

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями
здоровья «Барнаулская общеобразовательная школа – интернат № 3»**

СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УР КГБОУ «Барнаулская общеобразовательная школа – интернат № 3» <i>Яковлева</i> Я.В. Яковлева «30» 08 2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор КГБОУ «Барнаулская общеобразовательная школа – интернат № 3» <i>Венямин</i> Приказ № 30/08 2023 г.	Рассмотрена на заседании Педагогического Совета ОУ Протокол № 1 «31» 08 2023г.
--	--	---

**Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
в 1 классе**

Адаптированная основная общеобразовательная программа
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями), вариант 8.3

Учитель: Хорошилов К.А.

2023/2024 учебный год

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
1 (8.3) класс**

№ п/ п	Тема урока	Дата проведения	Корректировка программы
1	Сообщение теоретических сведений; правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь	04.09.2023	
2	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне	05.09.2023	
3	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в колонне со сменной направления, движения по сигналу "кругом".	08.09.2023	
4	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег в колонне со сменной направления, движения по сигналу "кругом".	11.09.2023	
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу: чередование бега и ходьбы по разметке	12.09.2023	
6	Бег в среднем темпе: бег и ходьба с преодолением препятствий	15.09.2023	
7	Бег в среднем темпе: перебежки группами на 15-20 м. Коррекционная игра "Передача обручей по кругу"	18.09.2023	
8	Непрерывный бег с изменением темпа: бег со сменой темпа по сигналу	19.09.2023	
9	Непрерывный бег: бег с преодолением препятствий.	22.09.2023	
10	Непрерывный бег: бег с под лазанием под дугами. Коррекционная игра " Уголёк"	25.09.2023	
11	Прыжки на двух ногах: прыжки вверх из глубокого приседа	26.09.2023	
12	Прыжки на двух ногах: прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высотой 20 см.	29.09.2023	
13	Прыжки на двух ногах: Коррекционная игра "Невод". Ходьба приставным шагом с приседанием.	02.10.2023	
14	Подпрыгивание вверх: подпрыгивание вверх толчком с захватом или касанием висящего предмета	03.10.2023	

15	Подпрыгивание вверх: подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета.	06.10.2023	
16	Подпрыгивание вверх: коррекционная игра "Мишка на льдине"	09.10.2023	
17	Прыжки с высоты с мягким приземлением обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.	10.10.2023	
18	Прыжки с высоты; запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки	13.10.2023	
19	Прыжки с высоты: Коррекционная игра "Повтори движение"	16.10.2023	
20	Метание с места в горизонтальную цель: обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой	17.10.2023	
21	Метание с места в горизонтальную цель: метание малого мяча снизу правой рукой и левой рукой.	20.10.2023	
22	Метание с места: метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели	23.10.2023	
23	Метание с места: метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели.	24.10.2023	
24	Метание с места в вертикальную цель: метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.	27.10.2023	
25	Метание с места в вертикальную цель: метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.	07.11.2023	
26	Основы знаний: правила поведения на уроках гимнастики, оборудование и инвентарь	10.11.2023	
27	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	13.11.2023	
28	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	14.11.2023	

29	Коррекция нарушений здоровья: комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра "Совушка-сова"	17.11.2023	
30	Ползание по гимнастической скамейке: Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	20.11.2023	
31	Ползание по гимнастической скамейке: ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью	21.11.2023	
32	Ползание по гимнастической скамейке: ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно	24.11.2023	
33	Ползание по наклонной гимнастической скамейке: ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках	27.11.2023	
34	Ползание по наклонной гимнастической скамейке: ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке по четвереньках самостоятельно	28.11.2023	
35	Ползание по наклонной гимнастической скамейке: комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра "Пустое место"	01.12.2023	
36	Упражнения в равновесии: Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны	04.12.2023	
37	Упражнения в равновесии: ходьба по верёвке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны	05.12.2023	
38	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом	08.12.2023	
39	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра	11.12.2023	
40	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы	12.12.2023	
41	Упражнение в равновесии: комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра "Колокольчик"	15.12.2023	
42	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи	18.12.2023	
43	Лазание по гимнастической стенке: лазание по гимнастической стенке	19.12.2023	

	одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно		
44	Лазание по гимнастической стенке: Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра "Угадай предмет"	22.12.2023	
45	Лазание по гимнастической скамейке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом переходом на соседний пролёт самостоятельно	25.12.2023	
46	Лазание по гимнастической скамейке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом переходом на соседний пролёт самостоятельно	26.12.2023	
47	Подвижные игры с бегом. Коррекционная игра "Паровозик"	29.12.2023	
48	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия, развитие точности движений	09.01.2024	
49	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь	12.01.2024	
50	Подвижные игры с прыжками: комплекс ОРУ с большими мячами. Игра "Волк во рву"	15.01.2024	
51	Подвижные игры с прыжками: Коррекционная игра "Перебежки в парах"	16.01.2024	
52	"Школа мяча" броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками	19.01.2024	
53	Школа мяча. Сюжетные ОРУ. Игра Охотники и зайцы	22.01.2024	
54	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра "Части тела".	23.01.2024	
55	"Школа мяча": перебрасывание мяча снизу в парах"	26.01.2024	
56	"Школа мяча": Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами	29.01.2024	
57	"Школа мяча": Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах	30.01.2024	
58	"Школа мяча":Пас ведущей ногой в парах	02.02.2024	
59	"Школа мяча":Пас правой, левой ногой в парах	05.02.2024	

60	"Школа мяча": Пас правой, левой ногой в парах	06.02.2024	
61	"Школа мяча": Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния	09.02.2024	
62	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой , левой рукой поочередно	19.02.2024	
63	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед	20.02.2024	
64	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед	26.02.2024	
65	"Школа мяча": Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево	27.02.2024	
66	"Школа мяча": Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед	01.03.2024	
67	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо	04.03.2024	
68	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево	05.03.2024	
69	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед	11.03.2024	
70	"Школа мяча": подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево	12.03.2024	
71	"Школа мяча": Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель	15.03.2024	
72	"Школа мяча": Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук	18.03.2024	
73	"Школа мяча": Дыхательные упражнениями "Воздушный шар" "Окно-дверь"	19.03.2024	
74	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра "Нос, пол, потолок"	22.03.2024	
75	Основы знаний: Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	05.04.2024	
76	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Подвижные игры с	08.04.2024	

	бегом: Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия, развитие точности движений.		
77	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Быстрый бег: Комплекс ОРУ в кругу. Подвижные игры с прыжками: Коррекционная игра "Перебежки в парах"	09.04.2024	
78	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра "Лови не лови". Подвижные игры с прыжками: комплекс ОРУ с большими мячами. Игра "Волк во рву"	12.04.2024	
79	Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Подвижные игры с бегом. Подвижные игры с бегом. Коррекционная игра "Паровозик" Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия, развитие точности движений	15.04.2024	
80	Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения. Метание с места Медленный бег: Поддержание заданного ритма бега. Коррекционная игра "Бабочки" .Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой . Быстрый бег: Бег по команде .Быстрый бег: Бег по команде	16.04.2024	
81	Ползание: Ползание под дугами на четвереньках, на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.	19.04.2024	
82	Ползание: Ползание под дугами на четвереньках, на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Чередование бега и ходьбы: длинный бег: Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега за учителем	22.04.2024	
83	Ползание: Комплекс ОРУ на стульчиках. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Чередование бега и ходьбы на расстоянии: Бег и ходьба в чередовании по сигналу	23.04.2024	
84	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с полу приседом на середине	26.04.2024	

85	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.	03.05.2024	
86	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов с помощью.	06.05.2024	
87	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с полу приседом на середине.	07.05.2024	
88	1) Медленный бег: высокий старт поддержив заданного ритма бега за учителем. 2) Ползание: Комплекс ОРУ на стульчиках. Бег и ходьба в чередовании по	13.05.2024	
89	1) Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. 2) Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с полу приседом на середине	14.05.2024	
90	1) Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки 2) Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки	17.05.2024	
91	1) Метание с места на дальность: Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра "Мышка и огурчики" 2) Метание с места на дальность: Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра "Мышка и огурчики"	20.05.2024	
92	1) Чередование бега и ходьбы на расстоянии: бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. 2) Игры с бегом и прыжками: "прыгающие воробушки".	21.05.2024	
93	1) Подвижные игры с бегом: сюжетные ОРУ. Игра "паровозик". 2) Подвижные игры с бегом: сюжетные ОРУ. Игра "паровозик".	24.05.2024	

Материально - техническое обеспечение

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладки пристеночная и универсальная. Стенка

гимнастическая. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские. Обручи, скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

«Упражнения легкой атлетики»: Граната 500-700 грамм, секундомер. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

«Спортивные игры»:

Волейбольные стойки. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

«Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:

Скакалки взрослые. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 х 0,8 м. Тренажер-доска наклонная универсальная. Тренажер-перекладина навесная, универсальная. Гантели разборные 2Маты поролоновые.

«Лыжная подготовка»:

Палки лыжные (110-140 см), ботинки лыжные, лыжи пластиковые

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 3 (8.3) класса

№ п/ п	Тема урока	Дата проведения	Корректировка программы
1	Сообщение теоретических сведений; правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви.	04.09.2023	
2	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами по кругу взявшись за руки.	05.09.2023	
3	Ходьба и бег в колонне; ходьба по прямой линии ходьба на пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	06.09.2023	
4	Ходьба и бег в колонне; ходьба в чередовании с бегом по сигналу.	11.09.2023	
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу: ходьба с различным положением рук: на пояс к плечам перед грудью за голову.	12.09.2023	
6	Бег в среднем темпе: ходьба с сохранением правильной осанки.	13.09.2023	
7	Непрерывный бег в среднем темпе: медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	18.09.2023	
8	Непрерывный бег с изменением темпа: ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	19.09.2023	
9	Непрерывный бег в среднем темпе. Комплекс ОРУ в кругу.	20.09.2023	
10	Прыжки на двух ногах: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед назад вправо влево.	25.09.2023	
11	Прыжки на двух ногах: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед назад вправо влево.	26.09.2023	
12	Прыжки на двух ногах: Коррекционная игра "Невод". Комплекс ОРУ с флажками.	27.09.2023	
13	Прыжки с ноги на ногу: прыжки на двух ногах на месте и через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	02.10.2023	
14	Прыжки с ноги на ногу: прыжки на двух ногах на месте и через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	03.10.2023	
15	Прыжки с ноги на ногу: прыжки с высоты с мягким приземлением.	04.10.2023	

16	Прыжки через предметы. Ходьба с сохранением правильной осанки.	09.10.2023	
17	Прыжки через предметы; подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	10.10.2023	
18	Прыжки через предметы: ходьба с изменением скорости.	11.10.2023	
19	Метание с места: правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	16.10.2023	
20	Метание с места в горизонтальную цель: метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	17.10.2023	
21	Метание с места в горизонтальную цель: комплекс ОРУ в парах.	18.10.2023	
22	Метание с места в горизонтальную цель: ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	23.10.2023	
23	Метание с места в вертикальную цель: метание колец на шесты. Прием и передача мяча по кругу.	24.10.2023	
24	Метание большого мяча. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	25.10.2023	
25	Метание большого мяча. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	07.11.2023	
26	Метание с места в вертикальную цель: Комплекс ОРУ в парах с кубиками.	08.11.2023	
27	Основы знаний: техника безопасности на уроках гимнастики, одежда и обувь гимнаста.	13.11.2023	
28	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	14.11.2023	
29	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	15.11.2023	
30	Коррекция нарушений здоровья: комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра "хитрая лиса"	20.11.2023	
31	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.	21.11.2023	
32	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.	22.11.2023	

33	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.	27.11.2023	
34	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.	28.11.2023	
35	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке, на животе подтягиваясь двумя руками.	29.11.2023	
36	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке, на животе подтягиваясь двумя руками.	04.12.2023	
37	Упражнения в равновесии: Ходьба по веревке, руки в стороны	05.12.2023	
38	Упражнения в равновесии: ходьба по верёвке выложенной змейкой руки в стороны.	06.12.2023	
39	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	11.12.2023	
40	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	12.12.2023	
41	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.	13.12.2023	
42	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	18.12.2023	
43	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.	19.12.2023	
44	Лазание по гимнастической стенке :лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.	20.12.2023	
45	Лазание по гимнастической стенке: Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра "мяч водящему"	25.12.2023	
46	Лазание по гимнастической скамейке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом переходом на соседний пролёт.	26.12.2023	
47	Лазание по гимнастической скамейке: Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	27.12.2023	
48	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке.	09.01.2024	

49	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра "паровозик!"	10.01.2024	
50	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра "ловишки". Сюжетные ОРУ.	15.01.2024	
51	Подвижные игры с прыжками: Комплекс ОРУ с большими мячами.	16.01.2024	
52	Подвижные игры с прыжками: Коррекционная игра "перебежки в парах".	17.01.2024	
53	"Школа мяча" броски мяча об пол и ловля двумя руками.	22.01.2024	
54	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	23.01.2024	
55	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх, с хлопком. Коррекционная игра "Части тела".	24.01.2024	
56	"Школа мяча": перебрасывание мяча снизу в парах снизу.	29.01.2024	
57	"Школа мяча": Комплекс ОРУ со средними мячами.	30.01.2024	
58	"Школа мяча": Коррекционная игра "что пропало?"	31.01.2024	
59	"Школа мяча": Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	05.02.2024	
60	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Игра "попрыгушки".	06.02.2024	
61	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	07.02.2024	
62	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой , левой рукой поочередно.	12.02.2024	
63	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с маленькими мячами.	13.02.2024	
64	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно .	14.02.2024	
65	"Школа мяча": Коррекционная игра "заяц, коза, гребешок, замок".	19.02.2024	
66	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с маленькими мячами.	20.02.2024	
67	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками.	21.02.2024	
68	"Школа мяча": Коррекционная игра "Гуси - лебеди"	26.02.2024	
69	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками.	27.02.2024	
70	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с набивными мячами.	28.02.2024	

71	"Школа мяча": Коррекционная игра "У медведя во бору", "бой петухов".	04.03.2024	
72	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое, левое плечо вперед.	05.03.2024	
73	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра "Мышка и огурчики" Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.	06.03.2024	
74	"Школа мяча": Игра "ловишки-хвостики". Дыхательные упражнения "часы", "весёлый петушок". Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах. Бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование.	11.03.2024	
75	"Школа мяча": Дыхательные упражнения "воздушный шар", "окно-дверь". Чередование бега и ходьбы на расстоянии: Комплекс ОРУ с хлопками.	12.03.2024	
76	Основы знаний: Элементарные сведения о гимнастических предметах. Значение режима дня. Медленный бег в колонне в заданном направлении. Комплекс ОРУ в движении	13.03.2024	
77	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для укрепления мышц спины и живота. Медленный бег с сохранением правильной осанки. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов.	18.03.2024	
78	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышцы ног. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	19.03.2024	
79	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	20.03.2024	
80	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра "лови не лови".	03.04.2024	
81	Корректирующие упражнения для расслабления мышц.	08.04.2024	
82	Корректирующие упражнения: Дыхательные упражнения.	09.04.2024	

83	Ползание: Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра "лохматый пес".	10.04.2024	
84	Ползание: Ползание под дугами правым, левым боком.	15.04.2024	

85	Упражнение на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	16.04.2024	
86	Упражнение на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов.	17.04.2024	
87	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	22.04.2024	
88	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	23.04.2024	
89	Медленный бег в колонне в заданном направлении.	24.04.2024	
90	Медленный бег в колонне в заданном направлении. Комплекс ОРУ в движении.	06.05.2024	
91	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.	07.05.2024	
92	Чередование бега и ходьбы : комплекс ОРУ с хлопками.	08.05.2024	
93	Комплекс ОРУ со скакалками. Ползание по пластунски.	13.05.2024	
94	- Ползание под дугами правым, левым боком. - Упражнение на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	14.05.2024	
95	Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно.	15.05.2024	
96	- Быстрый бег. Комплекс ОРУ в кругу. - "Школа мяча "удары мяча об пол правой, левой рукой.	20.05.2024	
97	- Метание с места на дальность: Метание мяча с места на дальность ведущей рукой с низу. - Коррекционная игра "Мышка и огуречики".	21.05.2024	
98	- Чередование бега и ходьбы на расстоянии: Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. - Медленный бег в колонне в заданном направлении.	22.05.2024	
99			

100			
101			
102	Быстрый бег: комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах		
103	Чередование бега и ходьбы .Комплекс ОРУ с хлопками..		

Материально - техническое обеспечение

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские. Обручи, скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

«Упражнения легкой атлетики»: Граната 500-700 грамм, секундомер. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

«Спортивные игры»:

Волейбольные стойки. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

«Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:

Скакалки взрослые. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 х 0,8 м. Тренажер-доска наклонная универсальная. Тренажер-перекладина навесная, универсальная. Гантели разборные 2Маты поролоновые.

«Лыжная подготовка»:

Палки лыжные (110-140 см), ботинки лыжные, лыжи пластиковые

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями
здоровья «Барнаулская общеобразовательная школа – интернат № 3»**

СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УР КГБОУ «Барнаулская общеобразовательная школа – интернат № 3» <i>Яковлева</i> Я.В. Яковлева «30» 08 2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор КГБОУ «Барнаулская общеобразовательная школа – интернат № 3» <i>А.И. Зенитч</i> Документов Приказ № 491 от 2023 г.	Рассмотрена на заседании Педагогического Совета ОУ Протокол № 1 «31» 08 2023г.
--	---	---

**Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
в 5 классе**

Адаптированная основная общеобразовательная программа
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями), вариант 8.3

Учитель: Хорошилов К.А.

2023/2024 учебный год

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 5 (8.3) класса

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Корректировка программы
1	Сообщение теоретических сведений; правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви.	05.09.2023	
2	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами по кругу взявшись за руки.	06.09.2023	
3	Ходьба и бег в колонне; ходьба по прямой линии ходьба на пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	08.09.2023	
4	Ходьба и бег в колонне; ходьба в чередовании с бегом по сигналу.	12.09.2023	
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу: ходьба с различным положением рук: на пояс к плечам перед грудью за голову.	13.09.2023	
6	Бег в среднем темпе: ходьба с сохранением правильной осанки.	15.09.2023	
7	Непрерывный бег в среднем темпе: медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	19.09.2023	
8	Непрерывный бег с изменением темпа: ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	20.09.2023	
9	Непрерывный бег в среднем темпе. Комплекс ОРУ в кругу.	22.09.2023	
10	Прыжки на двух ногах: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед назад вправо влево.	26.09.2023	
11	Прыжки на двух ногах: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед назад вправо влево.	27.09.2023	
12	Прыжки на двух ногах: Коррекционная игра "Невод". Комплекс ОРУ с флажками.	29.09.2023	
13	Прыжки с ноги на ногу: прыжки на двух ногах на месте и через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	03.10.2023	
14	Прыжки с ноги на ногу: прыжки на двух ногах на месте и через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	04.10.2023	

15	Прыжки с ноги на ногу: прыжки с высоты с мягким приземлением.	06.10.2023	
16	Прыжки через предметы. Ходьба с сохранением правильной осанки.	10.10.2023	
17	Прыжки через предметы; подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	11.10.2023	
18	Прыжки через предметы: ходьба с изменением скорости.	13.10.2023	
19	Метание с места: правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	17.10.2023	
20	Метание с места в горизонтальную цель: метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	18.10.2023	
21	Метание с места в горизонтальную цель: комплекс ОРУ в парах.	20.10.2023	
22	Метание с места в горизонтальную цель: ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	24.10.2023	
23	Метание с места в вертикальную цель: метание колец на шесты. Прием и передача мяча по кругу.	25.10.2023	
24	Метание большого мяча. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	27.10.2023	
25	Метание большого мяча. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	07.11.2023	
26	Метание с места в вертикальную цель: Комплекс ОРУ в парах с кубиками.	08.11.2023	
27	Основы знаний: техника безопасности на уроках гимнастики, одежда и обувь гимнаста.	10.11.2023	
28	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	14.11.2023	
29	Коррекция нарушений здоровья: Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	15.11.2023	
30	Коррекция нарушений здоровья: комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра "хитрая лиса"	17.11.2023	
31	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.	21.11.2023	

32	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.	22.11.2023	
33	Лазанье по гимнастической скамейке: лазанье по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.	24.11.2023	
34	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.	28.11.2023	
35	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке, на животе подтягиваясь двумя руками.	29.11.2023	
36	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: лазанье по наклонной гимнастической скамейке, на животе подтягиваясь двумя руками.	01.12.2023	
37	Упражнения в равновесии: Ходьба по веревке, руки в стороны	05.12.2023	
38	Упражнения в равновесии: ходьба по верёвке выложенной змейкой руки в стороны.	06.12.2023	
39	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	08.12.2023	
40	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	12.12.2023	
41	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.	13.12.2023	
42	Упражнение в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	15.12.2023	
43	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.	19.12.2023	
44	Лазание по гимнастической стенке :лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.	20.12.2023	
45	Лазание по гимнастической стенке: Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра "мяч водящему"	22.12.2023	
46	Лазание по гимнастической скамейке: лазание по гимнастической стенке одноименным способом переходом на соседний пролёт.	26.12.2023	
47	Лазание по гимнастической скамейке: Лечебно-оздоровительные упражнения для	27.12.2023	

	профилактики нарушений зрения.		
48	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке.	29.12.2023	
49	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра "паровозик!"	09.01.2024	
50	Подвижные игры с бегом: Коррекционная игра "ловишки". Сюжетные ОРУ.	10.01.2024	
51	Подвижные игры с прыжками: Комплекс ОРУ с большими мячами.	12.01.2024	
52	Подвижные игры с прыжками: Коррекционная игра "перебежки в парах".	16.01.2024	
53	"Школа мяча" броски мяча об пол и ловля двумя руками.	17.01.2024	
54	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	19.01.2024	
55	"Школа мяча": подбрасывание мяча вверх, с хлопком. Коррекционная игра "Части тела".	23.01.2024	
56	"Школа мяча": перебрасывание мяча снизу в парах снизу.	24.01.2024	
57	"Школа мяча": Комплекс ОРУ со средними мячами.	26.01.2024	
58	"Школа мяча": Коррекционная игра "что пропало?"	30.01.2024	
59	"Школа мяча": Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	31.01.2024	
60	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Игра "попрыгушки".	02.02.2024	
61	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	06.02.2024	
62	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой , левой рукой поочередно.	07.02.2024	
63	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с маленькими мячами.	09.02.2024	
64	"Школа мяча": Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно .	13.02.2024	
65	"Школа мяча": Коррекционная игра "заяц, коза, гребешок, замок".	14.02.2024	
66	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с маленькими мячами.	16.02.2024	
67	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ .Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками.	20.02.2024	

68	"Школа мяча": Коррекционная игра "Гуси - лебеди"	21.02.2024	
69	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками.	27.02.2024	
70	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с набивными мячами.	28.02.2024	
71	"Школа мяча": Коррекционная игра "У медведя во бору", "бой петухов".	01.03.2024	
72	"Школа мяча": Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое, левое плечо вперед.	05.03.2024	
73	"Школа мяча": Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра "Мышка и огурчики" Метание мяча с места на дальность ведущей рукой.	06.03.2024	
74	"Школа мяча": Игра "ловишки-хвостики". Дыхательные упражнения "часы", "весёлый петушок". Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах. Бег на короткую дистанцию: высокий старт, финиширование.	12.03.2024	
75	"Школа мяча": Дыхательные упражнения "воздушный шар", "окно-дверь". Чередование бега и ходьбы на расстоянии: Комплекс ОРУ с хлопками.	13.03.2024	
76	Основы знаний: Элементарные сведения о гимнастических предметах. Значение режима дня. Медленный бег в колонне в заданном направлении. Комплекс ОРУ в движении	15.03.2024	
77	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для укрепления мышц спины и живота. Медленные бег с сохранением правильной осанки. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов.	19.03.2024	
78	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, мышцы ног. Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	20.03.2024	
79	Корректирующие упражнения: Коррекционные упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	22.03.2024	

80	Корригирующие упражнения: Коррегирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Коррекционная игра "лови не лови".	03.04.2024	
81	Корригирующие упражнения для расслабления мышц.	05.04.2024	
82	Корригирующие упражнения: Дыхательные упражнения.	09.04.2024	
83	Ползание: Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра "лохматый пес".	10.04.2024	
84	Ползание: Ползание под дугами правым, левым боком.	12.04.2024	

85	Упражнение на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра.	16.04.2024	
86	Упражнение на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов.	17.04.2024	
87	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	19.04.2024	
88	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	23.04.2024	
89	Медленный бег в колонне в заданном направлении.	24.04.2024	
90	Медленный бег в колонне в заданном направлении. Комплекс ОРУ в движении.	26.04.2024	
91	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.	03.05.2024	
92	Чередование бега и ходьбы : комплекс ОРУ с хлопками.	07.05.2024	
93	Комплекс ОРУ со скакалками. Ползание по пластунски.	08.05.2024	
94	Ползание под дугами правым, левым боком.	14.05.2024	
95	Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно.	15.05.2024	
96	- Быстрый бег. Комплекс ОРУ в кругу. - Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию.	17.05.2024	
97	Метание с места на дальность: Метание мяча с места на дальность ведущей рукой с низу. Коррекционная игра "Мышка и огурчики".	21.05.2024	

98	- Чередование бега и ходьбы на расстоянии: Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. - Быстрый бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.	22.05.2024	
99	- Медленный бег в колонне в заданном направлении. - "Школа мяча "удары мяча об пол правой, левой рукой.	24.05.2024	

Материально - техническое обеспечение

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские. Обручи, скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию.

«Упражнения легкой атлетики»: Граната 500-700 грамм, секундомер. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

«Спортивные игры»:

Волейбольные стойки. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

«Атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:

Скакалки взрослые. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 х 0,8 м. Тренажер-доска наклонная универсальная. Тренажер-перекладина навесная, универсальная. Гантели разборные 2 Маты поролоновые.

«Лыжная подготовка»:

Палки лыжные (110-140 см), ботинки лыжные, лыжи пластиковые