

Приложение к адаптированной основной  
 общеобразовательной рабочей программе  
 учебного предмета «Физическая культура»  
 для обучающихся 3 класса с лёгкой  
 умственной отсталостью (интеллектуальными  
 нарушениями) Вариант 1; 3 класс  
 (индивидуальное обучение)  
 Степанец Я. А.

№	Название разделов и тем	Обязательное обучение	Самостоятельное обучение	Контрольные и проверочные работы	Дата
<b>Строевые упражнения</b>					
1	Повороты на месте (направо, налево) под счет.	1			
2	Повороты на месте (направо) подсчет.		1		
3	Повороты на месте (налево)	1			
4	Повороты на месте (направо, налево) под счет.		1		
5	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	1			
6.	Выполнение команд: «Шире шаг!»		1		
7	Выполнение команд: «Реже шаг!»		1		
8	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»		1		
9	Выполнение команд: «Равняйся!»	1			
10	Выполнение команд: «Смирно!»	1			
11	Выполнение команд: «Вольно!»	1			
12	Выполнение команд: «На местешагом марш!»	1			
13	Выполнение команд: «Шагом марш!»		1		
14	Расчет по порядку.		1		
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и без</b>					
15	Комплексы упражнений с флажками, большими и малыми мячами.	1			
16	Комплексы упражнений с флажками.		1		
17	Комплексы упражнений с флажками.		1		

18	Комплексы упражнений с большими мячами.		1		
19	Комплексы упражнений с маленькими мячами.		1		
20	Комплексы упражнений с флажками, большими и маленькими мячами. Комплексы упражнений с флажками, большими и маленькими мячами.		1		
21	Комплексы с набивными мячами	1			
22	Комплексы с набивными мячами		1		
23	Дыхательные упражнения	1			
24	Дыхательные упражнения		1		
25	Дыхательные упражнения		1		
26	Упражнения для формирования правильной осанки.	1			
27	Упражнения для формирования правильной осанки.		1		
28	Упражнения для формирования правильной осанки.		1		
29	Комплексы упражнений с палкой	1			
30	Комплексы упражнений с палкой		1		
31	Комплексы с мячами	1			
32	Комплексы с мячами		1		
33	Комплексы с мячами		1		
<b>Элементы акробатических упражнений</b>					
34	Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик».	1			
35	Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик».		1		
36	Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик».		1		

37	Комплексы упражнений со скакалками.	1			
38	Комплексы упражнений со скакалками.		1		
39	Комплексы упражнений со скакалками.		1		
40	2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).	1			
41	2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).		1		
42	Перекаты в группировке.	1			
43	Перекаты в группировке.		1		
<b>Равновесие</b>					
44	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук		1		
45	Стойка на одной ноге	1			
46	Стойка на одной ноге, другая в сторону		1		
47	Стойка вперед	1			
48	Стойка назад с различными положениями рук		1		
49	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук		1		
50	Ходьба по прямой с перешагиванием через предмет	1			
51	Ходьба по прямой с перешагиванием через предмет		1		
52	Ходьба в различном темпе,	1			
53	Ходьба в различном темпе,		1		
<b>Игры на свежем воздухе</b>					
54	«Вот так карусель!», «Снегурочка»	1			
55	«Вот так карусель!», «Снегурочка»		1		
56	«Вот так карусель!»		1		
57	«Снегурочка»		1		
58	Игры по выбору		1		
59	Игры по выбору		1		

60	Игры по выбору		1		
61	Игры по выбору		1		
<b>Опорные прыжки</b>					
62	Подготовка к выполнению опорных прыжков.	1			
63	Подготовка к выполнению опорных прыжков.		1		
64	Прыжок в глубину из положения приседа	1			
65	Прыжок в глубину из положения приседа		1		
66	Прыжки вдлину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.	1			
67	Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.		1		
<b>Хотьба</b>					
68	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.	1			
69	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.		1		
70	Ходьба с контролем и без контроля зрения	1			
71	Ходьба с контролем зрения		1		
72	Ходьба без контроля зрения		1		
73	Ходьба с контролем и без контроля зрения		1		
74	Ходьба до различных ориентиров.	1			
75	Ходьба до различных ориентиров.		1		
<b>Прыжки</b>					
76	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки длину способом согнув ноги.	1			
77	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.		1		
78	Прыжки в длину способом согнув ноги.		1		

79	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки длину способом согнув ноги.		1		
80	Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание		1		
81	Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание		1		
82	Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание	1			
<b>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</b>					
83	Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.		1		
84	Ходьба до различных ориентиров.	1			
85	Ходьба до различных ориентиров.		1		
86	Повороты направо, налево без контроля зрения.	1			
87	Повороты направо, налево без контроля зрения		1		
88	Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами.	1			
89	Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами		1		
90	Дозирование силы удара мячом об пол. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10	1			
91	Дозирование силы удара мячом об пол.		1		
92	Ходьба на месте под счет от 15 до 10		1		
<b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</b>					
93	«Шишки, желуди, орехи».		1		
94	«Шишки, желуди, орехи».		1		
95	«Два сигнала»		1		
96	«Два сигнала»		1		
97	«Запрещенное движение»		1		

98	«Запрещенное движение»		1		
99	«Мяч — соседу». Итоговый тест.		1	1	
100	«Попади в цель»		1		
101	«Попади в цель»		1		
102	«Точный прыжок»		1		
<b>Всего: 102 ч.</b>		<b>34ч.</b>	<b>68ч.</b>		