

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Администрации Нижнеудинского района

МКОУ "Алыгджерская СОШ"

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО

Буракова И.П.
Протокол № 1
от «22» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР

Астафьева Т.Н.
б/н от «22» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ
«Алыгджерская СОШ»

Болюх Л.В.

Приказ №32
от «22» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Адаптивная физкультура»

для обучающихся 4 классов

Алыгджер 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура составлена на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию от 31 марта 2014г. № 253;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим, в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

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

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

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

Цели рабочей программы по физической культуре.

Задачи изучения физической культуры

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.
- Овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Цель изучения физической культуры в (I¹) I–IV классах определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию. Задачами выступают:

- Коррекция нарушений физического развития;
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Целью рабочей программы по физической культуре для 4 класса является формирование основ физической культуры личности, которая включает в себя ценностные ориентации,

культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

- Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
- Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
- Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
- Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
- Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Общая характеристика физической культуры

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП для третьего класса предусмотрено 102 часа в год (3 часа в неделю).

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура в 4 классе.

Раздел	Кол-во часов
Основы знаний	1
Гимнастика	11
Легкая атлетика	28
Подвижные игры	32
Лыжная подготовка	14
Школа мяча	16
Общее количество часов	102

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты обучающегося 4 класса:

1. Осознание себя как ученика;
2. Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
3. Наличие мотивации к учебной деятельности;
4. Установка на безопасный, здоровый образ жизни.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

1. Уметь выполнять простые инструкции учителя;
2. Иметь представление о видах двигательной деятельности;
3. Уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
4. Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень

1. Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
2. Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
3. Овладение навыками элементов спортивных игр.
4. Уметь выполнять упражнения для разминки, держать постоянный темп в беге, пробежать от 10 до 15 м. без остановки.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). 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.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. 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; упражнения на равновесие; лазанье; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; 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/ 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.

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 с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

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 с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину.

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 с места малого мяча в стенку

правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

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 и т.д.)

Иметь представление

О режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать

основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять

Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь

Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Календарно – тематическое планирование

№	Дата		Тема урока	Реализация обязательно го образователь ного уровня	Дидактическ ое Обеспечение, наглядные пособия, учебник и т.д.	Межпре дметны е связи
	По плану	фак т				
Легкая атлетика 12 часов						
1			Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	Сообщать знания по физической культуре, научить считать ЧСС		математ ика
2			Ходьба в быстром темпе	Формировать двигательны е навыки и умения	Свисток, секундомер	математ ика
3			Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	Формировать двигательны е навыки и умения	Свисток, секундомер	математ ика
4			Разучивание техники низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 секунд.	Формировать двигательны е навыки и умения	Свисток, секундомер	математ ика
5			Разучивание техники бега на 30 метров из положения высокий старт	Формировать двигательны е навыки и умения	Свисток, секундомер	математ ика
6			Разучивание техники челночного бега. Эстафетный бег.	Формировать двигательны е навыки и умения	Свисток, секундомер	математ ика
7			Совершенствование и учет бега на 30м из положения высокий старт. Совершенствование техники челночного бега.	Формировать двигательны е навыки и умения	Свисток, секундомер	математ ика
8			Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой руками.	Формировать двигательны е навыки и умения	Свисток, секундомер	математ ика

9			Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
10			Учет техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
11			Разучивание техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
12			Учет техники прыжка в длину с места	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, секундомер, рулетка	математика
Подвижные игры 16 часов						
13			Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
14			Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность. Подвижная игра	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
15			Индивидуальная работа с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их	Свисток, мяч, секундомер	математика

				воспитанию		
16			Подвижные игры с элементами ОРУ	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
17			Беговые и прыжковые подвижные игры	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
18			Разучивание и совершенствование техники ритма и темпа.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
19			Подвижные игры с различными предметами, музыкальная разминка	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
20			Совершенствование беговых и прыжковых подвижных игр.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
21			Разучивание техники	Содействовать коррекции	Свисток, мяч,	математ

			командных подвижных игр	недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	секундомер	ика
22			Совершенствование техники командных подвижных игр	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
23			Совершенствование техники игры «Точно в цель»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
24			Совершенствование техники подвижных игр с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер	математика
25			Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов	Сообщать знания по физической культуре	Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений	математика
26			Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно,	математика

					секундомер, скакалка, обруч, мячи.	
27			Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
28			Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
Гимнастика 11 часов.						
29			Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
30			Разучивание техники выполнения кувырка вперед.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
31			Совершенствование техники выполнения кувырка вперед	Формировать двигательные навыки и	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическ	математика

				умения	ая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	
32			Разучивание техники выполнения кувырка назад	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
33			Круговая тренировка.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
34			Разучивание техники акробатического соединения элементов	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
35			Совершенствование техники акробатического соединения элементов	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
36			Учет техники акробатического соединения	Формировать двигательные	Маты, гимнастическ	математика

			элементов.	е навыки и умения	ая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	
37			Круговая тренировка.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
38			Круговая тренировка.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
39			Круговая тренировка.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.	математика
Подвижные игры 9 часов						
40			Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток	математика
41			Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток	математика

42			Разучивание техники строевых упражнений	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток	математика
43			Совершенствование техники строевых упражнений	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток	математика
44			Совершенствование техники строевых упражнений	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток	математика
45			Общеразвивающие и коррегирующие упражнения с предметами	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток	математика
46			Общеразвивающие и коррегирующие упражнения с предметами	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток	математика
47			Совершенствование техники игры «Вышибалы»	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток	математика
48			Круговая тренировка	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток	математика
Лыжи 14 часов						
49			Промежуточный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	Сообщать знания по физической культуре	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
50			Разучивание техники скользящего шага без палок.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
51			Разучивание техники ступающего шага	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
52			Разучивание техники поворотов переступанием без	Формировать двигательные	Лыжи, палки, свисток,	математика

			палок	е навыки и умения	секундомер	
53			Совершенствование техники ступающего шага	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
54			Совершенствование техники скользящего шага	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
55			Совершенствование техники поворотов переступанием	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
56			Разучивание техники подъёмов и спусков.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
57			Прохождение дистанции 300м	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
58			Разучивание техники скользящего шага с палками.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
59			Совершенствование техники скользящего шага с палками	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
60			Прохождение дистанции 1000м	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
61			Лыжи. Свободное катание	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
62			Лыжи. Свободное катание	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер	математика
Подвижные игры 16 часов						
63			Разучивание и	Формировать	свисток,	математ

			совершенствование техники эстафет с предметами	двигательные навыки и умения	секундомер, обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи	ика
64			Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	свисток, секундомер, обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи	математика
65			Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	свисток, секундомер, обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи	математика
66			Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	свисток, секундомер, обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи	математика
67			Подвижные игры с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
68			Подвижные игры с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и	Свисток, мяч секундомер	математика

				моторики учащихся, а также их воспитанию		
69			Подвижные игры с различными предметами	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
70			Подвижные игры с различными предметами	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
71			Разучивание техники силы удара заданным отскоком.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
72			Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
73			Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их	Свисток, мяч секундомер	математика

				воспитанию		
74			Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
75			Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
76			Подвижные игры и игровые упражнения с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
77			Подвижные игры и игровые упражнения с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
78			Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
Школа мяча 11 часов						

79			Основы баскетбола. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча от груди снизу.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
80			Разучивание техники ведения мяча.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
81			Разучивание техники ведения мяча.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
82			Разучивание техники броска мяча по кольцу	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
83			Совершенствование техники броска мяча по кольцу	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
84			Знакомство с волейбольшим мячом	Содействовать коррекции недостатков	Свисток, мяч секундомер	математика

				физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию		
85			Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
86			Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
87			Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
88			Разучивание техники игры «Перестрелка»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер	математика
89			Совершенствование техники игры «Перестрелка»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики	Свисток, мяч секундомер	математика

				учащихся, а также их воспитанию		
Легкая атлетика 13 часов						
90			Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники низкого старта	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
91			Совершенствование и учет техники бега на 30м из положения высокий старт	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
92			Совершенствование техники бега на 60м из положения высокий старт	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
93			Разучивание техники низкого старта с преследованием	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
94			Совершенствование техники низкого старта с преследованием.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
95			Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
96			Совершенствование техники челночного бега 0, 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
97			Совершенствование техники челночного бега 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
98			Совершенствование техники челночного бега 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
99			Совершенствование техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика

10 0			Учет техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
10 1			Игровой урок	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика
10 2			Итоговый игровой урок	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер	математика

Материально-техническое обеспечение.

- Изображение спортивного инвентаря на картинках.
- Мячи детские резиновые
- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные
- Флажки.
- Обручи.
- Маты гимнастические
- Коврики гимнастические
- Скакалки
- Сетка волейбольная
- Лыжи
- Палки лыжные
- Мячи теннисные
- Эстафетные палочки
- Секундомер
- Скамейка гимнастическая

Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению.

1. Учебно-методическое обеспечение.

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

2. Наглядный материал

- Изображение спортивного инвентаря на картинках.
- Мячи
- Флажки.
- Обручи.