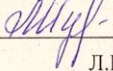


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образование Тверской области
Муниципальное образование "Бологовский район" Тверской области
МБОУ Куженкинская ООШ

РАССМОТРЕНО


Руководитель ШМО


Л.Н.Шульгина

Приказ №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО


Зам. директора по УВР


Н.И.Кукушкина

Приказ №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора


Г.В.Висленева

Приказ №162 от «31»
августа 2023 г.



Федеральная адаптированная
рабочая программа

для обучающихся с ОВЗ

вариант 1

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 3 классов

с.Куженкино 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образование Тверской области

Муниципальное образование "Бологовский район" Тверской области

МБОУ Куженкинская ООШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Приказ №1

от «31» августа 2023 г.

Л.Н.Шульгина

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Приказ №1

от «31» августа 2023 г.

Н.И.Кукушкина

УТВЕРЖДЕНО

**И.о. директора МБОУ
"Куженкинская ООШ"**

Г.В.Висленева

Приказ №162 от «31»
августа 2023 г.

**Федеральная адаптированная
рабочая программа**

для обучающихся с ОВЗ

вариант 1

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 3 классов

с.Куженкино 2023

Пояснительная записка

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФАООП УО) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ¹ (далее - Стандарт).

2. Содержание ФАООП УО представлено учебно-методической документацией (федеральный учебный план, федеральный календарный учебный график, федеральные рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, федеральная рабочая программа воспитания, федеральный календарный план воспитательной работы), определяющей единые для Российской Федерации базовые объем и содержание образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ².

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе глухим, слабослышащим и позднооглохшим, слепым, слабовидящим, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с расстройствами аутистического спектра.

Цель реализации ФАООП УО (вариант 1) образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации образовательной организацией АООП предусматривает решение следующих основных задач:

овладение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебной деятельностью, обеспечивающей формирование жизненных компетенций;

формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое), в соответствии с принятыми в семье и обществе духовнонравственными и социокультурными ценностями;

достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;

выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих соревнований;

участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды.

Основные задачи изучения предмета:

- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- коррекция нарушений физического развития;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Работа на уроках выстраивается на принципах индивидуально-дифференцированного подхода. Программа предусматривает проведение традиционных, обобщающих уроков, с применением такой формы работы, как фронтальная, индивидуальная, работа парами. Ведущей **формой** работы с обучающимися на уроках является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. При проведении уроков по предмету «Адаптивная физическая культура» предполагается использование следующих **методов**: словесный (рассказ, объяснение, беседа), наглядный (применение пособий таблиц, рисунков, технических средств), практический (выполнение упражнений и заданий).

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется по итогам выполнения техники упражнений и заданий. (При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Адаптивная физическая культура в 3 классе является составной частью всей системы работы с учащимися с нарушениями интеллекта. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 3 классе включает следующие разделы:

- Знания о физической культуре.
- Гимнастика.
- Лёгкая атлетика.
- Лыжная подготовка.
- Игры.

Раздел «Знания о физической культуре» предусматривает расширение и уточнение знаний об уроке «Адаптивная физическая культура», о правилах поведения на уроках, о технике безопасности, об основах закаливания, о соблюдении личной гигиены. Знакомятся с приемами самостраховки при выполнении упражнений. Знания по данному разделу включаются в каждый урок адаптивной физической культуры.

Раздел «Гимнастика» представлен выполнением строевых упражнений. Упражнениями для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнениями на равновесие. А так же общеразвивающими упражнениями с гимнастическими палками, мячами, обручами. Ползанием на четвереньках, подлезанием под препятствие. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Лазанием с опорой на

стопы и кисти рук. Передачей предметов. Упражнениями для формирования правильной осанки, укреплением мышц спины и живота.

Раздел «Легкая атлетика» представлен разновидностями ходьбы. Ходьбой с открытыми и закрытыми глазами. Бегом на скорость на 30м. Бегом до 2 минут медленным. Прыжками с ноги на ногу, прыжками в длину с места, разбега и высоты. Метанием в цель, даль. Выполнением специальных беговых упражнений. Бегом в чередован с ходьбой на дистанции 100 м.

Раздел «Лыжная подготовка» направлен на обучение построению с лыжами. Поворотам вправо, влево вокруг пяток лыж. Передвижение 500-1000м за урок. Подъемы на лыжах ступающим шагом. Спуски со склона в основной стойке. Выполнение скользящего шага. ускорений на отрезках 30-40м. Подъемов «лесенкой».

Раздел «Игры» включает в себя игры различной направленности на развитие физических качеств. Коррекционные игры. Игры с бегом и прыжками. Игры с элементами общеразвивающих упражнения. Игры с бросанием, метанием и ловлей мяча.

Реализация воспитательного потенциала каждого урока, заложенного в модуль «Школьный урок» Программы воспитания КОУ «Исилькульская школа-интернат» осуществляется через его организацию с учетом совокупности методов, приемов, направленных на воспитание обучающихся. Воспитывающее содержание урока направлено на побуждение школьников, задуматься о ценностях, нравственных вопросах, жизненных проблемах.

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров осознанного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, анализа жизненных историй, поступков и ситуаций организуется путём проведения единых тематических уроков в образовательных областях: физическая культура, язык и речевая практика, естествознание, человек и общество, искусство, технология.

С целью решения вопросов по профориентации обучающихся на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» включается материал, направленный на знакомство учащихся с многообразием мира профессий.

На уроках, где рассматриваются вопросы профориентационного характера, ведется работа по формированию ценностного отношения к труду, пониманию его роли в жизни человека и в обществе, по развитию интереса к учебно-познавательной деятельности, основанной на посильной практической включенности в различные ее виды, в том числе социальную, трудовую, игровую.

При переходе на обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий в рабочую программу предмета «Адаптивная физическая культура» вносится корректировка с учетом технических средств обучения (персональный компьютер ученика, выход в интернет, электронная почта, мессенджер – Сферум) для определения способов офлайн и онлайн взаимодействия.

Разрабатываются задания, вопросы, упражнения, обеспечивающие осознанное восприятие учебного материала. Составляются файлы-задания, разрабатывается дидактический материал. Для осуществления контроля качества полученных знаний разрабатывается контрольно-измерительный материал: онлайн-тесты, опросники, задания для самостоятельного выполнения в дистанционном режиме.

При составлении уроков адаптируется материал основных образовательных порталов:

- образовательный портал России «ИНФОУРОК.школа. ру»;
- социальная сеть работников образования nsportal.ru.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана для 3 класса. На предмет «Адаптивная физическая культура» в 3 классе отведено 3 часа в неделю.

Количество часов в год составляет 102 часа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение учащимися 3 класса личностных результатов:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, её временно – пространственной организации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Программа обеспечивает достижение учащимися 3 класса базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, друга, одноклассника;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – ученик);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);

- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из – за парты и т.д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами) и организовывать своё рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;

Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо – родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;
- выполнять арифметические действия;
- наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, предъявленное на бумажных и электронных носителях);
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

К концу обучения в 3 классе учащиеся должны знать:

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
Знания о физической культуре.	
Правила поведения на уроках. Основные правила закаливания. Соблюдение личной гигиены, чистота зала, снарядов.	Правила поведения на уроках. Соблюдение личной гигиены, чистота зала, снарядов. Как правильно восстанавливаться после физической нагрузки. Приемы самостраховки.
Легкая атлетика.	
Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале. Как обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием.	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний. Правила поведения на занятиях.
Игры	
Упрощённые правила игр.	Правила игр, название игр , правила 2—3 разученных игр. Как выбрать место и взаимодействовать с партнёром, командой и соперником.

Гимнастика	
Правила обращения с инвентарем. Название упражнений, команд и распоряжений.	Правила обращения с инвентарем. Название упражнений, команд и распоряжений. Исходные положения , рапорт дежурного ; строевые команды; что такое дистанция; 1—2 комплекса утренней зарядки.
Лыжная подготовка	
Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Название лыжного инвентаря.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. что входит в лыжный инвентарь. Как выбрать лыжи и палки по росту, как должен одеваться лыжник.

К концу обучения в 3 классе учащиеся должны уметь:

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
Знания о физической культуре.	
Соблюдать правила поведения на уроках. Ровно и правильно стоять и ходить. Выполнять упражнения на восстановления дыхания. Соблюдать личную гигиену после занятий.	Соблюдать правила поведения на уроках, личную гигиену, использовать приемы страховки и само страховки. Выполнять положение тела сохраняя правильную осанку. Чередовать нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Выполнять основные правила закаливания.
Легкая атлетика.	
Выполнять строевые упражнения, построения. Ходить по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Ходить в чередовании с бегом. Медленно бежать в заданном направлении. Выполнять прыжки с ноги на ногу. Метать с места малый мяч в стенку.	Выполнять строевые упражнения, построения и перестроения. Ходить в различном темпе. Бежать в медленном темпе 2 мин. Быстро пробежать 30 м. Прыгать в длину и высоту, метать малый мяч с места правой и левой руками.
Игры.	
Играть в игры соблюдая элементарные правила . Понимать требования учителя во время игры. Соблюдать правила безопасности во время игр. Уметь играть в игры с использованием инвентаря.	Играть в игры и знать название игр, соблюдать правила игры . Понимать и исполнять требования учителя во время игры. Соблюдать правила техники безопасности во время игр. Уметь играть в игры разной направленности с безопасным использованием спортивного инвентаря. самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.
Гимнастика.	
Выполнять построения и размыкания. Упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, на равновесие. Общеразвивающие	Выполнять построение в колонну, шеренгу, размыкания на вытянутые руки. Упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого

<p>упражнения без предметов, ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук. Выполнять упражнения для укрепления туловища, общеразвивающие упражнения с предметом, упражнения для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота. Упражнения для мышц ног. Лазание по гимнастической скамейке.</p>	<p>пояса, упражнения на равновесие. выполнять строевые команды учителя. Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без. Сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках, лазить на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз. Согласовывать движения рук и ног в лазанье по гимнастической стенке, коллективно переносить гимнастические снаряды.</p>
<p>Лыжная подготовка.</p>	
<p>Выполнять построение с лыжами. Передвигаться на лыжах скользящим шагом. Преодолевать на лыжах дистанцию 500м. Выполнять повороты.</p>	<p>Выполнять построение с лыжами выполнять все изученные команды в строю. Передвигаться на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты переступанием на месте вокруг пяток в правую и в левую стороны. Выполнять спуск в основной стойке, преодолевать на лыжах расстояние 500—1000 м.</p>

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Значение физических упражнений для здоровья человека. Предупреждение травм во время занятий. Основные правила закаливания.

Легкая атлетика.

Ходьба в различном темпе. Бег до 2 минут медленный. Прыжки с ноги на ногу. Ходьба со сменой положения рук. Бег 30 м на скорость. Прыжки с продвижением вперед. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами. Чередование бега и ходьбы 100 м. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Метание малого мяча. Повторный бег 30 м. Прыжки в высоту. Бег в чередован с ходьбой на дистанции 100 м. Прыжки в длину с места. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами. Метание в даль. Бег высокого старта 30м. Метание в цель. Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег,20м-ходьба. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.

Гимнастика.

Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Перелазание через предметы. Общеразвивающие упражнения с мячами. Упражнения для укрепления туловища. Упражнения для укрепления голеностопа. Общеразвивающие упражнения с обручами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Лазание с опорой на стопы и кисти рук. Подлезание под препятствие. Общеразвивающие упражнения без предметов. Передача предметов. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности

движений. Упражнения по ориентирам. Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.

Лыжная подготовка.

Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж. Передвижение 500-1000м за урок.

Подъемы на лыжах ступающим шагом. Спуски со склона в основной стойке.

Скользкий шаг. Ускорения на отрезках 30-40м. Построение с лыжами. Повороты переступанием. Передвижение до 1000м за урок скользящим шагом. Повороты вправо ,влево вокруг пяток лыж .Скользкий шаг. Лыжная эстафета. Подъемы «лесенкой».

Игры.

Коррекционные игры: «Собери картинку»; «Собери фигуру из брусков»; «Найди свою пару» (по жетону).

Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем»; «Точный прыжок»; «К своим флажкам»; «Заячий прыжок»; «Перелет птиц».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи»; «Самые сильные»; «Мяч соседу»; «Перетягивание».

Игры с бросанием, метанием и ловлей мяча: «Зоркий глаз»; «Попади в цель»; «Мяч среднему»; «Мяч в корзину».

Тематический план.

№ п\п	Раздел программы	Год Количество часов
1.	Знания о физической культуре.	3
2.	Легкая атлетика	24
3.	Гимнастика.	18
4.	Лыжная подготовка.	18
5.	Игры.	39
Итого:		102

VI. Календарно - тематическое планирование.

Адаптивная физическая культура

3 класс.

1 четверть

№ п/п	Тема урока	Примечание	дата	
			планируемая	фактическая
1.	Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.			
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни человека			
3.	Олимпийские игры древности			
4.	Способы самостоятельной деятельности			
5	Бег 30 м на скорость, прыжки с продвижением вперед.			
6	Чередование бега и ходьбы на дистанции 100 м.			
7	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.			
8	Повторный бег 30 м, прыжки в высоту.			
9	Повторить высокий старт			
10	Бег до 2 мин медленный, метание в даль.			
11	Бег высокого старта 30м, метание в цель.			
12	Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег,20м-ходьба.			
13	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.			

14	Перелазание через предметы.			
15	Перелазание через предметы			
16	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.			
17	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.			
18	Подлезание под препятствие.			
19	Коррекционная игра «Собери картинку».			
20	Игра с бегом и прыжками «Пятнашки маршем».			
21	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи».			
22	Игра с бросанием, метанием и ловлей мяча «Зоркий глаз».			
23	Игра с бросанием, метанием и ловлей мяча «Зоркий глаз».			
24	Коррекционная игра «Собери картинку».			

2 четверть

№ п/п	Тема урока	Примечание	дата	
			планируемая	фактическая
1	Коррекционная игра «Собери фигуру из брусков».			

2	Игра с бегом и прыжками «Точный прыжок».			
3	Игра с бегом и прыжками «Точный прыжок».			
4	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Самые сильные».			
5	Игра с бегом и прыжками «Точный прыжок».			
6	Игра с бросанием, метанием ловлей и мяча «Попади в цель».			
7	Игра с бегом и прыжками «Заячий прыжок».			
8	Игра с бросанием, метанием ловлей и мяча «Мяч в корзину».			
9	Игра с бросанием, метанием ловлей и мяча «Мяч в корзину».			
10	Лазание по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на укрепление голеностопа.			

11	Лазание по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на укрепление голеностопа.			
12	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, упражнения на равновесие.			
13	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, упражнения на равновесие.			
14	Лазание с опорой на стопы и кисти рук.			
15	Подлезание под препятствие.			
16	Подлезание под препятствие.			
17	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.			
18	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.			
19	Перелазание через препятствие.			
20	Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами.			
21	Подлезание под препятствие высотой 30см.			
22	Акробатические упражнения			

23	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.			
24	Акробатическое соединение			

3 четверть

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения		Примечания
		План	фактич	
1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход без палок - обучение.			
2	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход с палками - обучение. Прохождение дистанции до 1 км.			
3	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход с палками - обучение.			
4	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход - совершенствование. Прохождение дистанции до 1 км.			
5	Скользящий шаг – проверка техники. Прохождение отрезков на скорость.			Скользящий шаг – проверка техники.
6	Одновременный бесшажный ход - обучение. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 100 м на скорость.			Попеременный двухшажный ход – проверка техники
7	Одновременный бесшажный ход - совершенствование. Спуск в высокой стойке. Подъем ступающим шагом. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 150 м на скорость.			
8	Одновременный бесшажный ход - совершенствование. Спуск в высокой стойке. Подъем ступающим шагом.			
9	Одновременный бесшажный ход – проверка техники. Спуск в низкой стойке. Подъем скользящим шагом. Развитие выносливости: прохождение дистанции 1 км.			Одновременный бесшажный ход – проверка техники
10	Одновременный одношажный ход - обучение. Эстафеты на			

	<i>лыжах.</i> Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1 км без учёта времени.			
11	Одновременный одношажный ход - закрепление. Эстафеты на лыжах.			
12	Одновременный одношажный ход - совершен. Эстафеты на лыжах.			
13	Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. Развитие скоростной выносливости: прохождение отрезков до 200 м на скорость.			
14	Игры на лыжах.			
15	Попеременный двухшажный ход – проверка техники. Спуски. Подъём «ёлочкой». Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1,5 м.			Попеременный двухшажный ход – проверка техники.
16	Спуски и подъёмы. Торможение «плугом» - обучение.			
17	Спуски и подъёмы. Торможение «плугом» - закреп			
18	Спуски и подъёмы. Торможение «плугом» - совершен.			
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			
20	Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км на время.			Прохождение дистанции 1 км на время.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ				
21	ОРУ без предметов. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Передачи мяча на месте. Подвижные игры с элементами баскетбола.			
22	ОРУ без предметов. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные и учебные игры с мячом.			
23	ОРУ без предметов. Ведение мяча по прямой. Передачи мяча в парах. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.			Передачи мяча в парах.
24	ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные и учебные игры с элементами баскетбола.			Ведение мяча по прямой и с изменением направления

25	ОРУс мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные и учебные игры с элементами баскетбола.			
26	ОРУс мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные и учебные игры с элементами баскетбола.			
27	ОРУс мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижные и учебные игры с элементами баскетбола.			
28	ОРУс мячами. Передачи мяча в тройках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места. Подвижные и учебные игры.			Бросок мяча с места.
29	Подвижные игры с приемами баскетбола			
30	ОРУс мячами. Передачи мяча в тройках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Итоги четверти.			

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения		Примечания
		План	факт	
1	ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм Пионербол: правила игры, расстановка игроков, стойка игрока, передвижения. Броски и ловля мяча двумя руками в парах, тройках. Игры с элементами пионербола.			
2	Броски и ловля мяча. Способы броска мяча через сетку. Учебная игра.			
3	Правила игры в пионербол. Расстановка игроков. Подача мяча. Учебная игра в пионербол.			Правила игры в пионербол.
4	Правила игры в пионербол. Передвижения, передачи, броски. Подача мяча. Учебная игра в пионербол.			Подача мяча.
5	ОРУ с мячами. Пионербол. КДП: бросок набивного мяча (1 кг) на результат			КДП: бросок н/мяча (1 кг)
6	Передвижения, передачи, броски. Подача мяча. Учебная игра в пионербол.			
7	Передвижения, передачи, броски. Подача мяча. Учебная игра в пионербол.			
8	Передвижения, передачи, броски. Подача мяча. Учебная игра в пионербол.			
9	Передвижения, передачи, броски. Подача мяча. Учебная игра в пионербол.			
10	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3x10м. Метание мяча в вертикальную цель.			

11	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта			
12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 200 м с высокого старта			
13	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта - обучение.			
14	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с высокого старта на результат.			Бег 60 м на результат.
15	Метание мяча на дальность – обучение. Развитие выносливости: равномерный бег до 800 м.			
16	Метание мяча на дальность – совершенствование. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м.			
17	Метание мяча на дальность – совершенствование. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м.			
18	Метание мяча на дальность на результат. Развитие скоростной выносливости: переменный бег до 500 м.			Метание мяча на результат
19	Контроль двигательной подготовки: прыжок в длину с места, силовые упражнения, поднятие туловища из положения лёжа за 30сек.			
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры			
21	Преодоления полосы препятствий			
22	Преодоления полосы препятствий			
23	Преодоления полосы препятствий			
24	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки			

Материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, лыжи, палочки лыжные щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи.

Техническое оснащение:

Аудиомагнитофон, интерактивная доска, наглядные пособия

Учебно-методическое обеспечение

1. Учебная литература

Учебник: Лях В.И. «Мой друг – физкультура» Просвещение 2013г.

2. Научно - методическая литература

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Авторы программ: Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. под ред. И.М. Бгажноковой., 2013 г.
2. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г
3. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.
4. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно- оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности
5. Здоровье и образование [Электронный ресурс]: www.valeo.edu.ru