов организма и состояния здоровья (с помощью простейших функциональных проб).	1	15.02	
	<b>Волейбол.</b>	<b>7 ч</b>		
62	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар).	1	16.02	
63	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	1	16.02	
64	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Игра по упрощенным правилам.	2	22.02	
65	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача – удар). Игра по упрощенным правилам.	1	29.02	
66	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	2	07.03	
67	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	14.03	
	<b>Баскетбол.</b>	<b>8 ч</b>		
68	Передача мяча в тройках со сменой места Игровые задания (2 х 2, 3 х 2).	1	15.03	
69	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	1	15.03	
70	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х	1	21.03	

	3). Тестирование - поднимание туловища.			
71	Штрафной бросок. Игровые задания (3 x 1, 3 x 2).	1	22.03	
72	Передача мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (3 x 1, 3 x 2).	1	22.03	
73	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	1	04.04	
74	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Тестирование – прыжок в длину с места	1	05.04	
75	Нападение быстрым прорывом ( 2x1, 3x1). Тестирование – наклон вперед, стоя на скамье	1	05.04	
	<b>4 четверть</b>			
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14 ч</b>		
76	Высокий старт 30 м.	1	11.04	
77	Бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег (3 x 10).	1	12.04	
78	Бег 60 м. (2 - 3 повторения). Тестирование - бег 30м.	1	12.04	
79	Бег по дистанции (50-60.м). Финиширование. Эстафеты.	1	18.04	
	4 четверть			
80	Бег на результат (60 м). Эстафеты.	1	19.04	
81	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	1	19.04	
82	Метание мяча (150 г).	1	25.04	
83	Метание мяча (150 г.)	1	26.04	
84	Метание мяча (150 г.) на дальность с 3-5 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1	26.04	
85	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ.	1	02.05	
86	Оценка техники метания мяча с разбега. Специальные беговые упражнения.	1	03.05	
87	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность.	1	03.05	
88	Прыжки в длину с разбега.	1	16.05	

89	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	17.05	
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>14 ч</b>		
90	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут. Эстафеты	1	17.05	
91	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.	2	23.05	
92	Способы преодоления препятствий. Эстафеты	2	24.05	
93	Способы преодоления препятствий. Подвижные игры. Лапта.	2	24.05	

### Календарно – тематическое планирование 8а класс

№ п/п	Кол-во часов	Тема уроков	Часы	дата	
				План	Факт
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	06.09	
2	1	Низкий старт	1	07.09	
3	1	Бег 60 м	1	13.09	
4	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1	14.09	
5	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1	20.09	
6	1	Метание мяча 150 г на дальность	1	21.09	
7	1	Метание мяча 150 г на дальность	1	27.09	
8	1	Кросс 2000 м	1	28.09	
9	1	Техника безопасности на уроках баскетбола	1	04.10	
10	1	Ловля и передачи мяча	1	05.10	
11	1	Ведение мяча	1	11.10	
12	1	Броски мяча в кольцо после ведения	1	12.10	
13	1	Вырывание и выбивание мяча	1	18.10	
14	1	Тактика игры в защите	1	19.10	
15	1	Тактика игры в нападении	1	25.10	
16	1	Учебная игра 5х5	1	26.10	

17	1	Учебная игра 5x5	1	08.11	
18	1	Техника безопасности на уроках гимнастики	1	09.11	
19	1	Юноши: длинный кувырок прыжком с места Девушки: кувырок назад в полушпагат	1	15.11	
20	1	Юноши: стойка на голове и руках Девушки: с моста переход на одно колено	1	16.11	
21	1	Кувырки вперед и назад	1	22.11	
22	1	Акробатическая комбинация	1	23.11	
23	1	Перекладина, брусья Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: прыжок в упор и опускание в упор присев	1	29.11	
24	1	Юноши: вис на подколенках, опускание в упор присев Девушки: переворот в упор махом и толчком	1	30.11	
25	1	Соскок перемахом одной ноги	1	06.12	
26	1	Соединение на перекладине и брусьях из 2-3 элементов	1	07.12	
27	1	Опорный прыжок через козла Юноши согнув ноги Девушки ноги врозь	1	13.12	
28	1	Опорный прыжок через козла Юноши согнув ноги Девушки ноги врозь	1	14.12	
29	1	Опорный прыжок через козла Юноши согнув ноги Девушки ноги врозь	1	20.12	
30	1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1	21.12	
31	1	Наклон вперед из положения стоя	1	27.12	
32	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1	28.12	
33	1	Попеременный двухшажный ход	1	10.01	
34	1	Попеременный двухшажный ход	1	11.01	
35	1	Одновременный двухшажный ход	1	17.01	
36	1	Одновременный двухшажный ход	1	18.01	

37	1	Одновременный одношажный ход	1	24.01	
38	1	Одновременный одношажный ход	1	25.01	
39	1	Одновременный бесшажный ход	1	31.01	
40	1	Одновременный бесшажный ход	1	01.02	
41	1	Одновременный двухшажный коньковый ход	1	07.02	
42	1	Одновременный двухшажный коньковый ход	1	08.02	
43	1	Одновременный одношажный коньковый ход	1	14.02	
44	1	Одновременный одношажный коньковый ход	1	15.02	
45	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1	21.02	
46	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1	22.02	
47	1	Подъем скользящим шагом	1	28.02	
48	1	Подъем скользящим шагом	1	29.02	
49	1	Торможение плугом	1	06.03	
50	1	Поворот плугом, переступанием	1	07.03	
51	1	Лыжные гонки на 3 км	1	13.03	
52	1	Техника безопасности на уроках волейбола	1	14.03	
53	1	Основная стойка, передвижение	1	20.03	
54	1	Прямая нижняя подача через сетку	1	21.03	
55	1	Прямая верхняя подача через сетку	1	04.04	
56	1	Прием и передача мяча снизу	1	10.04	
57	1	Прием и передача мяча сверху	1	11.04	
58	1	Атакующий удар через сетку	1	17.04	
59	1	Учебная игра	1	18.04	
60	1	Учебная игра	1	24.04	
61	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	1	25.04	
62	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	02.05	
63	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	08.05	
64	1	Низкий старт	1	15.05	
65	1	Бег 60 м	1	16.05	

66	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1	22.05	
67	1	Метание мяча 150 г на дальность	1	23.05	
68	1	Кросс 2000 м	1	29.05	

### Календарно – тематическое планирование 8б класс

№ п/п	Кол-во часов	Тема уроков	Часы	дата	
				План	Факт
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	07.09	
2	1	Низкий старт	1	08.09	
3	1	Бег 60 м	1	14.09	
4	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1	15.09	
5	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1	21.09	
6	1	Метание мяча 150 г на дальность	1	22.09	
7	1	Метание мяча 150 г на дальность	1	28.09	
8	1	Кросс 2000 м	1	29.09	
9	1	Техника безопасности на уроках баскетбола	1	05.10	
10	1	Ловля и передачи мяча	1	06.10	
11	1	Ведение мяча	1	12.10	
12	1	Броски мяча в кольцо после ведения	1	13.10	
13	1	Вырывание и выбивание мяча	1	19.10	
14	1	Тактика игры в защите	1	20.10	
15	1	Тактика игры в нападении	1	26.10	
16	1	Учебная игра 5х5	1	27.10	
17	1	Учебная игра 5х5	1	09.11	
18	1	Техника безопасности на уроках гимнастики	1	10.11	
19	1	Юноши: длинный кувырок прыжком с места Девушки: кувырок назад в полушпагат	1	16.11	
20	1	Юноши: стойка на голове и руках Девушки: с моста переход на одно колено	1	17.11	

21	1	Кувырки вперед и назад	1	23.11	
22	1	Акробатическая комбинация	1	24.11	
23	1	Перекладина, брусья Юноши: переворот в упор толчком двух ног Девушки: прыжок в упор и опускание в упор присев	1	30.11	
24	1	Юноши: вис на подколенках, опускание в упор присев Девушки: переворот в упор махом и толчком	1	01.12	
25	1	Соскок перемахом одной ноги	1	07.12	
26	1	Соединение на перекладине и брусьях из 2-3 элементов	1	08.12	
27	1	Опорный прыжок через козла Юноши согнув ноги Девушки ноги врозь	1	14.12	
28	1	Опорный прыжок через козла Юноши согнув ноги Девушки ноги врозь	1	15.12	
29	1	Опорный прыжок через козла Юноши согнув ноги Девушки ноги врозь	1	21.12	
30	1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1	22.12	
31	1	Наклон вперед из положения стоя	1	28.12	
32	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1	29.12	
33	1	Попеременный двухшажный ход	1	11.01	
34	1	Попеременный двухшажный ход	1	12.01	
35	1	Одновременный двухшажный ход	1	18.01	
36	1	Одновременный двухшажный ход	1	19.01	
37	1	Одновременный одношажный ход	1	25.01	
38	1	Одновременный одношажный ход	1	26.01	
39	1	Одновременный бесшажный ход	1	01.02	
40	1	Одновременный бесшажный ход	1	02.02	
41	1	Одновременный двухшажный коньковый ход	1	08.02	

42	1	Одновременный двухшажный коньковый ход	1	09.02	
43	1	Одновременный одношажный коньковый ход	1	15.02	
44	1	Одновременный одношажный коньковый ход	1	16.02	
45	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1	22.02	
46	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке	1	29.02	
47	1	Подъем скользящим шагом	1	01.03	
48	1	Подъем скользящим шагом	1	07.03	
49	1	Торможение плугом	1	14.03	
50	1	Поворот плугом, переступанием	1	15.03	
51	1	Лыжные гонки на 3 км	1	21.03	
52	1	Техника безопасности на уроках волейбола	1	22.03	
53	1	Основная стойка, передвижение	1	04.04	
54	1	Прямая нижняя подача через сетку	1	05.04	
55	1	Прямая верхняя подача через сетку	1	11.04	
56	1	Прием и передача мяча снизу	1	12.04	
57	1	Прием и передача мяча сверху	1	18.04	
58	1	Атакующий удар через сетку	1	19.04	
59	1	Учебная игра	1	25.04	
60	1	Учебная игра	1	26.04	
61	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	1	02.05	
62	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	03.05	
63	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	16.05	
64	1	Низкий старт	1	17.05	
65	1	Бег 60 м	1	23.05	
66	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги	1	24.05	
67	1	Метание мяча 150 г на дальность	1	29.05	
68	1	Кросс 2000 м	1	29.05	



**Принято**

на МО учителей нач. кл.  
\_\_\_\_\_ Е.А. Моголясова  
протокол № \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**Согласовано**

Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.Ю. Побединская  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**Утверждаю**

и.о. директора ГБОУ «СКШИ №3»  
\_\_\_\_\_ И.М. Колесникова  
Приказ № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**  
**«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА - ИНТЕРНАТ №3»**  
**МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ И НАУКИ**  
**КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**  
**г. ПРОХЛАДНЫЙ**

**Физическая культура**

**1, 2, 3б КЛАСС**

**Составитель: учитель Данильченко Анжелика Александровна**

**2023 – 2024 г.г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Физическая культура» составлена на основе требований Стандарта ФГОС для детей с ОВЗ (умственная отсталость), примерной АООП для детей с ОВЗ, программы В.В.Воронковой «**Программы специальных** (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 1-4 классов» М.: «Просвещение» 2009. Данная программа соответствует Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений России и допущена Министерством образования РФ.

**Цель:** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

- 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.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

**Данная программа разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами:**

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Адаптированная образовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с ФГОС О УО (интеллектуальными нарушениями) для обучающихся с ОВЗ и умственной отсталостью, правоотношения с которыми возникли с 1.09.2016 г.
4. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1-4 кл.: /Под ред. В.В. Воронковой; 4 издание. – М.: 2006г.
5. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0-4 кл.: под ред. И.М.Бгажноковой - СПб.: филиал изд-ва «Просвещение, 2007».
6. Постановление от 28 сентября 2020 № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) ГКОУ «СКШИ №3».
8. Учебный план ГБОУ «Специальная (коррекционная) школа – интернат № 3» на 2022-2023 учебный год согласно ФГОС.

### **Общая характеристика 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.

### Место учебного предмета в учебном плане

На изучение учебного материала по предмету «Физическая культура» учебным планом 2022-2023 г.г. для специальных (коррекционных) образовательных учреждений, реализующих программы специального образования отведено 406 часов:

- в 1 классе 102 часа (3 часа в неделю);
- во 2 классе 102 часа (3 часа в неделю);
- в 3 «Б» классе 102 часа (3 часа в неделю);

### Объем учебного материала

- 1 класс - в объеме 3 часа в неделю,
- 2 класс - в объеме 3 часа в неделю,
- 3<sup>б</sup> - класс - в объеме 3 часа в неделю,

### Учебно-тематический план

#### 1 класс

№	Название раздела	Кол-во часов
	«Легкая атлетика»	49 часов
	«Гимнастика»	19 часов
	«Коррекционные подвижные игры»	30 часов
	«Физическая подготовка»	5 часов

#### 2 класс

№	Название раздела	Кол-во часов
	«Легкая атлетика»	33 часа
	«Гимнастика»	21 час
	«Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр»	43 часа
	«Физическая подготовка»	5 часов

#### 3б класс

№	Название раздела	Кол-во часов
	«Легкая атлетика»	19 часов
	«Гимнастика»	19 часов
	«Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр»	45 часов
	«Физическая подготовка»	19 часов

## **Формой обучения является урок**

### **Программа реализуется через следующие методы и приёмы обучения:**

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения). Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

Поточный метод – выполнение упражнений по очереди, один за другим.

Посменный- учащиеся разбиваются на смены, на очереди для выполнения упражнений.

Групповой – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

Индивидуальный – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

### **Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся:**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по физической культуре (школьный компонент) являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Виды и формы контроля:**

1. предварительный
2. текущий
3. итоговый

### **Результаты освоения учебного предмета.**

#### **Личностные результаты освоения АООП относятся:**

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

### **Предметные результаты освоения АООП:**

#### 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.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

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

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

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

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

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

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

### **Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в 4 разделах: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка». 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;
- развитие двигательных качеств
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## Литература:

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. Винеццев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных ( коррекционных) школ VIIIвида 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

## Календарно-тематическое планирование 1 а класс

№	Тема урока	часов	дата	
			план	факт
<b>1 четверть.</b>				
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>30 ч.</b>		
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	1 ч.	06.09	
2	Построение и перестроение. Принятие исходного положения.	1 ч.	07.09	
3	Перестроение в колонну по одному, по два	1 ч.	08.09	
4	Повороты направо, налево, на месте	1 ч.	13.09	
5	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении. Игра «Совушка»	1 ч.	14.09	
6	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении. Игра «Совушка»	1 ч.	15.09	
7	Ходьба в умеренном, быстром и медленном темпе	1 ч.	20.09	
8	Бег в колонне за учителем. Игра «перемена мест»	1 ч.	21.09	
9	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1 ч.	22.09	
10	Ползание	1 ч.	27.09	
11	Ползание	1 ч.	28.09	
12	Прыжки на двух ногах	1 ч.	29.09	
13	Прыжки на двух ногах	1 ч.	04.10	
14	Прыжки на двух ногах.	1 ч.	05.10	
15	Подпрыгивание вверх	1 ч.	06.10	
16	Подпрыгивание вверх	1 ч.	11.10	
17	Подпрыгивание вверх	1 ч.	12.10	
18	Прыжки с высоты с мягким приземлением	1 ч	13.10	
19	Прыжки с высоты с мягким приземлением	1 ч	18.10	
20	Прыжки с высоты с мягким приземлением	1 ч	19.10	
21	Метание с места в горизонтальную цель	1 ч	20.10	
22	Метание с места в горизонтальную цель	1 ч	25.10	
23	Метание с места в вертикальную цель	1 ч	26.10	
24	Метание с места в вертикальную цель	1 ч	27.10	
<b>2 четверть</b>				
25	Метание мяча из седа из-за головы	1 ч	08.11	
26	Метание мяча из седа из-за головы	1 ч	09.11	
27	Передача набивного мяча в шеренге. Игра «Найди предмет»	1 ч	10.11	
28	Передача флажка мяча по кругу. Игра «Флажок»	1 ч	15.11	
29	Передача гимнастической палки в колонне. Игра «Быстро возьми»	1 ч	16.11	
30	Сюжетный урок	1 ч	17.11	
<b>2.</b>	<b>Коррекционные подвижные игры</b>	<b>30 ч</b>		
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>6 ч</b>		

31	Передача баскетбольного мяча в шеренге. Игра «Передай мяч»	1ч.	22.11	
32	Передача баскетбольного мяча в шеренге. Игра «Передай мяч»	1ч.	23.11	
33	Передача волейбольного мяча по кругу. Игра «Говорящий мяч»	1 ч.	24.11	
34	Передача волейбольного мяча по кругу. Игра «Говорящий мяч»	1ч.	29.11	
35	Передача футбольного мяча в колонне. Игра «Скачущий мяч»	1ч.	30.11	
36	Передача футбольного мяча в колонне. Игра «Скачущий мяч»	1ч.	01.12	
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>24 ч</b>		
37	Игра «Мороз-Красный нос»	1 ч.	06.12	
38	Подвижная игра: «Стоп, хоп, раз»	1ч.	07.12	
39	Подвижная игра: «Болото»	1ч.	08.12	
40	Подвижная игра: «Рыбаки и рыбки»	1 ч	13.12	
41	Подвижная игра: «Гуси-лебеди»	1 ч.	14.12	
42	Игра «Воробушки и кот»	1 ч.	15.12	
43	Игра «Собираемся в поход»	1 ч.	20.12	
44	Игра «Собираемся в поход»	<b>1 ч</b>	21.12	
45	Игра «Весёлые зайчата на лугу»	1 ч.	22.12	
46	Игра «Попробуй повторить»	1 ч	27.12	
47	Игра «Веревочка»	1 ч	28.12	
48	Игра «Веревочка»	1 ч	29.12	
	<b>3 четверть</b>			
49	Игра «Голуби»	1 ч	10.01	
50	Игра «Шишки, желуди, орехи»	1 ч	11.01	
51	Игра «Шишки, желуди, орехи»	1 ч	12.01	
52	Подвижные игры с ходьбой	1 ч	17.01	
53	Подвижные игры с ходьбой	1 ч	18.01	
54	Подвижные игры с бегом	1 ч	19.01	
55	Подвижные игры с бегом	1 ч	24.01	
56	Подвижные игры прыжками	1 ч	25.01	
57	Подвижные игры прыжками	1ч	26.01	
58	Подвижные игры с элементами ОРУ под музыкальное сопровождение	1 ч.	31.01	
59	Подвижные игры с элементами ОРУ под музыкальное сопровождение	1 ч.	01.02	
60	Закрепление техники подвижных игр	1 ч	02.02	
<b>3.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>19 ч.</b>		
61	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. «Гуси-лебеди».	1 ч.	07.02	
62	Коррекция нарушений здоровья. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1 ч.	08.02	
63	Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1 ч.	09.02	
64	Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1 ч.	14.02	
65	Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Быстро по местам!»	1 ч.	15.02	

66	ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Быстро по местам!»	1 ч.	16.02	
67	ОРУ с малыми мячами. Висы. «Быстро по местам!».	1 ч.	21.02	
68	ОРУ с мячами. Висы. Игры с мячом.	1 ч.	22.02	
69	ОРУ с мячами. Висы. Игры с мячом.	1ч.	28.02	
70	Дыхательная гимнастика	1ч.	29.02	
71	Дыхательная гимнастика	1 ч.	01.03	
72	ОРУ со скакалкой. Прыжки. «Кошка и мышка».	1 ч.	06.03	
73	ОРУ со скакалкой. Прыжки. «Кошка и мышка».	1ч.	07.03	
74	Комплекс упражнений с обручем	1ч.	13.03	
75	Комплекс упражнений с обручем	1 ч.	14.03	
76	ОРУ в парах. Прыжки. Подвижная игра «Волк и козлята».	1ч.	15.03	
77	ОРУ в парах. Прыжки. Подвижная игра «Волк и козлята».	1ч.	20.03	
78	Корректирующие упражнения	1ч.	21.03	
79	Корректирующие упражнения	1 ч.	22.03	
<b>4 четверть</b>				
<b>4.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>19 ч</b>		
80	Медленный бег	1ч.	03.04	
81	Медленный бег	1 ч.	04.04	
82	Медленный бег	1 ч	05.04	
83	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1 ч.	10.04	
84	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1 ч.	11.04	
85	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1 ч.	12.04	
86	Быстрый бег	1 ч.	17.04	
87	Быстрый бег	1 ч.	18.04	
88	Быстрый бег	1 ч.	19.04	
89	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.	1 ч.	24.04	
90	ОРУ со скакалкой. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1 ч.	25.04	
91	ОРУ со скакалкой. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1 ч.	26.04	
92	ОРУ на гимнастических матах. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	1 ч.	02.05	
93	ОРУ на гимнастических матах. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	2 ч.	03.05	
94	Метание мяча с места на дальность с места	1 ч	08.05	
95	Метание мяча с разбега на дальность с места	1 ч	15.05	
96	Метание мяча с разбега на дальность с места в движущуюся мишень	1 ч	16.05	
97	Метание мяча с разбега на дальность с места в движущуюся мишень	1 ч	17.05	
<b>5.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>5 ч</b>		
98	Преодоление горизонтальных препятствий	1 ч	22.05	
99	Преодоление горизонтальных препятствий	1 ч	23.05	
100	Преодоление вертикальных препятствий	1 ч	24.05	
101	Эстафеты с преодолением горизонтальных препятствий	1 ч	29.05	

## Календарно-тематическое планирование 2 класс

№	Тема	часы	Дата	
			план	факт
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9 часов</b>		
1	Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра.	1	04.09	
2	Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.	1	05.09	
3	Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.	1	07.09	
4	Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.	1	11.09	
5	СБУ. ОРУ. Бег 30м.	1	12.09	
6	Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.	1	14.09	
7	Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.	1	18.09	
8	Метание мяча с места на результат. Игра.	1	19.09	
9	Профилактика травматизма. Понятие о ф. к. История ГТО. Нормативы ВФСК ГТО.	1	21.09	
	<b>Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>17 часов</b>		
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег.	1	25.09	
11	Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание туловища.	1	26.09	
12	Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперед	1	28.09	
13	Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.	1	02.10	
14	Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на перекладине (д.), (м.).	1	03.10	
15	Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.	1	05.10	

16	Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.	1	09.10	
17	Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.	1	10.10	
18	Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.	1	12.10	
19	Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.	1	16.10	
20	Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	1	17.10	
21	Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	1	19.10.	
22	Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.	1	23.10	
23	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание через сетку. Игра.	1	24.10	
24	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	1	26.10	
	<b>2 четверть</b>			
25	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.	1	07.11	
26	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	1	09.11	
	<b>Гимнастика</b>	<b>13 часов</b>		
27	ОРУ. Круговая тренировка.	1	13.11	
28	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.	1	14.11	
29	Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.	1	16.11	
30	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.	1	20.11	
31	Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).	1	21.11	

32	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	1	23.11.	
33	Акробатика. Упр. в равновесии.	1	27.11	
34	Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)	1	28.11	
35	Опорный прыжок. Подтягивание из виса (м.), из виса лежа (д.).	1	30.11	
36	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	1	04.12	
37	Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.	1	05.12	
38	Подтягивание из виса и виса лежа. Опорный прыжок.	1	07.12	
39	Подтягивание из виса и виса лежа на оценку. Опорный прыжок.	1	11.12	
	<b>Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>10 часов</b>		
40	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.	1	12.12	
41	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	1	14.12	
42	Т/б на уроках спорт.и подвижных игр. Стойки и передвижения.	1	18.12	
43	Ловля и передача мяча.	1	19.12	
44	Передачи мяча.	1	21.12	
45	Ведение мяча, броски в кольцо.	1	25.12	
46	Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.	1	26.12	
47	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.	1	28.12	
48	Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	1	09.01	
	<b>3 четверть</b>			

49	Измерение показателей физического развития.	1	11.01	
	<b>Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>16 часов</b>		
50	Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры.	1	15.01	
51	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.	1	16.01	
52	Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1	18.01	
53	Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.	1	22.01	
54	Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.	1	23.01	
55	Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты.	1	25.01	
56	Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.	1	29.01	
57	Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.	1	30.01	
58	Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.	1	01.02	
59	Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.	1	05.02	
60	Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.	1	06.02	
61	Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.	1	08.02	
62	Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра.	1	12.02	
63	Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Правила игры. Игра.	1	13.02	
64	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.	1	15.02	
65	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	1	19.02	

66	Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.		20.02	
	<b>Гимнастика</b>	<b>8 часов</b>		
67	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнаст.стенке. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	22.02	
68	Строевые упр. Комплекс ОРУ. Элементы акробатики. Подтягивание на перекладине (м. д.). Эстафеты.	1	26.02	
69	Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Стойка на лопатках, кувырок вперед. Игры.	1	27.02	
70	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	1	29.02	
71	Опорный прыжок. Упр. на координацию движений. Игры.	1	04.03	
72	Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Игры, эстафеты.	1	05.03	
73	Элементы акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.	1	07.03	
74	Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	1	11.03	
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>5 часов</b>		
75	ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры.	1	12.03	
76	Упражнения для физкультминуток. Круговая тренировка.	1	14.03	
77	ОРУ. Круговая тренировка. Игры.	1	18.03	
78	Оздоровительные формы занятий (комплексы по профилактике и коррекц. осанки; УУЗ).	1	19.03	
<b>79</b>	<b>Представление о физических качествах</b>	1	21.03	
	<b>4 четверть</b>			
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24 часа</b>		

80	Т. б. на занятиях по легкой атлетике. Бег 60 м.	1	01.04	
81	Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча.	1	02.04	
82	Бег 1000 м без учета времени. Специальные беговые упражнения. Отжимание.	1	04.04	
83	Подтягивание на перекладине на результат.	1	08.04	
84	Бег до 4 мин. Поднимание туловища.	1	09.04	
85	Прыжки в длину с места.	1	11.04	
86	Упражнения на гибкость. Наклон вперед.	1	15.04	
87	Челночный бег 3*10м.	1	16.04	
88	Бег 15 м, 30м.	1	18.04	
89	Бег 1000м.	1	22.04	
90	Бег 1000м. Поднимание туловища на результат.	1	23.04	
91	Беговые упр. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в длину с места на результат.	1	25.04	
92	Строевые упр. Бег с изменением направления.	1	02.05	
93	Бег до 5 мин. Наклон, стоя на скамейке на результат.	1	06.05	
94	Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.	2	07.05	
95	Строевые упр. Беговые упр. с прыжками и ускорением. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.	1	13.05	
96	Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность.	1	14.05	
97	Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.	1	16.05	

98	Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель.	1	20.05	
99	Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность	1	21.05	
100	Метание мяча на дальность на результат.	1	23.05	
101	Игры с элементами легкой атлетики.	1	27.05	
102	Игры с элементами легкой атлетики.	1	28.05	

### Календарно-тематическое планирование 3б класс

	Тема	часы	Дата	
			план	факт
	<b>1 четверть</b>			
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9 часов</b>		
1	Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра. Основные способы передвижения человека.	1	04.09	
2	Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.	1	05.09	
3	Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.	1	07.09	
4	Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.	1	11.09	
5	СБУ. ОРУ. Бег 30м.	1	12.09	
6	Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.	1	14.09	
7	Метание мяча с места. Игра.	1	18.09	
8	Метание мяча с места на результат. Игра.	1	19.09	
9	Профилактика травматизма. Понятие о физической культуре. История создания, нормативы ВФСК ГТО.	1	21.09	
	<b>Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>14 часов</b>		
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег.	1	25.09	
11	Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание туловища.	1	26.09	
12	Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперед	1	28.09	

13	Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.	1	02.10	
14	Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на перекладине (д.), (м.).	1	03.10	
15	Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.	1	05.10	
16	Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.	1	09.10	
17	Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.	1	10.10	
18	Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.	1	12.10	
19	Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.	1	16.10	
20	Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	1	17.10	
21	Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	1	19.10	
22	Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.	1	23.10	
23	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание через сетку. Игра.	1	24.10	
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>4 часа</b>		
24	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	1	26.10	
	2 четверть			
25	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.	1	07.11	
	<b>2 четверть</b>			
26	Особенности физической культуры разных народов.	1	09.11	
27	ОРУ. Круговая тренировка.	1	13.11	
	<b>Гимнастика</b>	<b>11 часов</b>		
28	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.	1	14.11	
29	Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.	1	16.11	
30	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.	1	20.11	
31	Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).	1	21.11	
32	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	1	23.11	
33	Акробатика. Упр. в равновесии.	1	27.11	

34	Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)	1	28.11	
35	Опорный прыжок. Подтягивание из виса (м.), из виса лежа (д.).	1	30.11	
36	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	1	04.12	
37	Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.	1	07.12	
38	Подтягивание из виса и виса лежа. Опорный прыжок.	1	11.12	
39	Подтягивание из виса и виса лежа на оценку. Опорный прыжок.	1	12.12	
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>2 часа</b>		
40	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.	1	14.12	
41	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	1	18.12	
	<b>Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>6 часов</b>		
42	Т/б на уроках спорт.и подвижных игр. Стойки и передвижения.	1	19.12	
43	Ловля и передача мяча.	1	21.12	
44	Передачи мяча.	1	25.12	
45	Ведение мяча, броски в кольцо.	1	26.12	
46	Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.	1	28.12	
	<b>3 четверть</b>			
47	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.	1	09.01	
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>2 часа</b>		
48	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1	11.01	
49	Измерение показателей физического развития.	1	15.01	
	<b>Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>14 часов</b>		
50	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры.	1	16.01	
51	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.	1	18.01	
52	Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1	22.01	
53	Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.	1	23.01	

54	Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.	1	25.01	
55	Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты.	1	29.01	
56	Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.	1	30.01	
57	Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.	1	01.02	
58	Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.	1	05.02	
59	Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.	1	06.02	
60	Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.	1	08.02	
61	Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.	1	12.02	
62	Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра.	1	13.02	
63	Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Правила игры. Игра.	1	15.02	
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>3 часа</b>		
64	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.	1	19.02	
65	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	1	20.02	
66	Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.	1	22.02	
	<b>Гимнастика</b>	<b>8 часов</b>		
67	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнаст.стенке. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках.	1	26.02	
68	Строевые упр. Комплекс ОРУ. Элементы акробатики. Подтягивание на перекладине (м. д.). Эстафеты.	1	27.02	
69	Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Стойка на лопатках, кувырок вперёд. Игры.	1	29.02	
70	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	1	04.03	
71	Опорный прыжок. Упр. на координацию движений. Игры.	1	05.03	
72	Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Игры, эстафеты.	1	07.03	
73	Элементы акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.	1	11.03	
74	Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	1	12.03	
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>5 часов</b>		

75	ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры	1	14.03	
76	Оздоровительные формы занятий. Гимнастика для глаз.	1	18.03	
77	ОРУ. Круговая тренировка. Игры.	1	19.03	
78	Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений.	1	21.03	
	<b>4 четверть</b>			
79	Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.	1	01.04	
	<b>Коррекционные подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>11 часов</b>		
80	Т. б. на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой).	1	02.04	
81	Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча.	1	04.04	
82	Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание.	1	08.04	
83	Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине.	1	09.04	
84	Бег до 4 мин. Ведение мяча в движении (правой, левой). Броски в кольцо. Поднимание туловища.	1	11.04	
85	Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.	1	15.04	
86	Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперед.	1	16.04	
87	Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м.	1	18.04	
88	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м.	1	22.04	
89	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.	1	23.04	
90	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.	1	25.04	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11 часов</b>		
91	Т/б. на уроках л/а. Беговые упр. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега.	1	02.05	
92	Строевые упр. Бег с изменением направления. Прыжок высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег.	1	06.05	
93	Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.	1	13.05	
94	Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.	1	14.05	

95	Строевые упр. Беговые упр. с прыжками и ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега.	1	16.05	
96	Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность.	1	20.05	
97	Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.	1	21.05	
98	Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега	2	23.05	
99	Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность	2	27.05	
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>1 час</b>		
100	ОРУ. Национальные виды спорта	1	28.05	