

Рассмотрена на заседании МО
Учителей Кечевской школы – интерната
Протокол №.....1..... От 28.08.23 г.
Принята на педагогическом совете №.....1.....
школы – интерната от 30.08.23 г.

Составлено на основе ФАООП предметной
области «Физическая культура».

Утверждена

Приказ № 106

От 30.08.23 г.

Директор школы/С.В.Бектышев/



Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физкультура» в 7у классе
ГКОУ УР «Кечевская школа – интернат».

Составитель:
учитель начальных классов Баушева С.А..

Среднее Кечево 2023 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе:

- федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

3. Учебный план ФАООП (вариант 2) на 2023-2024 учебный год ГКОУ УР «Кечевская школа-интернат».

4. СанПин 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

6. Устав ГКОУ УР «Кечевская школа-интернат».

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

Основные задачи:

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

Срок реализации программы -1 год.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Программа предусматривает следующее количество часов:

7класс – 2 часа в неделю – 34 учебных недели – всего 68 часов.

Общая характеристика учебного предмета .

Рабочая программа создана для обучающихся с умеренной умственной отсталостью и разработана с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей, обучающихся с умеренной умственной отсталостью. Программный материал по учебному предмету «Адаптивная физкультура» предусматривает обучение школьников с 1по 12 класс. Наряду с интеллектуальными нарушениями у детей с ограниченными возможностями здоровья имеются также недостатки в физическом развитии, в двигательных способностях, нарушения основных движений. Среди начальных дефектов осанки наиболее часто встречаются вялая осанка, плоская спина, сутулость, круглая спина. Одной из основных причин нарушения осанки является слабое развитие мускулатуры, развитие мышц спины.

Ведущей особенностью адаптивной физкультуры является использование в качестве корригирующего средства физических упражнений, которые оказывают разнообразное действие на коррекцию,

компенсацию и нормализацию функций у обучающихся. Физические упражнения являются ведущим средством устранения нарушений физического и психического развития. Они вызывают улучшение кровообращения и дыхания, улучшают трофические процессы. Физические упражнения выполняются из различных исходных состояний, с тренировкой всех групп мышц.

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

В программу включены следующие разделы:

1. Теория. Основы знаний.
2. Физическая подготовка.
3. Лыжная подготовка.
4. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.
- 5.

Содержание учебного предмета.

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

В раздел программы «Физическая подготовка»

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

В раздел программы «Лыжная подготовка» входит:

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой"),

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

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

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

Программа строится на следующих принципах:

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

В программе принцип коррекционной направленности обучения является ведущим.

Описание системы оценивания обучающихся.

Нормы оценивания:

Оценка «5» - способность самостоятельно по образцу выполнять задание.

Оценка «4» - частичное, избирательное усвоение материала.

Оценка «3» - выполнение задания в сопряжённом режиме, хотя не наблюдается стойких позитивных изменений (динамика не стабильная, неравномерная).

Оценка «» и «2» - не ставятся.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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

Личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения учебного предмета.

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);
освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры. интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры.

Календарно – тематический план.

| № п/п | Дата | Тема урока | Основные понятия | Основные виды деятельности |
|-------|------|--|--|--|
| 1 | | Техника безопасности на уроках физкультуры. | Техника безопасности, спорт. Спортивная площадка | Слушают учителя, отвечают на вопросы. Разучивают игру. П/и – «Запрещённое движение». |
| 2 | | ОРКУ. Ходьба на носках, пятках с различными положениями рук. | Правила игры | Выполняют упражнения. Слушают правила игры, играют по руководством учителя |
| 3 | | Построение в шеренгу по одному по команде «Становись» «Равняйся», «Смирно», «Вольно». | шеренга | Строиться в шеренгу и выполнять команды. |
| 4 | | Построение в шеренгу по одному по команде «Становись» «Равняйся», «Смирно», «Вольно». | замыкание | Ходить под счёт на носках и пятках. |
| 5 | | ОРКУ. Ходьба ровным шагом с различными положениями рук Бег в медленном темпе в равномерном темпе. | Равнение | Общеразвивающие упражнения, виды ходьбы. Обучение ходьбе держа руки на поясе, на голове, в стороны . Обучение медленному бегу. |
| 6 | | ОРКУ. Медленный бег Эстафета «Полоса препятствий» | Ходьба парами | Бег медленный и быстрый, упражнения, игры. Соблюдение действий в игре –эстафете «Полоса препятствий» |
| 7 | | ОРКУ. Бег широким шагом на носках. Игра «Болото». | Колонна | Бег широким шагом. Слушают правила игры, играют по руководством учителя. Соблюдение правил игры «Болото» Упр на развитие чувства равновесия |
| 8 | | ОРКУ. Бег с преодолением малых препятствий. Игра «Догони мяч». | Быстро медленно | Ходят, бегают в разных темпах; играют |
| 9 | | ОРКУ. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. | Ходьба на носках, на пятках стопа | Выполняют движения по инструкции вслед за учителем |
| 10 | | ОРКУ. Прыжки через скакалку продвигаясь вперёд. Игра «Прыжок за прыжком». | Осанка | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бег с сохранением правильной осанки. Прыжки через скакалку, разучивают игру. |
| 11 | | ОРКУ. Прыжки продвигаясь вперёд через набивные мячи. | Ходьба на носках, на пятках, стопа | Выполняют движения по инструкции вслед за учителем |
| 12 | | ОРКУ. Метание малого мяча в пол на высоту отскока. | Правила игры | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Метание мяча. Разучивают игру. |

| | | | | |
|----|--|--|------------------------------|--|
| 13 | | ОРКУ. Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов. Игра «Мяч водящему». | Перебежка | Выполняют простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Метание мяча |
| 14 | | ОРКУ. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Снайперы» | Правила игры | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений; метают мяч, разучивают правила новой игры; повторяют знакомые игры. |
| 15 | | ОРКУ. Передвижения по площадке с ударами мяча. | Вперёд -назад; вправо-влево. | Прыгают на двух ногах, руки в исходном положении. Упражнения с мячами |
| 16 | | ОРКУ. Ведение мяча на месте. Соблюдение правил игры- эстафеты «Строим дом» | Вперёд -назад; вправо-влево. | Прыгают на одной ноге, руки в исходном положении. Упражнения с мячами |
| 17 | | ОРКУ. Ведение мяча в движении шагом. Игра «Передал - садись». | Толчок | Слушают объяснения учителя, Упражнения с мячами |
| 18 | | ОРКУ. Ведение мяча в движении бегом по прямой. | Прыжки с ноги на ногу | Прыгают с ноги на ногу Упражнения с мячами |
| 19 | | ОРКУ. Остановка с мячом после бега по сигналу учителя. Игры с прыжками: «Мячик кверху». | Метание | Выполняют упражнения по показу |
| 20 | | ОРКУ. ТБ на уроках гимнастики. Игра «Вызов номеров». | Метание | Выполняют упражнения по показу |
| 21 | | ОРКУ. Перестроение из одной шеренги в две. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты». | Перестроения | Слушают учителя, выполняют задания |
| 22 | | ОРКУ. Повороты на месте переступанием. Игра «Быстро по местам». | Размыкание шеренга | Слушают учителя, выполняют задание с помощью и по инструкции |
| 23 | | ОРКУ. Лазание по гимнастической стенке. | Осанка | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений; повторяют знакомые игры. |
| 24 | | ОРКУ. Лазание по гимнастической стенке. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай гнал». | Гимнастическая стенка | Упражнения по лазанию Выполняют комплекс упражнений на осанку. |
| 25 | | ОРКУ. Лазание по гимнастической скамейке. | Дыхание | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. |
| 26 | | ОРКУ. Подлезание под несколько препятствий. Игра «Не зацепись». | Подлезание | Подлезание под несколько препятствий |
| 27 | | ОРКУ. Перелезание через препятствия разной высоты. | Перелезание | Перелезание через препятствия разной высоты. |

| | | | | |
|----|--|--|-------------------------|--|
| 28 | | ОРКУ. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. | Гимнастическая скамейка | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. |
| 29 | | ОРКУ. Повороты на гимнастической скамейке. | Гимнастическая скамейка | Повороты на гимнастической скамейке. |
| 30 | | ОРКУ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках и на пятках. Игра «Кто выше?». | Ходьба | Выполняют движения по инструкции вслед за учителем |
| 31 | | ОРКУ. Равновесие на одной ноге на полу без поддержки. Коррекционная игра «Паровозик» . | Равновесие | Выполняют движения по инструкции вслед за учителем |
| 32 | | ОРКУ. Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки. Игра «Принеси игрушку». | Приставные шаги | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений; Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. |
| 33 | | ОРКУ. Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Игра «Мяч соседу». | Набивной мяч | Передача набивного мяча в колонне и шеренге |
| 34 | | ОРКУ. Эстафета с переноской и передачей набивного мяча. Коррекционная игра «Найди куклу». | Правила игры | Игры с мячом. |
| 35 | | Техника безопасности. Одежда и обувь для занятий на улице в зимнее время. | Правила безопасности | Слушают учителя, отвечают на вопросы |
| 36 | | ОРКУ. Построение с лыжами в руках. Игра «Кто дальше?». | Правила безопасности | Слушают учителя, отвечают на вопросы; подбирают лыжи по росту. |
| 37 | | ОРКУ. Повороты на лыжах вокруг носков лыж. Игра «Быстрый лыжник». | Носки лыж крепление | Знакомятся с правилами переноски лыж; учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды. Учатся поднимать ногу с лыжами на месте попеременно |
| 38 | | ОРКУ. Повороты на лыжах вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее?». | Носки лыж крепление | Учатся правильно прикреплять лыжи к обуви; выполняют строевые команды, поднимать ногу с лыжами на месте попеременно |
| 39 | | ОРКУ. Катание с горки. | Передвижение | Катание с горки. |
| 40 | | ОРКУ. Катание с горки. | Передвижение | Катание с горки. |
| 41 | | ОРКУ. Передвижение скольльзящим шагом без палок. | Команды | Выполнение команд. |

| | | | | |
|----|--|---|------------------------|---|
| 42 | | ОРКУ. Передвижение скользящим шагом с палками. | Приставной шаг | Закрепляют умение прикреплять лыжи к обуви; переступают на лыжах вправо и влево. |
| 43 | | ОРКУ. Подъём на склон наискось «лесенкой». Игра «Скалолазы». | Ступающий шаг | Учатся передвигаться на лыжах приставным шагом |
| 44 | | ОРКУ. Подъём на склон наискось «лесенкой». Игра «Скалолазы». | Передвижение дистанция | Учатся передвигаться на лыжах |
| 45 | | ОРКУ. Подъём на склон прямо «лесенкой». | Перестроение | Перестроение на лыжах. |
| 46 | | ОРКУ. Передвижение скользящим шагом с палками. | Приставной шаг | Закрепляют умение прикреплять лыжи к обуви; переступают на лыжах вправо и влево. |
| 47 | | ОРКУ. Медленное передвижение на лыжах 400м. | Лыжник | Учатся передвигаться на лыжах |
| 48 | | ОРКУ. Медленное передвижение на лыжах. Игра «Лыжная эстафета». | Прогулка лыжная. | Учатся передвигаться на лыжах |
| 49 | | ОРКУ. Передачи и ловля мяча на месте. Подвижная игра: «Стоп, хоп, раз». | Малый мяч | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 50 | | ОРКУ. Броски мяча в корзину двумя руками снизу. Игра «Догони». | Большой мяч | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 51 | | ОРКУ. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. | Баскетбольный мяч | Броски мяча в корзину двумя руками от груди |
| 52 | | ОРКУ. Броски мяча в корзину двумя руками из-за головы. Подвижная игра: «Болото». | Бросок из-за головы | Правильное выполнение двигательных действий |
| 53 | | ОРКУ. Построение в различных местах зала по показу и по команде. | Точность | Построение в различных местах зала по показу и по команде. |
| 54 | | ОРКУ. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Подвижная игра: «Рыбаки и рыбки» | Сила | Ходьба с сохранением правильной осанки. |
| 55 | | ОРКУ. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. | Змейка | Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. |
| 56 | | ОРКУ. Прохождение расстояния 3м с открытыми глазами за определённое количество шагов. Игра «Воробушки и кот». | | Прохождение расстояния 3м с открытыми глазами за определённое количество шагов |

| | | | | |
|----|--|--|-----------------|---|
| 57 | | ОРКУ. Прыжки. Игра «Попади в обруч» | Прыжки | Выполнение задания учителя |
| 58 | | ОРКУ. Прыжки. | Прыжки | . Прыжки в обозначенное место без контроля зрения. |
| 59 | | ОРКУ. Прыжки в длину с разбега в обозначенное место с предварительной разметкой. Игра «Прыжок за прыжком». | | Прыжки в длину |
| 60 | | ОРКУ. Прыжки в длину. Игра «Точный прыжок». | Прыжок в длину | Прыжки в длину с разбега в обозначенное место без предварительной разметки. |
| 61 | | ОРКУ. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Игра «Мяч соседу». | Спортивные игры | Слушают учителя, отвечают на вопросы |
| 62 | | ОРКУ. Игра «Не давай мяча водящему». | | Слушают правила игры, выполняют задания учителя |
| 63 | | ОРКУ. Ловля мяча на уровне груди. Игра «Передал – садись». | | Выполняют упражнения по показу учителя |
| 64 | | ОРКУ. Ловля мяча над головой. Игра «Мяч под ногами», | Мяч под ногами | Правильное выполнение двигательных действий |
| 65 | | ОРКУ. Игра «Эстафета с мячом». | Эстафета | Правильное выполнение двигательных действий |
| 66 | | ОРКУ. Игра «Мяч с четырёх сторон». | Препятствие | правильное выполнение двигательных действий |
| 67 | | ОРКУ. Эстафетный бег с этапом. | Правила игры | Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 68 | | Веселые старты | | Выполнение двигательных действий |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Список учебно-методической литературы:

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

Литература для учителя:

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

Средства обучения:

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

