

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДОНЕЦКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 28»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей  
начальных классов

Протокол от «\_\_»\_\_ г. №\_\_

Руководитель МО учителей  
начальных классов

\_\_\_\_\_ Ю.Н. Юрьева

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР

\_\_\_\_\_ А.Ю. Хелемендык

«\_\_»\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ «Донецкая СШИ № 28»

\_\_\_\_\_ С.В. Дермен

«\_\_»\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету *Адаптивная физическая культура***  
**для 3-А класса (вариант I)**

Рабочую программу составила:  
\_\_\_\_\_ Л.М. Емцова

2024—2025 учебный год

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 3А класса разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом МО РФ от 19.12.2014 г. №1599;
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026;
4. Приказом Министерства просвещения РФ от 17.07.2024 г. № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ» (зарег. в Минюсте России 15.08.2024 г. № 79163);
5. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант I) Государственного казённого общеобразовательного учреждения «Донецкая специальная школа-интернат № 28», утверждённой приказом № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_;
6. Рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 3 класс (вариант I) (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями) Министерства Просвещения Российской Федерации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт коррекционной педагогики» 2023 г.;
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Календарным годовым графиком работы образовательного учреждения на 2024-2025 учебный год.

## *Пояснительная записка*

**Цель:** коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых учащихся.

### **Задачи:**

учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);  
учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);  
учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;  
учить ходить и бегать;  
учить упражнениям на различные группы мышц (мышцы шеи, рук, пальцев);  
прививать навыки координации движения, толчка двумя ногами в различных видах прыжков;  
обучать мягкому приземлению в прыжках;  
учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;  
учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;  
учить метаниям, броскам и ловле мяча;  
учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;  
учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;  
учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;  
учить преодолению простейших препятствий;  
учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;  
учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

### **Общая характеристика учебного предмета с учётом особенностей его освоения учащимися;**

Занятия физической культурой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков.

Строевые упражнения: построение с помощью учителя в круг, по одному, повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя

серединой стопы на гимнастической палке (канате); ходьба на пятках, ходьба на носках (ноги прямые), на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь).

Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики: упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

Координационные упражнения: смыкание, размыкание; построение в колонну, шеренгу, повороты на месте; основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища со одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновесие.

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

*Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.*

Рабочая программа по адаптивной физкультуре в соответствии с Учебным планом рассчитана на 34 учебных недели (102 часа, по 3 часа в неделю).

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

***Возможные личностные результаты освоения программы по адаптивной физкультуре в 3 классе*** включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

- Основы персональной идентичности: осознание своей принадлежности определённому полу, осознание себя как «Я» - обучающий (ая)ся.
- Социально - эмоциональное участие в процессе общения и игровой деятельности
- Проявление этических чувств (доброта, отзывчивость, вежливость).
- Осознание обучающегося важности безопасного поведения.
- Овладение начальными навыками адаптации в образовательной организации, в классном коллективе.

***Предметные результаты*** по предмету физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок. *Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный.*

**Минимальный уровень** является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

**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.

## **Требования к знаниям и умениям к концу обучения в 3 классе**

*Обучающиеся должны знать:*

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплекс утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

*Обучающиеся должны уметь:*

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах:

«Знания о физической культуре»,

«Гимнастика»,

«Легкая атлетика»,

«Подвижные игры»,

«Лыжная подготовка».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся.

Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

Раздел «Лыжная подготовка» расположен в третьей четверти.

### **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. 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 шести. 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.

### **Лыжная и конькобежная подготовка**

*Теоретические сведения.* Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двушажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### **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. Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

*Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков:* разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

**Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:**

- беседы,
- выполнение физических упражнений.

#### Учебно – тематический план

Наименования тем	Количество часов	
	по плану	по факту
Легкая атлетика	24	
Гимнастика	24	
Лыжная подготовка	7	
Спортивные игры	25	
Легкая атлетика	12	
Подвижные игры	10	
всего	102	

Количество часов на изучение учебных тем может меняться в зависимости от структуры учебного года и психофизических особенностей обучающихся.

№ п/п	№ урока в теме	Содержание программного материала	Кол-во часов		Дата		Примечания
			План	Факт	План	Факт	
		<b>Первая четверть</b>					
		<b>№1 Легкая атлетика</b>					
1	1	Инструктаж безопасности жизнедеятельности. Гигиенические требования к спортивной одежде. Игры с мячом.	1		03.09		
2	2	Построение в шеренгу.	2		04.09		
3	3	Перестроение в круг. Повороты по ориентирам.			05.09		
4	4	Ходьба с разным положением рук.	2		10.09		
5	5	Приседания на двух ногах. Общеразвивающие упражнения. Игры с мячом.			11.09		
6	6	Ходьба на носках.	2		12.09		
7	7	Ходьба с изменением направлений. Игра «Мяч соседу».			17.09		
8	8	Чередование бега с ходьбой. Ходьба с	2		18.09		
9	9	перешагиванием через мячи. Игры с мячом.			19.09		
10	10	Ходьба с изменением скорости. Бег на месте.	2		24.09		
11	11	Бег с высоким подниманием бедра. Игра «летает не летает»			25.09		
12	12	Чередование бега и	2		26.09		
13	13	ходьбы на расстоянии 40 метров. Перепрыгивание			01.10		

		через начерченную линию. Игра «Запрещённое движение».					
--	--	---	--	--	--	--	--

14	14	Метание малого мяча.	2		02.10		
15	15	Броски и ловля волейбольных мячей. Общеразвивающие упражнения.			03.10		
16	16	Броски большого мяча двумя руками из-за головы. Снизу, с места, в стенку. Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	2		08.10		
17	17				09.10		
18	18	Прыжки с небольшого и прямого разбега.	2		10.10		
19	19	Игры с мячом.			15.10		
20	20	Прыжки с высоты 30-40 см. Упражнение на формирование пространственных представлений.	2		16.10		
21	21				17.10		
22	22	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперёд, в стороны.	2		22.10		
23	23	Метание теннисного мяча на дальность.			23.10		
24	24	Обобщающий урок.	1		24.10		
		<b>Вторая четверть</b>					
		<b>№2 Гимнастика</b>					
25	1	Правила поведения в спортзале. Построение, перестроение, равновесие. Упражнения для мышц шеи.	2		05.11		
26	2				06.11		
27	3	Упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Приседания на двух ногах держась руками за гимнастическую стенку.	2		07.11		
28	4				12.11		

29	5	Ходьба на носках. Бег со сменной темпа. Передача большого мяча в колонне.	2		13.11		
30	6				14.11		
31	7	Чередование бега с ходьбой.	2		19.11		
32	8	Общеразвивающие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейки.			20.11		
33	9	Ходьба обычным шагом. Подлазание под препятствие 40-50 см. Игра «Мяч по кругу».	2		21.11		
34	10				26.11		
35	11	Упражнения для укрепления туловища. Упражнения с короткой скакалкой. Игра «рыбаки».	2		27.11		
36	12				28.11		
37	13	Ходьба с переступанием через предмет. Общеразвивающие упражнения.	2		03.12		
38	14				04.12		
39	15	Упражнения с гимнастическими палками. Перебрасывание мячей друг другу в парах.	2		05.12		
40	16				10.12		
41	17	Ходьба в чередовании с бегом. Прыжки в глубину с мягким приземлением.	2		11.12		
42	18				12.12		
43	19	Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнение на дыхание. Игры с метанием мяча.	2		17.12		
44	20				18.12		
45	21	Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях, на животе подтягиваясь руками.	2		19.12		
46	22				24.12		

		Упражнения на равновесие. Перебрасывание мячей друг другу по кругу.					
47	23	Лазание по гимнастической стенке.			25.12		
48	24	Упражнения с большими мячами.	2		26.12		
		<b><i>Третья четверть</i></b>					
		<b><i>№3 Лыжная подготовка</i></b>					
49	1	Правила техники жизнедеятельности на уроке. Построение в одну шеренгу на лыжах.	2		08.01		
50	2	Выполнение команд Становись! Разойдись!			09.01		
51	3	Прикрепление лыж к обуви. Снятие лыж.	2		14.01		
52	4	Передвижение с лыжами в руках. Ходьба на лыжах скользящим шагом.			15.01		
53	5	Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж.	2		16.01		
54	6				21.01		
55	7	Передвижение на лыжах 300 – 500 метров за урок.	1		22.01		
		<b><i>№4 Спортивные игры</i></b>					
56	1	Повторение правил поведения в спортивном зале. Игры с бегом: «Кто быстрее», «Пустое место».	2		23.01		
57	2				28.01		
58	3	Игры на внимание: «Повторяй за мной»,	2		29.01		
59	4	«Отгадай по голосу».			30.01		
60	5	Коррекционные игры: «Карусель», «Что изменилось».	2		04.02		
61	6				05.02		

62	7	Игры с прыжками: «Воробушки»,	2		06.02 11.02		
63	8	«Удочка».					
64	9	Прыжки на двух ногах.	2		12.02		
65	10	«Кузнечики», «Зайцы и волк».			13.02		
66	11	Игры с мячами: «Кто дальше бросит», «Мяч соседу».	2		18.02 19.02		
67	12						
68	13	Эстафета с элементами бега, переноски предметов.	2		20.02 25.02		
69	14						
70	15	Эстафета с элементами бега, метания малых мячей в цель.	2		26.02 27.02		
71	16						
72	17	Игры с предметами.	2		04.03 05.03		
73	18	«Сбор урожая», «Пролезь в обруч»					
74	19	Игры с кеглями.	2		06.03 11.03		
75	20						
76	21	Игра «Рыба, птица, зверь», «Слушай сигнал».	2		12.03 13.03		
77	22						
78	23	Игры с мячом. «Мяч по кругу», «Кого назову – тот ловит».	2		18.03 19.03		
79	24						
80	25	Обобщающий урок.	1		20.03		
		<b>Четвертая четверть</b>					
		<b>№5 Легкая атлетика</b>					
81	1	Повторение строевых упражнений. Ходьба с хлопками в медленном темпе. Прыжки в глубину. Игра «На прогулку»	2		01.04 02.04		
82	2						
83	3	Бег с беганием предметов.	2		03.04 08.04		
84	4	Перепрыгивание через					

		линию. Игра «Быстро по местам».					
85	5	Чередование бега и ходьбы. Прыжки с ноги на ногу. Передача мяча по кругу.	2		09.04		
86	6				10.04		
87	7	Построение в колонну на вытянутые руки. Дыхательные упражнения. Метание мяча в кольцо.	2		15.04		
88	8				16.04		
89	9	Ходьба по прямой линии на носках, пятках. Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Бездомный заяц».	2		17.04		
90	10				22.04		
91	11	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Катание мяча и подбрасывание вверх. Игра «Кто быстрее».	2		23.04		
92	12				24.04		
		<b>№6 Подвижные игры</b>					
93	1	Подвижные игры «Лиса и куры», «Перепрыгни через веревку».	2		29.04		
94	2				30.04		
95	3	Игры с бегом «Пустое место», «Быстро по местам».	2		06.05		
96	4				07.05		
97	5	«День, ночь», «Метко в цель».	1		13.05		
98	6	Игры «Светофор», «Догони мяч».	2		14.04		
99	7				15.05		
100	8	Сюжетно ролевые игры по русским народным сказкам.	2		20.05		
101	9				21.05		
102	10	Обобщающий урок.	1		22.05		

### **Учебно-методические материалы:**

1. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. - Москва: Просвещение, 2009г.
2. Наборы сюжетных (предметных) картинок в соответствии с тематикой, определённой в программе.
3. Оборудование зала для занятий адаптивной физкультурой.