

Министерство образования и науки Алтайского края

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

Утверждено на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1 от 28.08.2024г.

Утверждаю  
директор КГБОУ «Рубцовская  
общеобразовательная школа-интернат №2»  
\_\_\_\_\_М.В. Сенькина  
приказ № 220 от 30.08.2024г.

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура»  
3 класс  
2024 - 2025 учебный год**

Составитель:  
Кутдусов Р.Г., учитель

Рассмотрено на заседании МО учителей  
руководитель МО \_\_\_\_\_ О.В. Деревнина  
протокол №1 от 27.08.2024г.

Согласовано  
заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_Н.Д. Бабкина  
27.08.2024г.

## Пояснительная записка

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

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

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

**Основные задачи** изучения предмета:

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

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

## Общая характеристика учебного предмета

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Основные направления коррекционной работы**

### **I. Совершенствование движений и сенсомоторного развития.**

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук.

### **II. Коррекция отдельных сторон психической деятельности.**

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

### **III. Развитие основных мыслительных операций.**

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

### **IV. Развитие различных видов мышления.**

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

### **V. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы.**

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

### **VI. Развитие речи, овладение техникой речи**

- формирование и развитие коммуникативной функции речи.

### **VI. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.**

### **VII. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.**

## Воспитательная работа:

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

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

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

### **Основные технологии:**

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

### **Основные формы:**

- урок;
- внеклассная работа.

### **Основные методы организации учебного процесса (по источнику знаний):**

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

### **При изучении тем курса используются:**

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

### **Описание места учебного предмета в учебном плане:**

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

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

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

## Планируемые результаты освоения курса

### Личностные результаты:

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



## **Предметные результаты освоения учебного предмета:**

### **Минимальный уровень:**

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

### **Достаточный уровень:**

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

## **Базовые учебные действия:**

### **Личностные базовые учебные действия**

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

### **Коммуникативные базовые учебные действия**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

### **Регулятивные базовые учебные действия**

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

### **Познавательные учебные действия**

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов
- устанавливать видо-родовые отношения предметов
- давать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале

## Содержание учебного предмета

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

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

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

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

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

*Практический материал. Построения и перестроения.*

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

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

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

*Практический материал:*

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

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

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

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

#### **IV. Лыжная и конькобежная подготовка:**

##### *Лыжная подготовка.*

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

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

##### *Конькобежная подготовка:*

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

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

#### **V. Игры:**

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

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

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

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

**3 класс**

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
23	30	24	24	101

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

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

5.4	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1		1			
5.5	Итоговое повторение	1		1			
<b>Всего: разделов 5</b>		<b>101</b>		<b>101</b>			

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

**3 класс**

*(3 ч в неделю, 101 часов в год)*

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Средства обеспечения темы
<b>I четверть, 24ч</b>				
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>		
	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1	02.09	презентация
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>14</b>		
	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1	03.09	свисток
	Бег с ускорением 30 м	1	05.09	мел, свисток
	Прыжок в длину с места	1	09.09	мел, сантиметр
	Прыжок в длину с разбега	1	10.09	мел, сантиметр
	Метание малого мяча в цель	1	12.09	мяч
	Метание мяча вдаль с места	1	16.09	мяч
	Бег 30 м на результат высокий старт	1	17.09	секундомер
	Упражнения на развитие скорости бега. Бег 60 м.	1	19.09	секундомер
	Метание мяча вдаль с разбега	2	23.09 24.09	мяч
	Челночный бег 3х25 м	1	26.09	свисток
	Метание мяча вдаль на результат	1	30.09	мяч
	Метание мяча в цель правой рукой	1	01.10	мяч
	Бег 30 м высокий старт	1	03.10	секундомер
	<b>Игры</b>	<b>9</b>		
	Игра «Веселая скакалка»	2	07.10 08.10	мяч, скакалка
	Игра «Салки маршем»	2	10.10 14.10	свисток
	Игра «Волк во рву»	1	15.10	свисток
	Игра «Кто дальше бросит»	1	17.10	мяч, свисток
	Игра «Пустое место»	1	21.10	свисток
	Игра «Волк во рву»	1	22.10	свисток
	Игра «Кто дальше бросит»	1	24.10	мяч, свисток
<b>II четверть, 24ч</b>				
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>		
	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	05.11	презентация
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>6</b>		
	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения на развитие скорости бега.	1	07.11	презентация, свисток
	Бег 60 м на результат высокий старт	1	11.11	свисток
	Челночный бег 3х15 м	1	12.11	свисток
	Прыжок в длину с разбега	1	14.11	мяч, свисток
	Метание мяча в цель (3-4 м) на результат	1	18.11	скакалка
	Метание мяча вдаль на результат	1	19.11	свисток
	<b>Игры</b>	<b>11</b>		
	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр.	1	21.11	презентация,



	«Слушай сигнал»			свисток
	Игра «Салки маршем»	1	25.11	свисток
	Игра «Кто дальше бросит»	1	26.11	мяч
	Игра «Охотники и утки»	1	28.11	свисток
	Игра «Волк во рву»	1	02.12	свисток
	Игра «Выбивало»	1	03.12	мяч
	Игра «Салки маршем»	1	05.12	свисток
	Игра «Охотники и утки»	1	09.12	свисток
	Игра «Выбивало»	2	10.12 12.12	мяч, свисток
	Игра «Повторяй за мной»	1	16.12	свисток
	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>		
	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	17.12	свисток
	Ходьба с удержанием на голове груза.	1	19.12	свисток, мешочки
	Упражнения с передачей мешочка в колонне.	1	23.12	свисток, мешочки
	Силовые упражнения с предметами в парах.	1	24.12	свисток, мячи
	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	26.12	свисток
	Общеразвивающие упражнения с предметом	1	28.12	свисток, обруч
<b>III четверть, 30 ч</b>				
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>		
	Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1	09.01	презентация
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>		
	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах скользящим шагом.	1	13.01	лыжи
	Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок.	1	14.01	лыжи
	Подъем на склон ступающим шагом.	1	16.01	лыжи
	Ходьба на лыжах 600 м	1	20.01	лыжи
	Ходьба на лыжах 700 м	1	21.01	лыжи
	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками.	1	23.01	лыжи
	Спуск с горы в основной стойке.	1	27.01	лыжи
	Ходьба на лыжах 800 м	3	28.01 30.01 03.02	лыжи
	Спуск с горы в основной стойке.	1	04.02 06.02	лыжи
	Ходьба на лыжах 900 м	1	10.02	лыжи
	Подъем на склон ступающим шагом.	1	11.02	лыжи
	Подъем на склон ступающим шагом.	1	13.02	лыжи
	Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок.	1	17.02	лыжи
	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками.	1	18.02	лыжи
	Подъем на склон ступающим шагом.	1	20.02	лыжи
	Ходьба на лыжах 1000 м	2	24.02 25.02	Лыжи, палки, лыжня
	Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок.	1	27.12	лыжи
	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>		
	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами	1	03.03	свисток
	Упражнения на гимнастических ковриках.	1	04.03	гимнастические коврики
	Упражнения со средними мячами.	2	06.03	мяч

			10.03	
	Акробатические упражнения.	1	11.03	свисток
	Силовые упражнения.	1	13.03	свисток
	<b>Игры</b>	<b>3</b>		
	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Игра «Кто дальше бросит»	1	17.03	мяч
	Игра «Охотники и утки»	1	18.03	свисток
	Игра «Волк во рву»	1	20.03	свисток
<b>IV четверть, 23ч</b>				
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>		
	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание	1	31.03	презентация
	<b>Гимнастика</b>	<b>11</b>		
	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке ползание	1	01.04	гимнастическая скамейка
	Силовые упражнения в парах.	1	03.04	свисток
	Акробатические упражнения	1	07.04	коврики
	Строевые упражнения.	1	08.04	свисток
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	10.04	мяч
	Упражнения на гимнастических ковриках.	1	14.04	коврики
	Упражнения на гимнастических скамейках.	1	15.04	гимнастическая скамейка
	Упражнения со средними мячами.	1	17.04	мяч
	Акробатические упражнения.	1	21.04	палки, обручи
	Силовые упражнения.	1	22.04	
	Ходьба с удержанием на голове груза.	1	24.04	мешочки
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>10</b>		
	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 30 м	1	28.04	свисток, секундомер
	Бег с ускорением 30 м	1	29.04	свисток, секундомер
	Прыжок в длину с разбега	1	05.05	мел, сантиметр
	Метание мяча в цель (3-4 м) на результат	1	06.05	мяч
	Метание мяча вдаль на результат	1	12.05	мяч
	Прыжки в длину с разбега на результат	2	13.05 15.05	сантиметр
	Упражнения на развитие скорости бега. Бег 30 м, 60 м.	2	19.05 20.05	свисток, секундомер
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>		
	Итоговое повторение	1	22.05	свисток, секундомер
	<b>Всего</b>	<b>101</b>		

## **Описание материально-технического обеспечения**

### **Основная литература:**

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

### **Методические материалы:**

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

### **Технические средства:**

1. Ноутбук
2. Проектор