

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением отдельных
предметов имени Б.С. Суворова"

(МАОУ «СОШ № 1»)

Рассмотрено на заседании ШМО
учителей начальных классов
Руководитель ШМО

 Сулейманова Н.В.
Протокол № 1 от «27» августа 2021 г.

Утверждаю

Директор МАОУ «СОШ № 1»

 Л.И.Мандрыгина

Приказ № 01-11/80 от «30» августа 2021 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
АДАптиВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА
УО (вариант 2)
для 4 класса

Разработчик программы
Сафонова А.В.,
учитель начальных классов

г. Верхняя Пышма
2021

СОДЕРЖАНИЕ:

- 1) Пояснительная записка.
- 2) Общая характеристика учебного предмета.
- 3) Описание места учебного предмета в учебном плане.
- 4) Планируемые результаты освоения учебного предмета.
- 5) Содержание учебного предмета.
- 6) Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета.
- 7) Календарно - тематическое планирование.
- 8) Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.
- 9) Приложения к программе.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2); авторской программы В.В. Воронковой Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Подготовительный, 1 – 4 классы под редакцией В.В. Воронковой. - Москва, «Просвещение», 2013 год.

Рабочая программа создана для обучающихся с умеренной умственной отсталостью и разработана с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей, обучающихся с умеренной умственной отсталостью. Программный материал по учебному предмету «Адаптивная физкультура» предусматривает обучение школьников с 1 по 12 класс.

Программа по предмету «Адаптивная физкультура» направлена на формирование комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей обучающихся. На занятиях адаптивной физкультурой решаются оздоровительные, коррекционно-компенсаторные, образовательные и воспитательные задачи.

Целью программы по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Наряду с интеллектуальными нарушениями у детей с ограниченными возможностями здоровья имеются также недостатки в физическом развитии, в двигательных способностях, нарушения основных движений. Среди начальных дефектов осанки наиболее часто встречаются вялая осанка, плоская спина, сутулость, круглая спина. Одной из основных причин нарушения осанки является слабое развитие мускулатуры, развитие мышц спины.

Ведущей особенностью адаптивной физкультуры является использование в качестве корригирующего средства физических упражнений, которые оказывают разнообразное действие на коррекцию, компенсацию и нормализацию функций у обучающихся. Физические упражнения являются ведущим средством устранения нарушений физического и психического развития. Они вызывают улучшение кровообращения и дыхания, улучшают трофические процессы. Физические упражнения выполняются из различных исходных состояний, с тренировкой всех групп мышц.

Программа учебного курса строится на следующих принципах:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения; учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива,
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий,
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

В программе принцип коррекционной направленности обучения является ведущим.

2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

В программу включены следующие разделы:

1. Теория. Основы знаний.
2. Легкая атлетика.
3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.
4. Лыжная подготовка.
5. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.

В раздел программы «Теория. Основы знаний.» вошли общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного раздела программы.

В раздел программы «Легкая атлетика» включены различные виды бега, прыжков, метаний.

В раздел программы «Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.» вошли специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию тех или иных отклонений в физическом развитии и психомоторики.

В раздел программы «Лыжная подготовка» вошли упражнения на освоение ходьбы на лыжах без палок и с палками. Спуск с горки и подъем в гору.

В раздел программы «Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты» включены подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно – моторной координации на совершенствование функции дыхания, элементы спортивных игр (настольный теннис, баскетбол, футбол, пионербол)

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей; вводной, подготовительной, основной и заключительной. На уроке применяются специальные педагогические приёмы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников: анализ выполнения своих движений и товарищей, выполнение упражнений по словесной инструкции, усвоение названий движений и исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, различение движений по темпу, объёму, усилию, ритму

Практическое содержание программы включает в себя комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, укрепление мышц плечевого пояса, мышц опорно-двигательного аппарата, на развитие правильного дыхания, на развитие внимания, упражнения на координацию движений, лечение и профилактику ожирения.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физкультура» относится к образовательной области «Физическая культура». В учебном плане предмет представлен с 1 по 12 год обучения.

Программа предусматривает следующее количество часов:

4 класс – 2 часа в неделю – 34 учебных недели – всего 68 часов

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, лично – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения В.Ф. Базарного. На уроках применяются следующие методы: метод имитации, методы стимулирования интереса к учёбе, методы поощрения и порицания, методы контроля и самоконтроля, методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение детьми программы «Адаптивная физкультура» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа обеспечивает достижение обучающихся следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность,
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- бережное отношение к своему здоровью;
- проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению;
- овладение навыками коммуникации при общении со сверстниками в совместной деятельности.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих базовых учебных действий (УД).

Регулятивные УД:

- умение проговаривать последовательность действий;
- умение совместно с учителем и другими учениками давать оценку действию;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- организующие умения: вовремя приходить на занятие, организованно входить, знать и выполнять правила внутреннего распорядка, санитарно-гигиенические требования,
- умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем,
- умение формулировать совместно с учителем задание.

Познавательные УД

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- умение анализировать, сравнивать, группировать различные материалы, инструменты;

Коммуникативные УД

- умение осуществлять совместную деятельность;
- умение участвовать в работе группы, распределять обязанности, договариваться друг с другом.
- умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

Предметными результатами изучения курса являются следующие знания и умения:

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

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться

- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
 - Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
 - Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*
- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3. Содержание программы учебного курса.

4класс

Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов на изучение раздела	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть	Реализация РК
Теория. Основы знаний	6ч.	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. Инструктаж по технике безопасности на лыжне. Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой. Беседа. Подбор лыж.		
Легкая атлетика.	15ч.	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде. Построение в шеренгу по одному, равнение по начерченной линии по команде. Построение в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки по показу учителя по команде. Построение в шеренгу по одному, перестроение в круг.		Легкая атлетика в г.Магнитогорске. Спортивные стадионы нашего города.
Гимнастика.	16ч.	Комплекс упражнений для мышц туловища с предметами. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для развития правильного дыхания. Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений. Упражнения с обручами. Упражнения на равновесие. Пролезание через гимнастический обруч. Комплекс упражнений для мышц туловища с предметами. Ползание на четвереньках в медленном темпе по		Спортивные достижения гимнастов Южного Урала. Легкоатлетический

		горизонтальной скамейке Подлезание на четвереньках под препятствием. Перелезание через препятствие высотой.		манеж.
Лыжная подготовка	14ч.	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Закрепление крепления. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Выполнение строевых команд. Переноска лыж на плече, под рукой сохраняя дистанцию во время передвижения. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их с помощью учителя. Передвижение в колонне по одному ступаящим шагом без палок. Передвижение в колонне по одному ступаящим шагом с палками.		Герои лыжного спорта. Городская лыжня.
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	17ч.	Игры на развитие памяти, внимания. Игры с прыжками, бегом, сметанием. Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Игры, направленные на совершенствование функции дыхания, на формирование и коррекцию осанки.		Волейбольная команда нашего города. Спортивные соревнования города.
Итого:	68ч.			

6. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями. Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. Во время обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодичное оценивание результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции, разработанной на основе АООП образовательной организации. *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой

оценку результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

Оценивание проводится по результату наличия динамики в развитии обучающегося, при этом заполняется «Лист наблюдений за развитием учащегося» с помощью следующих критериев: положительная динамика, незначительная динамика, отсутствие динамики. Результаты анализа представляются в форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

7. Календарно – тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Основные понятия	Основные виды деятельности	Коррекционная работа
I четверть-16ч.						
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1		правила безопасности	Знать правила ТБ, правил поведения на уроках и требования к форме.	Коррекция личностных качеств и эмоционально-волевой сферы.
2	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно».	1		команда	Уметь строиться в шеренгу и выполнять команды.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании.
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1		правила игры	Ходить под счет на носках и пятках, выполнять правила игры.	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.
4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	1		ходьба на носках	Бегать на короткую дистанцию, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Координация движений, концентрация внимания.
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1		замыкание	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Коррекция зрительного, слухового восприятия, мыслительной

						деятельности.
6	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде» Р.К. Легкая атлетика в г. Магнитогорске.	1		ускорение	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
7	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.	1		дистанция	Ходить по показу учителя между предметами.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений
8	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»	1		перемена мест	Ходить в разном темпе, выполнять правила игры.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
9	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнений на осанку.	1		ходьба по линии	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
10	Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки.	1		положение	Выполняют корригирующие упражнения, упражнения для развития внимания. Ходят под хлопки. Разучивание игры.	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.
11	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1		ловкость	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. Выполнять прыжки на одной ноге и на	Коррекция пространственной ориентировки, точности движений.

					двух на месте.	
12	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1		осанка	Приземляться в яму на две ноги, правильно выполнять основные движения в прыжках.	Коррекция и компенсация нарушения физического развития.
13	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Р.К.Спортивные стадионы нашего города.	1		метание	Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, правильно выполнять основные движения в метании.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
14	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		темп	Правильно выполнять основные движения в метании.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
15	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1		быстрота	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.
16	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1		ловкость	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-

волевой сферы.

II четверть-15ч.

17	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	1		шеренга	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, выполнять строевые команды.	Расширение круга общих представлений. Воспитание дисциплинированности на занятиях.
18	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1		перекаты	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, выполнять строевые команды.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
19	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка»	1		правила игры	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании.
20	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1		ползание	Выполняют упражнения по показу учителя.	Совершенствование двигательных умений и навыков.
21	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1		перестроение	Выполнять упражнения в равновесии. Научиться выполнять строевые упражнения.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
22	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через	1		перелезание	Выполняют упражнения на	Совершенствование двигательных

	мячи. Игра «Змейка». Р.К.Спортивные достижения гимнастов Южного Урала.				горизонтальной скамейке.	умений и навыков.
23	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1		пролезание	Выполнять упражнения в равновесии, лазать по гимнастической стенке.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
24	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1		гимнаст	Выполняют подтягивание по показу учителя.	Совершенствовани е двигательных умений и навыков.
25	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1		броски	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
26	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1		передача	Броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Развитие произвольности при выполнении движений и действий.
27	Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй- мяч не теряй».	1		правила	Участвуют в эстафетах, разучивают правила игры.	Коррекция мелкой моторики, согласованности движений.
28	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1		эстафета	Участвуют в эстафетах, разучивают правила игры.	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.
29	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1		показ и повторение	Владеть мячом: держание, передачи	Коррекция долговременной памяти и

	Эстафеты с мячами.				на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	совершенствование двигательных умений.
30	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». Р.К. Легкоатлетический манеж.	1		показ и повторение	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Расширение круга общих представлений. Воспитание дисциплинированности на занятиях.
31	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1		перекладывание мяча	Выполняют упражнения с мячом. Разучивают игру.	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.
III четверть-20 ч						
32	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Закрепление.	1		безопасность	Знать ТБ при катании на лыжах. Правильно ухаживать за лыжами, правильно переносить лыжи.	Коррекция пространственной ориентировки, точности движений.
33	Организующие команды и приемы. «Лыжи к ноге» «Лыжи на плечо»	1		команда	Выполнять команды и приемы по инструкции.	Коррекция слухового восприятия через слушание команд учителя.
34	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.	1		переноска	Выполнять команды и приемы по инструкции.	Коррекция пространственно-временной ориентировки.
34	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	1		передвижение	Учатся правильно прикреплять лыжи к обуви;	Воспитание дисциплинированности на занятиях.

					выполняют строевые команды.	
35	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	1		передвижение	Учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды.	Коррекция общей и мелкой моторики.
36	Выполнение команд в строю «Лыжи положить», «Лыжи взять»	1		команды	Выполнение команд по инструкции.	Формирование и совершенствование двигательных навыков.
37	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	1		приставной шаг	Закрепляют умение прикреплять лыжи к обуви; переступают на лыжах вправо и влево.	Формирование и совершенствование двигательных навыков.
38	Ступающий и скользящий шаг.	1		шаг	Передвигаться на лыжах по команде.	Коррекция и компенсация нарушения физического развития.
39	Ступающий шаг без палок. Р.К. Герои лыжного спорта.	1		дистанция	Передвигаться на лыжах по команде.	Развитие двигательных умений и навыков.
40	Ступающий шаг с палками.	1		лыжня	Повторяют инструктаж по технике безопасности на лыжне, подбирают лыжи.	Коррекция и компенсация нарушения физического развития.
41	Скользящий шаг без палок.	1		техника безопасности на лыжне	Слушают учителя, отвечают на вопросы, строятся с лыжами.	Воспитание дисциплинированности на занятиях.
42	Скользящий шаг с палками.	1		укладка лыж	Знакомятся с	Формирование и

					правилами переноски лыж; учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды.	совершенствование двигательных навыков.
43	Повороты переступанием.	1		команды	Закрепляют умение прикреплять лыжи к обуви; переступают на лыжах вправо и влево.	Формирование и совершенствование двигательных навыков.
44	Подъёмы и спуски под склон.	1		дистанция	Учатся передвигаться на лыжах приставным шагом.	Развитие двигательных качеств: выносливости, силы.
45	Подвижная игра «Быстрый лыжник»	1		палки	Учатся готовится к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их с помощью учителя.	Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.
46	Лыжная прогулка. Р.К. Городская лыжня.	1		правила передвижения	Увеличивают время передвижения на лыжах.	Коррекция долговременной памяти, внимания.
47	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1		обруч	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Учить анализировать свои действия и товарищей.
48	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1		щит	Владеть мячом: держание, передачи	Формирование и совершенствование

	Эстафеты с мячами.				на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	двигательных навыков.
49	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	1		выносливость	Разучивают броски мяча в цель: кольцо, щит, мишень.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений.
50	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	1		мишень	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Коррекция эмоционально-волевой сферы.
51	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	1		точность движений	Выполняют коррекционные упражнения. Играют на свежем воздухе.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
IV четверть-16ч.						
52	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1		правила игры	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	Развитие памяти, крупной и мелкой моторики. Коррекция координаций движений.
53	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Р.К.Спортивные соревнования города.	1		эстафета	Правильно выполнять основные движения в прыжках; прыгать	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-

					в полную силу.	волевой сферы.
54	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1		вперед, назад	Выполняют прыжки по показу.	Совершенствовани е двигательных навыков, развитие силы, выносливости.
55	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1		точность	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений.	Развитие координационных способностей, развитие силы, ловкости.
56	Метание малого мяча в цель с 2–3 метров. Р.К. Волейбольная команда нашего города.	1		стенка	Метать в цель; метать набивной мяч из различных положений.	Развитие двигательных навыков через развитие ловкости, силы, выносливости.
57	Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	1		внимание	Выполняют задание по инструкции вслед за учителем.	Коррекция и компенсация нарушения физического развития.
58	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя.	1		спуск	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке.	Совершенствовани е координационных способностей, развитие силы, ловкости.
59	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке без	1		стенка	Лазание вверх и спуск вниз по	Совершенствовани е координационных

	помощи.				гимнастической стенке.	способностей, развитие силы, ловкости.
61	Подлезание под препятствие и перелазание через него с опорой на руки.	1		опора	Передвигаются на четвереньках в медленном темпе, удерживая границы коридора.	Развитие вестибулярного аппарата, координации движений, ориентировки в пространстве.
62	Лазание и перелазание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1		перелазание	Подлезают и перелезают под препятствие и через препятствие.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений.
63	Подлезание под натянутый шнур.	1		подлезание	Подлезают и перелезают под препятствие и через препятствие.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений.
64	Пролезание через гимнастический обруч.	1		гимнастический обруч	Знакомятся с назначением обруча; выполняют упражнения по показу учителя.	Совершенствование двигательных умений и навыков.
65	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений на растягивание.	1		бедро	Выполнение комплекса упражнений на растягивание.	Развитие координационных способностей.
66	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	1		дыхание	Выполнение комплекса упражнений на растягивание.	Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений.
67	Бег с простейшим преодолением препятствий.	1		препятствие	Правильное выполнение	Учить анализировать свои

					двигательных действий.	действия и товарищей.
68	Спортивные эстафеты.	1		правила игры	Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры.

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Список учебно-методической литературы:

1. **Программа** специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, Подготовительный, 1 – 4 классы под редакцией В.В. Воронковой. - Москва, «Просвещение», 2013 год.
2. Сборник Программ по физической культуре для образовательных учреждений, реализующих адаптированные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой умственной отсталостью), под редакцией М.М. Креминской.

Литература для учителя:

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры.

Средства обучения:

1. технические и электронные средства обучения:
 - автоматизированное рабочее место учителя с программным обеспечением,
 - аудиоманитофон,
 - музыкальный центр,
2. цифровые образовательные ресурсы:
3. учебно-практическое оборудование:

- тренажеры,
- инвентарь для подвижных и спортивных игр:
- маты,
- батуты,
- гимнастические мячи разного диаметра,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические лестницы,
- обручи, кегли,
- мягкие модули различных форм,
- гимнастические коврики,
- корзины,
- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи.