

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
с. Камень-Рыболов муниципального Ханкайского округа Приморского края*

«Рекомендовано»
Руководитель МО

Рыболов
_____/Игнатенко О.В./
Ф.И.О.

Протокол № 1 от
«31» августа 2023г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР МБОУ СОШ№1

с. Камень-Рыболов
_____/Говоркова И.В./
Ф.И.О.

«31» августа 2023г»

«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ№1
с. Камень-

_____/Вдовин А.П./
Ф.И.О.

Приказ № _____ от
«31» августа 2023г.

**АДАптированная общеобразовательная
рабочая программа
начального общего образования
обучающихся 4 класса
с умственной отсталостью (8.1)**

По физической культуре

(указать предмет, курс, модуль)

Степень обучения (класс) 4 начальное общее

(начальное общее, основное, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 68

Уровень базовый
(базовый, профильный)

Составитель: Чернышева О.И - учитель начальных классов.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«31» августа 2023г.

2023-2024 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ВАРИАНТ 1)

Адаптированная общеобразовательная рабочая программа начального общего образования обучающихся 4 класса с умственной отсталостью (8.1) по учебному предмету **«Физическая культура»** составлена на основе нормативных документов:

1. Федерального закона « Об образовании РФ» от 29.12.2012 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью".
3. Примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся 4 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2020
4. Индивидуального плана на 2023-2024 учебный год.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты включают овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, спортивные достижения Российской Федерации;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре, спортивным достижениям других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных физических возможностях;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире средствами физической культуры;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности средствами физической культуры;
- 7) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры;

- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметные результаты.

Предметные результаты определяются основными задачами реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

- 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.;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью);
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Минимальный уровень:

- участие в подвижных играх под руководством учителя;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий

Основная цель программы – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся младшего школьного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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 ребёнка 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;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- 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 учётом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

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

Программой предусмотрены следующие виды работы и формы учебных занятий:

- 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 со словесной инструкцией учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Процесс овладения базовыми учебными действиями неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Обучение умственно отсталых учащихся носит воспитывающий характер.

Специфика деятельности детей с интеллектуальными нарушениями на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость. Поэтому свои требования учитель должен соотносить с учётом физического, психического и умственного развития ребёнка.

Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применение сформированных базовых учебных действий в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение заданий в комплексах упражнений и т.д.)

В зависимости от ситуации учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой базовых учебных действий и включились в произвольную деятельность.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика (разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель).

Гимнастика (общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод).

Подвижные игры (с бегом, метанием, прыжками).

Лыжная подготовка (передвижение скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты «переступанием», передвижение на лыжах).

Подвижные игры на основе пионербола (подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 пасса).

Подвижные игры на основе баскетбола (ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке, ловля и передача мяча на месте в движении, броски мяча в щит, кольцо, мини-баскетбол).

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, а также с определением основных видов деятельности обучающихся на уроке

№	Тема урока	Кол-во часов	По инд.плану	Для самост. изучен
1	Легкая атлетика	5	1	4
2	Подвижные игры	20	6	14
3	Гимнастика	15	5	10
5	Подвижные игры (пионербол)	21	6	15
6	Лёгкая атлетика	7	2	5
		68 ч	20 ч	48 ч

№ урока	Тема урока	Кол-во часов, отводимое на освоение каждой темы	Основные виды деятельности обучающихся на уроке
Раздел 1. Легкая атлетика (5 часов)			
1.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ).	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате PowerPoint. Прививать любовь к спорту
2.	Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета	1	Выполнение физических упражнений, участие в эстафетах. Участие в соревновательной деятельности. Работа с наглядным материалом.
3.	Челночный бег. Метание мяча в цель.	1	Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
4.	Бег с ускорениями. Метание мяча в цель.	1	Выполнение физических упражнений Участие в беседе.

			<p>Выполнение разминки и подводящих упражнений.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений.</p>
5.	Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	<p>Выполнение физических упражнений.</p> <p>Выполнение разминки и подводящих упражнений.</p> <p>Участие в подвижной игре.</p>
Подвижные игры (20 часов)			
6.	Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты»	1	<p>Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты».</p> <p>Участие в беседе.</p> <p>Выполнение разминки и подводящих упражнений.</p> <p>Отработка навыка подачи мяча сбоку.</p>
7.	Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты»,	1	<p>Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты».</p> <p>Участие в беседе.</p> <p>Выполнение разминки и подводящих упражнений.</p> <p>Отработка навыка подачи мяча сбоку.</p>
8.	Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами	1	<p>Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх на отработку верхней подачи мяча (игра «Белые медведи»).</p> <p>Участие в эстафете с обручами.</p>
9.	Верхняя подача мяча. Отработка.	1	<p>Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.</p> <p>Участие в беседе.</p> <p>Выполнение разминки и подводящих упражнений.</p> <p>Выполнение тренировочных</p>

			упражнений.
10.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафета «Веровочка под ногами».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений. Участие в эстафете.
11.	Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 паса.	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Участие в беседе. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений.
12.	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки».
13.	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Совершенствование физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки». Выполнение тренировочных упражнений.
14.	Игра «Зайцы в огороде».	1	Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх. Выполнение тренировочных упражнений. Отработка физических навыков в игре «Зайцы в огороде».

15.	Игра «Зайцы в огороде».	1	<p>Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.</p> <p>Совершенствование физических навыков в игре «Зайцы в огороде».</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений.</p>
16.	Игра «Мышеловка»	1	<p>Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений.</p> <p>Отработка физических навыков в игре «Мышеловка».</p>
17.	Игра «Мышеловка»	1	<p>Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.</p> <p>Совершенствование физических навыков в игре «Мышеловка».</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений.</p>
18.	Игра «Эстафета зверей».	1	<p>Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений.</p> <p>Отработка физических навыков в игре «Эстафета зверей».</p>
19.	Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств.	1	<p>Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.</p> <p>Совершенствование физических навыков в игре «Эстафета зверей».</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений.</p>
20.	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	<p>Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений на развитие</p>

			<p>скоростных качеств.</p> <p>Отработка физических навыков в игре «Вызов номеров».</p>
21.	Игра «Вызов номеров».	1	<p>Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.</p> <p>Совершенствование физических навыков в игре «Вызов номеров».</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений.</p>
22.	Игра «Кто обгонит?»	1	<p>Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств.</p> <p>Отработка физических навыков в игре «Кто обгонит?».</p>
23.	Игра «Кто обгонит?»	1	<p>Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.</p> <p>Совершенствование физических навыков в игре «Кто обгонит?».</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений.</p>
24.	Эстафеты с мячами.	1	<p>Выполнение физических упражнений.</p> <p>Участие в беседе.</p> <p>Выполнение разминки и подводящих упражнений.</p> <p>Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами.</p>
25.	Эстафеты с мячами.	1	<p>Выполнение физических упражнений.</p> <p>Участие в беседе.</p> <p>Выполнение разминки и подводящих упражнений.</p> <p>Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами.</p>

Гимнастика (15 часов)			
26.	Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности.	1	Выполнение физических упражнений. Участие в беседе. Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате PowerPoint.
27.	Кувырок назад и перекат.	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков.
28.	Кувырок назад и перекат.	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков выполнения кувырков.
29.	Лазание по вертикальному канату	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату.
30.	Лазание по вертикальному канату	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков

			лазания по вертикальному канату.
31.	Лазание по вертикальному канату	1	Выполнение физических упражнений. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату.
32.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	Выполнение физических упражнений, общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.
33.	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись»	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с обручами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.
34.	«Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты.	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с обручами. Выполнение разминки и подводящих упражнений. Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. Участие в эстафетах.
35.	Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя).	1	Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений с мячами.

			<p>Выполнение разминки и подводящих упражнений.</p> <p>Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.</p>
36.	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие.	1	<p>Выполнение физических упражнений – общеразвивающих упражнений со скакалками.</p> <p>Выполнение разминки и подводящих упражнений.</p> <p>Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.</p> <p>Участие в эстафетах.</p>
37.	Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	<p>Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств.</p> <p>Отработка физических навыков в игре «Прокати быстрее мяч».</p>
38.	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	<p>Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.</p> <p>Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры».</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений.</p>
39.	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	<p>Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.</p> <p>Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры».</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений.</p>
40.	Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры».	1	<p>Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.</p> <p>Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры».</p> <p>Выполнение тренировочных</p>

			упражнений.
Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола (21 часа)			
41.	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Участие в подвижных играх. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей.
42.	Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Участие в подвижной игре «Гонка мячей по кругу».
43.	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.
44.	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.
45.	Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.
46.	Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.

			Участие в подвижной игре «Подвижная цель».
47.	Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на 3 пасса.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.
48.	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.
49.	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.
50.	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.
51.	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в учебной игре с мячом.
52.	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Учебная игра.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений.

			<p>Участие в беседе.</p> <p>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.</p> <p>Участие в учебной игре с мячом.</p>
53.	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Отработка.	1	<p>Выполнение разминки и подводящих упражнений.</p> <p>Участие в беседе.</p> <p>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.</p>
54.	Ведение мяча правой – левой рукой.	1	<p>Выполнение разминки и подводящих упражнений.</p> <p>Участие в беседе.</p> <p>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.</p>
55.	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	1	<p>Выполнение разминки и подводящих упражнений.</p> <p>Участие в беседе.</p> <p>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.</p> <p>Участие в эстафете.</p> <p>Участие в подвижной игре «Снайперы».</p>
56.	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	1	<p>Выполнение разминки и подводящих упражнений.</p> <p>Участие в беседе.</p> <p>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.</p> <p>Участие в эстафете.</p> <p>Участие в подвижной игре «Снайперы».</p>
57.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1	<p>Выполнение разминки и подводящих упражнений.</p> <p>Участие в беседе.</p>

			<p>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.</p> <p>Участие в эстафете.</p> <p>Участие в подвижной игре «Борьба за мяч».</p>
58.	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами.	1	<p>Выполнение разминки и подводящих упражнений.</p> <p>Участие в беседе.</p> <p>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.</p> <p>Участие в эстафете.</p>
59.	Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	<p>Выполнение разминки и подводящих упражнений.</p> <p>Участие в беседе.</p> <p>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.</p> <p>Участие в эстафете.</p> <p>Участие в подвижной игре «Перестрелка».</p>
60.	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель».	1	<p>Выполнение разминки и подводящих упражнений.</p> <p>Участие в беседе.</p> <p>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.</p> <p>Участие в эстафете.</p> <p>Участие в подвижной игре «Подвижная цель».</p>
61.	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра.	1	<p>Выполнение разминки и подводящих упражнений.</p> <p>Участие в беседе.</p> <p>Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.</p> <p>Участие в эстафете.</p>

			Участие в подвижной игре.
Легкая атлетика (7 часов)			
62.	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в эстафетах и подвижных играх.
63.	Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Отработка навыков челночного бега.
64.	Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в эстафетах и подвижных играх.
65.	Челночный бег. Круговая эстафета.	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Отработка навыков челночного бега. Участие в круговой эстафете.
66.	Игра «Прыжок за прыжком».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе.

			Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей. Участие в подвижных играх.
67.	Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации. Участие в подвижных играх.
68.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди».	1	Выполнение разминки и подводящих упражнений. Участие в беседе. Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации. Участие в подвижных играх.
ИТОГО ПО КУРСУ:		68 часов (2 часа в неделю)	

4. Учебно-методический материал:

1. Креминская, М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью 1-12 классы). -СПб. : Владос Северо-Запад,2013.

2. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы. –М.: Просвещение, 2014.

3. Попова, Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. - Волгоград: Учитель, 2008.

4. Программы специальных(коррекционных)образовательных учреждений VII вида 1-11 классы. / Под редакцией В.В.Воронковой. – М.: Просвещение, 2004.

Материально-техническое обеспечение:

АРМ учителя: персональный компьютер, проектор, экран настенный, акустическая система. Спортивные тренажеры: Силовая станция (1 шт.), Силовая станция многофункциональная (1 шт.), Тренажер эллиптический (1 шт.), Беговая дорожка механическая (1 шт.), Магнитный велотренажер (1 шт.), Тренажер (1 шт.). Спортивное оборудование: Скамейка гимнастическая, Бревно гимнастическое, Козел гимнастический,

Мостик гимнастический, Канат, Теннисный стол «Агидель», Мяч баскетбольный, Мяч волейбольный, Мяч футбольный, Маты гимнастические стандарт, Мат гимнастический жесткий, Секундомер, Скакалки, Лыжи, Ботинки лыжные, Палки лыжные, Кольцо баскетбольное, Планка для прыжков в высоту, Стойки для прыжков в высоту, Сетка баскетбольная, Сетка волейбольная, Щит баскетбольный, Насос ручной, Палки гимнастические, Мячи набивные, Обручи, Конусы спортивные.