МИНИСТЕРСТВОПРОСВЕЩЕНИЯРОССИЙСКОЙФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодежной политикиХанты-Мансийского автономного округа-ЮгрыКомитетобразованияБерѐзовскогорайона
МБОУ «СаранпаульскаяСОШ»

РАССМОТРЕНО на заседании ТЛ Протокол№1 от"30"августа2023 г.	СОГЛАСОВАНО Зам.директорапоУВР Протокол№ 1 от"30"августа2023г.	УТВЕРЖДЕНО Директором Приказ№295 от"31"августа2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 217B80FDF0559A191E32E79943AC0266
Владелец: Артеева Галина Михайловна
Действителен: с 06.12.2023 до 28.02.2025

АДАПТИРОВАННАЯРАБОЧАЯПРОГРАММА

Коррекционного курса «Физическая культура»

для обучающегося 3 класса

Индивидуальное обучение, АООП образования

обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Вариант 2

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Кордонова Людмил Григорьевна,

учитель физической культуры

с.Саранпауль2023

Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы

- Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» разработана в соответствии:
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
  - приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
  - приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
  - приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 февраля 2022 года № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115»
  - приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 декабря 2020 года № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»;
  - постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2016 года № ВК-11788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- письмом Министерства образования и науки РФ от 19.08.2016 года № 07-3517 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Законом ХМАО – Югры «Об образовании вХанты-Мансийском автономном округе – Югре» от 1 июля 2013 года № 68-оз;
- приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 03 июля 2016 года № 1214 «Об утверждении примерных учебных планов образовательных организаций, реализующих адаптированные общеобразовательные программы начального общего образования на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов, получающих образование на дому или в медицинских организациях»;

Цели и задачи обучения

Цель предмета: 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.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- корректировать нарушение физического развития;
- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности в процессе обучения;
- укреплять здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
-раскрывать возможность избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержать устойчивость физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формировать познавательный интерес, сообщать доступные теоретические сведения по физической культуре;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;

- воспитывать нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость), навыки культурного поведения;
-использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с обучающимися.

Основные направления коррекционной работы:

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие основных мыслительных операций;
- развитие наглядно-образного и словесно-логического мышления;
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- обогащение словаря;
- коррекция индивидуальных пробелов.

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. Она несомненно, является одним из важнейших предметов учебного плана, поскольку решает широкий спектр задач, связанных не только с формированием жизненно важных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, но и непосредственно связана с укреплением здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей вообще процесса образования учащегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Программа составлена с учетом особенностей физического развития, моторики, соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности обучающегося. Материал программы дает возможность оказывать как избирательное воздействие на различные нарушения в элементарных движениях учащегося, так и содействовать развитию у него способности организовывать более сложные движения, особенно те, которые необходимы в трудовой деятельности человека.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: «Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Раздел «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания.

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 «Велосипедной подготовке» обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

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

Раздел «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками. В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

На уроках предусмотрено применение интерактивных форм работы с обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактических игр; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; включение игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в обязательную часть учебного плана КОУ «Радужнинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» реализуемый в условиях введения ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) I-IV класс (2 вариант) (недельный) на 2023-2024 учебный год и входит в предметную область «Физическая культура». Объём учебной нагрузки

в 3б классе определен требованиями ФГОС и составляет на 3 часа в неделю, общее количество за год 34 недели 102 часов.

Требования к уровню подготовки обучающегося

Планируемые результаты освоения

Возможные результаты освоения АООП: с требованиями ФГОС для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося. В связи с этим, требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Основной ожидаемый результат освоения АРП: по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Ожидаемые личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его ограниченном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступной социальной роли (обучающегося, сына, пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствами других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Ожидаемые предметные результаты

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

•Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств).

•Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

•Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

•Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

•Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание. •Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

•Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

Предметные результаты освоения АООП планируются с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся, а также специфики содержания предметных областей и конкретных учебных предметов и заносятся в СИПР.

Содержание учебного курса

Основы знаний

Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Чистота одежды и обуви на уроке. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Плавание

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

Коррекционные подвижные игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).

Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры

«Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом», «Охотники и утки».

Велосипедная подготовка

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

Лыжная подготовка: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением). Подвижные игры на улице:«Загони льдинку», «Стрельба в цель»,«Возьми флажок», «Кто быстрей».

Туризм

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы,

раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Физическая подготовка

Построения и перестроения.

Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны.

Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Дыхательные упражнения:

произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны

вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).

Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег.

Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание.

Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной

(двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Тематическое планирование

Раздел учебного предмета	Количество часов	Формы и виды учебной деятельности
Основы знаний	В процессе урока	**Формы организации деятельности на уроке**: - фронтальная; - групповая; - в парах; - индивидуальная. **Формы учебной деятельности:** - игра-путешествие; - беседа; - рассказ; - ролевая игра; - работа с книгой; - работа с раздаточным дидактическим инструментарием; **Виды деятельности:** - игровая; - познавательная; - спортивно-оздоровительная; решение проектных задач и др виды используемые при обучении.
Раздел 1. Физическая подготовка	27	
Раздел 2. Коррекционные подвижные игры	23	
Раздел 3. Лыжная подготовка.	9	
Раздел 4. Туризм	**5**	
Раздел 5. Велосипедная подготовка	**4**	
Всего	**68**	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Материально-техническое обеспечение:

Требования к материально-техническим условиям: Материально-техническая база реализации АООП ОО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных организаций.

Временной режим образования обучающихся соответствует постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Технические средства обучения

- Компьютер
- ЭОР (разработки мультимедийных презентаций, виртуальных экскурсий, учебных фильмов)
- **Спортивное оборудование:** Мостик гимнастический

1. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный
2. Стенка гимнастическая шведская
3. Скамейка гимнастическая
4. Стенка гимнастическая для лазания
5. Стойка для прыжков в высоту

Спортивный инвентарь:

1. Мат гимнастический
2. Гантели
3. Канат
4. Мяч баскетбольный
5. Мяч волейбольный
6. Мяч футбольный
7. Обручи
8. Сетка волейбольная
9. Секундомер

Календарно-тематическое планирование
3б класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
Физическая подготовка 10 ч.					
1			Техника безопасности на уроках физкультуры. Построение и перестроение.	1	
2			Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде.	1	
3			Упражнение в построении по одному в ряд.	1	
4			Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1	
5			Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1	
6			Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедра.	1	
7			Ходьба с изменением темпа, направления движения.	1	
8			Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	1	
9			Бег в умеренном (медленном, быстром) темп.	1	
10			Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	1	
Коррекционные подвижные игры 8 ч					
11			Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча.		
12			Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).		
13			Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.		
14			Передача и ловля баскетбольного мяча.		
15			Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху.		
16			Подача волейбольного мяча снизу.		
17			Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Подача волейбольного мяча сверху.		
18			Подача волейбольного мяча сверху (снизу).		
Велосипедная подготовка 4 ч					
19			Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед.	1	
20			Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед.	1	
21			Управление велосипедом без вращения педалей.	1	
22			Торможение ручным (ножным) тормозом.	1	
Физическая подготовка 12ч					
23			Ходьба и упражнения в равновесии.	1	

24			Ходьба по доске, лежащей на полу.	1	
25			Ходьба ровным шагом, на носках, пятках.	1	
26			Преодоление препятствий при ходьбе.	1	
27			Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
28			Ходьба с различными движениями рук по показу и словесной инструкции.	1	
29			Ходьба ровным шагом, на носках, пятках.	1	
30			Перешагивание через препятствие (высота 15-20 см); стойка на правой (левой) ноге у опоры.	1	
31			Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	
32			Лазание по наклонной гимн/скамейке, установленной на 3-4 рейке г/стенки, на животе, на четвереньках, в упоре согнувшись.	1	
33			Вис на гимн/стенке со страховкой учителем.		
34			Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.		
Коррекционные подвижные игры 8ч					
35			Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку».	1	
36			Соблюдение правил игры «Бросай-ка».	1	
37			Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	1	
38			Соблюдение правил игры «Строим дом».	1	
39			Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1	
40			Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	1	
41			Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».	1	
42			Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).	1	
Лыжная подготовка 9 ч					
43			Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1	
44			Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Форма одежды в зимний период.	1	
45			Транспортировка лыжного инвентаря. Чистка лыж от снега.	1	
46			Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	
47			Выполнение ступающего шага.	1	
48			Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	1	
49			Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1	
50			Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1	
51			Подвижная игра «Загони льдинку».	1	

Физическая подготовка 5 ч					
52			Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.	1	
53			Ползание и лазание по гимнастической скамейке		
54			Пальчиковая гимнастика «Руки в стороны».	1	
55			Упражнения с гимнастической палкой.	1	
56			Упражнения с флажками, с кубиками.	1	
Туризм 5 ч					
57			Поведение в лесу. Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря.	1	
58			Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак средства личной гигиены.	1	
59			Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак.	1	
60			Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание чехла.		
61			Ориентировка в частях палатки.	1	
Коррекционные подвижные игры 7ч					
62			Правила техники безопасности на уроках подвижные игры**.** Броски и ловля мяча двумя руками.		
63			Броски мяча в кольцо двумя руками.		
64			Удар по волану нижняя подача.		
65			Удар по волану нижняя и верхняя подача.		
66			Веселые эстафеты.		
67			Соблюдение правил игры «Пятнашки».		
68			Соблюдение правил игры «Охотники и утки».		

Список литературы

Основная:

- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы / А.К. Аксёнова, Т.Н Бугаева, И.А. Буравлёва и др.; под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2013. – 239 с.

Дополнительная:

- Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, 2015. - 140 с.

- Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, Инфра-М, 2016. - 336 с.
- Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2017. - 424 с.
- Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 568 с.
- Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с.
- Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2015. - 304 с.
- Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 2017. - 400 с
- Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
- Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2017. - 28 с.
- Приходько О.Г., Левченко И.Ю. Организация в школе системы профессионального ориентирования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата— М.: МГГЭУ, 2018. — 44 с.
  -Болотова Н.П. Повышение функциональной дееспособности семей, воспитывающих ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата — М.: МГГЭУ, 2018. — 24 с.
- Учебник «Физическая культура» Москва Издательство центр «Вентана-Граф» 2011г.-96 с.
- Учебник «Здорово быть здоровым».Ш. Мошнина, А.В. Погожева Москва Просвещение 2021 г. -143с.