‌МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ   
 СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2‌‌

**‌‌**​

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На заседании МО учителей начальных классов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Руководитель МО Ерёмина С.А.  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Демьянова Т.В.  от «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Тищенко О. А.  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2024г г |

АДАПТИРОВАНННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ДЛЯ УЧАЩЕЙСЯ 3 КЛАССА

С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (УО)

НА 2024-2025 УЧ.Г

Составила: Идрисова Е. И.

учитель начальных классов

С. Труновское, 2024 г

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 3 класса составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы учебного предмета

«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (3 класс) составляют:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
* Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 год №1599);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
* Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Закон Калининградской области от 01.07.2013 № 241 «Об образовании в Калининградской области» (с изменениями на 28 сентября 2020 года);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* Устав МБОУ «СШ № 2 им. А. Круталевича гор. Гвардейска».
* Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1) МБОУ

«СШ № 2 им. А. Круталевича гор. Гвардейска».

## Цель:

* + Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации
  + Овладение обучающимися способами оздоровления и укрепления организма посредством корригирующих упражнений и закрепление знаний в области гигиены.

## Задачи:

* + Создать условия для развития физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
  + Создать условия для воспитания привычки к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время;
  + Воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
  + создать условия для формирования культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Создать условия для формирования потребности к ведению здорового образа жизни.

* + Проводить работу по коррекции недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, через: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
  + Формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

## Направления коррекционной работы

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития
2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности
3. Развитие основных мыслительных операций

описание места учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» входит в предметную область учебного плана «Физическая культура».

Реализация рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» 3 класса рассчитана на 17 ч,

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)», коррекционного курса Личностные результаты освоения программы:

* 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 программы учебного предмета

«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» Минимальный уровень: представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья,

физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

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; подсчет 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 педагогического работника;знание правил бережного обращения с инвентарем 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;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь 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 педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

Планируемые результаты коррекционного курса:

Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, отклонений в эмоционально - волевой сфере.

Развитие мелкой и общей моторики, ориентировки в пространстве; Развитие координации, двигательных умений и навыков;

Развитие чувства темпа и ритма.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала; от получения знаний, до применения их в повседневной жизни. Каждый урок содержит в себе элементы всех трех разделов

## 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.

**Цель:** Развивать представления обучающихся о здоровом и безопасном образе жизни, повышение их мотивации к занятиям физической культуры.

Планируемые результаты:

*Предметные:*

знать правила утренней гигиены;

знать правила ухода за спортивной формой и обувью;

соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;

уметь оказать помощь одноклассникам;

овладеть понятиями «физическая нагрузка» и «отдых».

*Познавательные*:

отличать пройденный материал от нового;

проводить элементарный анализ информации, выполненных упражнений;

уметь дифференцировать подаваемые строевые команды.

*Коммуникативные*:

взаимодействовать с партнёрами во время учебно – спортивной деятельности

*Регулятивные*:

уметь оценивать правильность учебной задачи, владеть основами самооценки.

Гимнастика

**Теоретические сведения.** 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 (корригирующие 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.

**Цель:** Формирование двигательных навыков и умений для общего двигательного развития и спортивной подготовки обучающегося.

Планируемые результаты:

*Предметные:*

знать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;

знать упражнения для расслабления мышц; мышц шеи;

знать упражнения на укрепление мышц туловища;

знать упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;

уметь оказать помощь одноклассникам.

овладеть понятиями «физическая нагрузка» и «отдых».

*Познавательные*:

уметь действовать по команде, сигналу;

уметь выполнять упражнения под счет и музыку;

знать используемый спортивный инвентарь.

*Коммуникативные*:

уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;

слушать и отвечать на вопросы взрослого;

владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

*Регулятивные*:

понимать системы общепринятых правил и требований;

придерживаться правил учебного поведения;

уметь выполнять действия по словесной инструкции;

уметь слушать команды.

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. 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 1 метра. 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 3 кг) различными способами двумя руками.

**Цель:** Создание системы педагогической работы, направленной на всесторонние физическое развитие детей, укрепление их здоровья повышение функциональных возможностей организма.

Планируемые результаты:

*Предметные:*

знать основные виды и способы ходьбы, бега, прыжков, метания мяча;

знать упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи;

знать упражнения на укрепление мышц туловища, рук, ног;

уметь вставать в шеренгу по команде;

уметь выполнять строевые упражнения (колонна, шеренга);

уметь выполнять повороты на месте в разные стороны;

уметь ходить в колонне по одному и по двое;

уметь бегать в колонне;

уметь чередовать ходьбу с бегом;

уметь прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд;

уметь перепрыгивать с одной ноги на другую на месте;

уметь подлезать, переползать через препятствия;

соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;

уметь оказать помощь одноклассникам.

*Познавательные*:

уметь действовать по команде, сигналу;

уметь выполнять упражнения под счет;

знать используемый спортивный инвентарь.

*Коммуникативные*:

уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;

слушать и отвечать на вопросы взрослого;

владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

*Регулятивные*:

понимать системы общепринятых правил и требований;

придерживаться правил учебного поведения;

уметь выполнять действия по словесной инструкции;

уметь слушать команды.

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;

− прыжки в длину;

− лазание;

− метание и ловля набивного мяча;

− построения и перестроения;

− бросание, ловля, метание теннисного мяча.

**Цель:** Формировать ориентировку в пространстве, приучать действовать по сигналу, команде, развивать ловкость, внимание посредством игр.

Планируемые результаты:

*Предметные:*

знать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр;

знать элементарные игровые технико-тактические взаимодействия;

знать упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи;

уметь бросать и ловить мяч;

уметь выполнять кат мяча друг другу;

уметь удары по мячу в цель;

уметь бросать мяч на дальность;

соблюдать технику безопасности, выполнять страховку;

уметь оказать помощь одноклассникам.

*Познавательные*:

уметь действовать по команде, сигналу;

уметь выполнять упражнения на счет.

*Коммуникативные*:

уметь выразить свои желания и просьбы на уровне ученик-учитель;

слушать и отвечать на вопросы взрослого;

владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

*Регулятивные*:

понимать системы общепринятых правил и требований;

придерживаться правил учебного поведения;

уметь выполнять действия по словесной инструкции.

. Содержание коррекционного курса

Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук, охрана и укрепление физического и нервно-психического здоровья

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

развитие зрительного восприятия;

развитие зрительной памяти и внимания;

развитие пространственных представлений ориентации;

развитие представлений о времени;

развитие слухового внимания и памяти.

Развитие основных мыслительных операций

умения работать по словесной инструкции, алгоритму;

умения планировать деятельность;

расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря;

коррекция индивидуальных пробелов в знаниях

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел. Тема урока. | Кол-во  часов | Определение основных видов учебной деятельности обучающихся |
| 1 | Вводный инструктаж по  правилам техники безопасности на уроках физической культуры. Ходьба | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Правила поведения в спортивном зале. Подвижная игра.  Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 2 | ОРУ. Ходьба в различном темпе | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба в различном темпе. Подвижная игра.  Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 3 | ОРУ. Ходьба в различном темпе | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба в различном темпе. Подвижная игра.  Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 4 | ОРУ. Бег с высокого старта. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Бег с высокого старта. Подвижная игра.  Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 6 | ОРУ. Прыжки с ноги на ногу. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки с ноги на ногу. Подвижная игра.  Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 7 | ОРУ. Метание теннисного мяча. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча. Подвижная игра.  Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 8 | ОРУ. Метание теннисного мяча. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча. Подвижная игра.  Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 9 | ОРУ. Прыжки в длину с места,  способом согнув ноги | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Прыжки в длину с места, способом согнув ноги и с разбега. Подвижная игра.  Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 10 | ОРУ. Повороты на месте. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Повороты на месте. Подвижная игра.  Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 11 | ОРУ. Перестроение по ориентирам. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Перестроение по ориентирам. Подвижная игра.  Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 12 | ОРУ. Метание теннисного мяча в горизонтальную мишень и баскетбольный щит. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Метание теннисного мяча в горизонтальную мишень и баскетбольный щит.  Подвижная игра.  Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 13 | ОРУ. Игры с бросками, ловлей и метанием. Игры: «Попади в цель», «мяч соседу», | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бросками, ловлей и метанием. Игры: «Попади в цель», «мяч соседу»,  «выбивала».  Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 14 | ОРУ. Игры с бросками, ловлей и метанием. Игры: «Попади в цель», «мяч соседу», | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Игры с бросками, ловлей и метанием. Игры: «Попади в цель», «мяч соседу»,  Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 15 | ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра.  Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 16 | ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра.  Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
| 17 | ОРУ. Легкий бег. | 1 | Построение. Проверка формы. Сдача рапорта. Перестроение. Проведение разминки. Легкий бег. Подвижная игра.  Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. |
|  | Итого | 17 |  |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел. Тема урока. | Кол-во  часов | Дата |
| 1 | Вводный инструктаж по правилам техники безопасности  на уроках физической культуры. Ходьба | 1 |  |
| 2 | ОРУ. Ходьба в различном темпе | 1 |  |
| 3 | ОРУ. Ходьба в различном темпе | 1 |  |
| 4 | ОРУ. Бег с высокого старта. | 1 |  |
| 6 | ОРУ. Прыжки с ноги на ногу. | 1 |  |
| 7 | ОРУ. Метание теннисного мяча. | 1 |  |
| 8 | ОРУ. Метание теннисного мяча. | 1 |  |
| 9 | ОРУ. Прыжки в длину с места,способом согнув ноги | 1 |  |
| 10 | ОРУ. Повороты на месте. | 1 |  |
| 11 | ОРУ. Перестроение по ориентирам. | 1 |  |
| 12 | ОРУ. Метание теннисного мяча в горизонтальную мишень и  баскетбольный щит. | 1 |  |
| 13 | ОРУ. Игры с бросками, ловлей и метанием. Игры:  «Попади в цель», «мяч соседу», | 1 |  |
| 14 | ОРУ. Игры с бросками, ловлей и метанием. Игры:  «Попади в цель», «мяч соседу», | 1 |  |
| 15 | ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 16 | ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 17 | ОРУ. Легкий бег. | 1 |  |

## Материально-техническое обеспечение

учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

**Дидактический материал**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Наименование |
| 1. | Инструкция по техники безопасности |
| 2. | Разноуровневые нормативы по физической культуре |

**Спортивное оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Количество(шт.) |
| 2. | Щит для метания мячей | 1 |
| 3. | Маты гимнастические | 3 |
| 4. | Скамейка гимнастическая | 1 |
| 5. | Стенка гимнастическая | 1 |
| 6. | Обруч гимнастический | 1 |
| 7. | Мяч баскетбольный | 1 |
| 9. | Мяч волейбольный | 1 |
| 10. | Мяч теннисный | 2 |
| 12. | Скакалка | 6 |

Учебно - методическая и справочная литература

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название | Автор | Издательство,  год издания | Кол-во (экз.) |
| 1. | Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии | Л. В. Шапковой | М., «Советский спорт», 2002г. | 1 |
| 2. | Современные проблемы здоровья, обучения и подготовки в детско- юношеском спорте | В. П. Губа | «Город Калининград», 2008г. | 1 |
| 3. | Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений | В. М. Мозговой | М.,  «Просвещение», 2009г. | 1 |
| 4. | Физическая культура во вспомогательной школе | Е. С. Черник | М., «Учебная литература», 2001г. | 1 |

.