

казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена на заседании
методического совета
школы-интерната
Протокол от «30»08. 2023 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора КОУ «Урайская
школа-интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями
здоровья»
от « 31» 08. 2023 г. № 381

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3б КЛАСС (1 вариант)
на 2023/2024 учебный год

Разработала: Латыпова Г.Р.,
учитель по физической культуре

г.Урай, 2023

Пояснительная записка

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

Уроки физической культуры — основная форма обучения, воспитания и развития учащихся. В процессе обучения физическим упражнениям дети с нарушениями интеллекта приучаются выполнять их в различных условиях: утром при проведении зарядки, на уроках письма, математики, ручного труда.

С помощью основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелезание) у детей формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни. В процессе обучения у учащихся возрастает потребность в движениях, повышается физическая активность, увеличивается объем двигательных умений и навыков, что влечет за собой изменение в физическом развитии, улучшение работы всех функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной).

Самостоятельная двигательная деятельность детей с нарушениями интеллекта находится под контролем учителя физкультуры.

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

Нормативно-правовые документы:

Настоящая программа разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Приказ Минобрнауки от 30 августа 2013 года №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 09.02.2015 № 8 «Об утверждении СанПиН 2.4.3259-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» и др.

Рабочая программа разработана на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся с ОВЗ «Физическая культура». Под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой. Москва «Просвещение» 2011г.

Рабочая программа так же реализуется при обучении с применением дистанционных технологий, руководствуясь положением № 108 от 20.03.2020 об организации образовательного процесса с использованием дистанционных технологий.

Уставом КОУ «Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Цель программы:

1. Обеспечение всестороннего и гармоничного развития школьников со сложной структурой дефекта средствами адаптивной физической культуры.
2. Развитие и совершенствование физических и психофизических способностей.
3. Активизация процесса социальной адаптации учащихся со сложной структурой дефекта средствами адаптивного физического воспитания.

Задачи программы

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
- материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
- наглядные средства обучения.

Общая характеристика предмета

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и

исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

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

постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до линии. 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.

Игры

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

Практический материал. *Подвижные игры, коррекционные игры;*

игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Гимнастика:

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.

построения и перестроения: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Класс стой, стройся!»); перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

упражнения на дыхание: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибания ног; выдох при опускании головы вниз.

упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

упражнения на расслабление мышц: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

упражнения для формирования правильной осанки: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника): лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

с флажками: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в раках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

с маленькими обручами: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

с маленькими мячами: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

с большими мячами: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Ходьба: (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

Бег: (Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках(медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

Прыжки: (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.

Метание: (метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).

Подвижные игры:

Коррекционные игры: (Запомни порядок», «Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: («Совушка», « Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).

Игры с бегом и прыжками: («Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», «Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» «Уголки», «Удочка», Эстафеты).

Игры с метанием и ловлей: («Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», Охотники и утки», « Выбивало»).

Место предмета « Физическая культура» в учебном плане.

Программа рассчитана на обучающихся

2 класс 34 учебных недель, 3 часа в неделю - всего 102 часа,

Планируемый результат

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

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

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

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

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

Критерии оценки достижений обучающихся:

В целях контроля в 1-4 классах 2 раза в год (в сентябре и мае) проводится учёт двигательных возможностей и подготовленности обучающихся. Челночный бег 3x10 м., прыжкам в длину и с места, метанию на дальность. Для детей с нарушением двигательной активности проводится теоретические тесты.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно:

оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то **оценка «3»**.

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1—4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. Но для учащихся 1—4 классов коррекционной школы возрастных нормативов нет. Поэтому учитель сам может определить приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе.

Таким образом, на уроках физкультуры у учителя будут три группы детей по структуре дефекта и уровню физического развития и двигательной подготовленности.

Во время урока учитель оценивает действия не только каждого ученика, но и всей подгруппы, выбирает методы воздействия на ученика и подгруппу, дает возможность детям оценить действия своих товарищей в группе и в классе.

Очень важно давать четкие задания, сочетать объяснение с показом и проверять, как усвоили ученики инструкцию, понимают ли они ее.

Действия учащихся будут успешными, если учитель:

- хорошо знает возможности учащихся класса (физические, интеллектуальные);
- сам владеет физкультурной терминологией, приучает детей слушать эти слова-термины и постепенно вводит их в речь учащихся.

Исходя из поставленных целей и возрастных особенностей учащихся, необходимо учитывать физические возможности

5 - самостоятельное, полное выполнения задания

4 - выполнение с незначительной помощью или не полное самостоятельное выполнение задания.

3 - выполнение со значительной помощью или выполнение в упрощенном варианте.

2 - невыполнение задания.

Материально-техническое обеспечение

Гимнастический зал площадью 70,7 кв.м, оснащен спортивной скамьей, велотренажером, беговой дорожкой, тренажер для стоп, шведской стенкой, мягкими модулями «Фантазер», спортивными скамьями и матами. Имеются лыжи, снегоступы и тюбинги, наборы для игры «Бочке», теннисный стол, а также мелкий спортивный инвентарь — мячи, скакалки, обручи, гантели, ядра для метания разного веса, велосипеды (5), самокаты (6), тренажер педальный, батут спортивный (2), тренажер сгибания и разгибания пальцев.

На территории школы оборудована уличная универсальная спортивная площадка с баскетбольными щитами, волейбольными стойками, воротами для мини-футбола, покрытие площадки – «травка», беговая дорожка

Рекомендуемая литература

Рабочая программа разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида «Физическая культура». Под редакцией кандидата психологических наук, профессора И.М. Бгажноковой Москва «Просвещение» 2011г.

Вайзман Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н. П. Вайзман. — М., 1977.

Дмитриев А. А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательной школы средствами физического воспитания / А. А. Дмитриев. — Красноярск, 1987.

Кузнецов В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М., 2003.

Мастюкова Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом / Е. М. Мастюкова. — М.: Просвещение, 1991.

Матвеев А. П. Физическая культура: учеб. для 1 кл. / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2002.

Мозговой В. М. Основы олигофренопедагогики: учеб. пособие / В. М. Мозговой, И. М. Яковлева, А. А. Еремина. — М.: Академия, 2006.

Мозговой В. М. Развитие двигательных возможностей учащихся с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания / В. М. Мозговой. — М.: Олма-Пресс, 2001.

Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе: 1—11 кл.: метод. пособие / В. В. Осинцев. — М.: Владос-Пресс, 2001.

Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе / Е. С. Черник. — М.: Просвещение, 1997.

Календарно – тематическое планирование «Физическая культура» в 3 классе (вариант 1, 102 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	дата		Формируемые представления	Содержание. Основные виды деятельности
			план	факт		
1 четверть – 24ч.						
Знания о физической культуре.						
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1	01.09		Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся правил поведения в спортивном зале.
2	Совместное рассматривание с преподавателем оборудования спортивного зала.	1	04.09		Знать оборудование спортивного зала, его назначение, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся оборудования спортивного зала, его назначение.
3	Упражнение в построении парами. Чистота одежды и обуви. Чистота зала, снарядов.	1	07.09		Уметь следить за чистотой своих вещей, переодеваться в спортивную форму и обувь.	Беседа. Слушание. Знание учащихся названия спортивного оборудования, правил ухода за одеждой и обувью.
4	Ходьба в заданном направлении. Демонстрация работы с физкультурными снарядами.	1	07.09		Знать оборудование спортивного зала, его назначение, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся оборудования спортивного зала, его назначение.
5	Ходьба в заданном направлении. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1	11.09		Знать правила утренней гигиены и их значение для человека.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащихся для чего нужно соблюдать правила личной гигиены.
Гимнастика.						
6	Бег вслед за преподавателем. Одежда и обувь гимнаста.	1	14.09		Знать, как выглядит гимнаст, его спортивная форма. Уметь называть элементарные гимнастические снаряды и предметы.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащихся о гимнастических снарядах и предметах, их назначении, отличать одежду и обувь гимнаста.

7	Бег вслед за преподавателем. Правила поведения на уроках гимнастики.	1	15.09		Знать правила поведения на уроках гимнастики. Учиться принимать исходное положение для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», строиться под руководством учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся порядок построения. ОРУ.
8	Упражнение в построении парами.	1	18.09		Знать порядок построения парами, уметь строиться парами.	Беседа. Слушание. Знание учащихся порядок построения парами.
9	Упражнение в построении по одному в ряд.	1	21.09		Знать порядок построения по одному в ряд, уметь строиться по одному в ряд.	Беседа. Слушание. Знание учащихся порядок построения по одному в ряд.
10	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1	22.09		Знать порядок построения в колонну друг за другом, уметь строиться в колонну друг за другом.	Беседа. Слушание. Знание учащихся порядок построения в колонну друг за другом.
11	Упражнение в построении в круг.	1	25.09		Знать порядок построения в круг, уметь строиться в круг.	Беседа. Слушание. Знание учащихся порядок построения в круг.
Легкая атлетика.						
12	Ходьба стайкой за преподавателем	1	28.09		Знать технику ходьбы, уметь ходить стайкой за преподавателем.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.
13	Ходьба стайкой за преподавателем, держась за руки.	1	29.09		Знать технику ходьбы, уметь ходить стайкой за преподавателем, держась за руки.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.
14	Ходьба в заданном направлении.	1	02.10		Знать технику ходьбы, уметь ходить в заданном направлении.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.
15	Ходьба между предметами.	1	05.10		Знать технику ходьбы, уметь ходить между предметами.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.
16	Бег вслед за преподавателем.	1	06.10		Знать технику бега, уметь бегать вслед за преподавателем.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
17	Бег по сигналу вслед за направляющим.	1	09.10		Знать технику бега, уметь бегать вслед за направляющим.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
18	Бег в направлении к преподавателю.	1	12.10		Знать технику бега, уметь бегать в направлении к преподавателю.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.

19	Бег в разных направлениях. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	1	13.10		Знать технику бега, уметь бегать в разных направлениях.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
20	Выполнение подскоков на месте совместно с преподавателем, держась за руки.	1	16.10		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять подскоки на месте держась за руки.	Практическое выполнение подскоков. ОРУ.
21	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	1	10.10		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять подскоки на самостоятельно.	Практическое выполнение подскоков. ОРУ.
22	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	1	20.10		Знать ТБ при работе с округлыми предметами, мячами, элементарные правила катания, бросания и ловли мяча.	Практическое выполнение упражнений с округлыми предметами, мячами. ОРУ.
23	Прокатывание мяча двумя руками учителю.	1	23.10		Практическое выполнение элементарных упражнений с округлыми предметами.	Знать технику выполнения упражнения, уметь прокатывать мяч двумя руками учителю.
24 - 25	Прокатывание мяча под дугу.	2	26.10 27.10		Практическое выполнение элементарных упражнений с округлыми предметами.	Знать технику выполнения упражнения, уметь прокатывать мяч друг другу.

Знания о физической культуре.

26	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1	09.11		Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся правил поведения в спортивном зале.
27	Ходьба по дорожке в заданном направлении. Организация учителем взаимодействия учащихся.	1	10.11		Знать оборудование спортивного зала, его назначение, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся оборудования спортивного зала, его назначение.
28	Перешагивании через незначительные препятствия. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1	13.11		Знать понятия: опрятность, аккуратность. Иметь аккуратный внешний вид.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащихся об опрятности и аккуратности.

Гимнастика.

29	Совершенствование построения в ряд.	1	16.11		Знать порядок построения по одному в ряд, уметь строиться по одному в ряд.	Беседа. Слушание. Знание учащихся порядок построения по одному в ряд.
30	Совершенствование построения парами.	1	17.11		Знать порядок построения парами, уметь строиться парами.	Беседа. Слушание. Знание учащихся порядок построения парами.
31	Совершенствование построения в колонну друг за другом.	1	20.11		Знать порядок построения, уметь строиться в колонну друг за другом.	Беседа. Слушание. Знание учащихся порядок построения в колонну друг за другом.
Легкая атлетика.						
32	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках.	1	23.11		Знать элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках. Уметь выполнять упражнения под руководством учителя.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Практическое выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках. ОРУ.
33	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	24.11		Знать правила поведения на уроках легкой атлетики. Уметь соблюдать ТБ, отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащихся правил поведения на уроках легкой атлетики.
34	Ходьба по дорожке в заданном направлении.	1	27.11		Знать технику ходьбы, уметь ходить по дорожке в заданном направлении.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.
35	Ходьба с предметом в руке.	1	30.11		Знать технику ходьбы, уметь ходить с предметами в руке.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.
36	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия.	1	01.12		Знать технику перешагивания, уметь перешагивать через незначительные препятствия.	Практическое выполнение упражнений в перешагивании ОРУ.
37	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках.	1	04.12		Знать технику бега, уметь бегать в заданном направлении с игрушкой в руках.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
38	Бег за преподавателем с ленточкой в руках.	1	07.12		Знать технику бега, уметь бегать за преподавателем с ленточкой в руках.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
39	Бег по сигналу в рассыпную.	1	08.12		Знать технику бега, уметь бегать по сигналу в рассыпную.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
40	Выполнение подскоков на месте совместно с преподавателем, держась за	1	11.12		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять подскоки на месте, держась за одну	Практическое выполнение подскоков. ОРУ.

	одну руку.				руку.	
41	Подскоки на мячах - прыгунах.	1	14.12		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять подскоки на фитболе.	Практическое выполнение подскоков. ОРУ.
42	Прыжки на фитболе.	1	15.12		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять прыжки на фитболе.	Практическое выполнение прыжков. ОРУ.
43	Прокатывание мяч двумя руками друг другу.	1	18.12		Знать технику выполнения упражнения, уметь прокатывать мяч двумя руками друг другу.	Практическое выполнение упражнений с округлыми предметами. ОРУ.
44	Коррекционные подвижные игры:	2	21.12		Знать технику выполнения упражнения, уметь прокатывать цилиндры из наборов «Собери пирамидку».	Практическое выполнение упражнений с округлыми предметами. ОРУ.
45	«Стой прямо».		22.12			
46	Игровые упражнения с теннисными мячами.	2	25.12		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять упражнения с теннисными мячами.	Практическое выполнение упражнений с теннисными мячами. ОРУ.
47			28.12			
48	Игры с лазанием.	1	29.12		Игра «Лисья нора». Ознакомление с правилами игры.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры.
3 четверть – 30 ч.						
Знания о физической культуре.						
49	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1	11.01		Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся правил поведения в спортивном зале.
Гимнастика.						
50	Упражнение в построения в ряд по сигналу.	1	12.01		Знать порядок построения в ряд по сигналу, уметь строиться по одному в ряд по сигналу.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение строевых упражнений.
51	Упражнение в построения парами по сигналу.	1	15.12		Знать порядок построения парами по сигналу, уметь строиться парами по сигналу.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение строевых упражнений.
52	Совершенствование построения	1	18.12		Знать порядок построения в колонну	Беседа. Слушание.

	в колонну друг за другом.				друг за другом, уметь строиться в колонну друг за другом.	Практическое выполнение строевых упражнений.
53	Совершенствование построения в шеренгу по сигналу.	1	19.12		Знать порядок построения в шеренгу по сигналу, уметь строиться в шеренгу по сигналу.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение строевых упражнений.
54	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу.	1	22.12		Знать порядок перестроения из колонны в шеренгу, уметь перестраиваться из колонны в шеренгу.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение строевых упражнений.
55	Обучение простейшим перестроениям из колонны по одному в колонну по два.	1	25.12		Знать порядок перестроения, уметь перестраиваться из колонны по одному в колонну по два.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение строевых упражнений.
56	Обучение простейшим перестроениям из колонны по два в колонну по одному.	1	26.12		Знать порядок перестроения, уметь перестраиваться из колонны по два в колонну по одному.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение строевых упражнений.
57	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.	1	29.12		Знать порядок перестроения, уметь перестраиваться из шеренги в колонну	Беседа. Слушание. Практическое выполнение строевых упражнений.
Легкая атлетика.						
58	Закрепление умения ходить стайкой за преподавателем.	1	01.02		Знать технику ходьбы, уметь ходить стайкой за преподавателем.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.
59 60	Ходьба по сенсорной тропе. Ходьба по коврику	2	02.02 05.02		Знать технику ходьбы, уметь ходить по сенсорной тропе.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.
61	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.	1	08.02		Знать технику движения под музыку, уметь двигаться под музыку с прихлопыванием.	Практическое выполнение упражнений под музыку. ОРУ.
62	Ходьба с мешочками на голове в узком коридоре	1	09.02		Знать технику ходьбы, уметь ходить в узком коридоре удерживая мешочки на голове.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
63	Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя.	1	12.02		Знать технику ходьбы, уметь ходить по гимнастической скамейке сохраняя равновесие.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
64	Обучение вслед за	1	15.02		Знать технику ходьбы и бега, уметь	Практическое выполнение упражнений в

	преподавателем переходить от ходьбы к бегу.				выполнять переход от ходьбы к бегу.	переходе от ходьбы к бегу. ОРУ.
64	Закрепление умения бегать вслед за преподавателем по сигналу.	1	16.02		Знать технику бега, уметь бегать вслед за преподавателем по сигналу.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
66	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.	1	19.02		Знать технику бега, уметь бегать в заданном направлении к игрушке.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
67	Бег в медленном и быстром темпе.	1	22.02		Знать технику бега, уметь бегать в медленном и быстром темпе.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
68	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1	26.02		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять подскоки на ногах попеременно.	Практическое выполнение подскоков. ОРУ.
69	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	1	29.02		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять прыжки с продвижением вперед.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
70	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.	1	01.03		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять подскоки с продвижением до черты.	Практическое выполнение подскоков. ОРУ.
71	Ползание на животе и на четвереньках по прямой, по словесной инструкции.	1	04.03		Знать технику ползания, уметь ползать на животе и на четвереньках.	Практическое выполнение упражнений в ползании на животе и на четвереньках. ОРУ.
72	Закрепление умения ползать на животе по прямой.	1	07.03		Знать технику ползания, уметь ползать на животе и на четвереньках.	Практическое выполнение упражнений в ползании на животе. ОРУ.
73	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.	1	11.03		Знать технику пролезания, уметь пролазать под дугой.	Практическое выполнение упражнений в пролезании на четвереньках под дугой, рейкой. ОРУ.
Игры.						
74	Коррекционные подвижные игры: «Стой прямо».	1	14.03		Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры.
75	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты».	1	15.03		Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры.

76	Игры с бегом: «Веселая эстафета».	1	18.03		Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры.
77	Игры с прыжками: «Мячик кверху».	1	20.03		Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры.
78	Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».	1	22.03		Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры.
4 четверть						
Знания о физической культуре.						
79	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1	01.04		Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся правил поведения в спортивном зале.
80	Значение и основные правила закаливания.	1	04.04		Уметь соблюдать правила закаливания. Знать значение закаливания.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание основных правил закаливания.
Легкая атлетика.						
81	Бег в заданном направлении с предметом в руках.	1	05.04		Знать технику бега, уметь бегать в заданном направлении с предметом в руках.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
82	Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	1	08.04		Знать технику бега, уметь бегать в медленном темпе по сигналу в заданном направлении.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
83	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	1	11.04		Знать технику бега, уметь бегать в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	Практическое выполнение упражнений. ОРУ.
84	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.	1	12.04		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять подскоки с продвижением вперед.	Практическое выполнение подскоков. ОРУ.
85	Прыжки на игрушках-прыгунах со страховкой.	1	15.04		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять прыжки на игрушках прыгунах.	Практическое выполнение подскоков. ОРУ.
86	Подпрыгивание на надувном	1	18.04		Знать технику выполнения упражнения,	Практическое выполнение

	мяче - фитболе.				уметь выполнять прыжки на фитболах.	прыжков. ОРУ.
87	Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой преподавателя.	1	19.04		Знать технику лазания, уметь лазать по гимнастической стенке.	Практическое выполнение упражнений в лазании на гимнастической стенке. ОРУ.
88	Упражнение в лазании по «лестнице - стремянке».	1	22.04		Знать технику лазания, уметь лазать по лестнице-стремянке.	Практическое выполнение упражнений в лазании. ОРУ.
89	Ползание по матам к заданной цели.	1	25.04		Знать технику ползания, уметь ползать по матам к заданной цели.	Практическое выполнение упражнений в лазании на животе по матам. ОРУ.
Игры.						
90	Подвижные игры: коррекционные игры.	1	26.04		Знать правила и элементы подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.
91	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Повторяй за мной».	1	27.04		Знать технику бега, уметь бегать в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.
92	Коррекционные подвижные игры: « По канату».	1	02.05		Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.
93	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал».	1	03.05		Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.
94	Подвижная игра «Метко в цель».	1	06.05		Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять прыжки на фитболах.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.
95	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1	13.05		Знать технику безопасности при беге и ловле одноклассников.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.
96	Подвижная игра «Мыши и кот».	1	16.05		Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.

97	Подвижная игра «Догони мяч».	1	17.05		Знать технику безопасности при беге и ловле мяча.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.
98	Подвижная игра «Мыши ходят в огород».	1	20.05		Знать правила подвижных игр. Соблюдать ТБ при беге	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.
99	Подвижная игра «Воробушки и кот».	1	23.05		Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.
100	Подвижная игра «У медведя во бору».	1	23.05		Знать правила игры. Соблюдать правила ТБ.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.
101	Подвижная игра «Через ручеек».	1	24.05		Знать правила игры. Соблюдать правила ТБ.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.
102	Закрепление пройденного материала.	1	24.05		Уметь ходить по ориентирам, бегать, прыгать, выполнять ОРУ с помощью учителя. Знать ТБ на уроках физической культуры. Владеть элементарными знаниями о физической культуре. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.