Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Красноуральская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Рассмотрена на заседании МО
Учителей предметников
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.
Согласовано:
Зам. директора по УВР
_____Н. С. Желвакова
«__31___» _____08___2023 г.

Утверждаю:
Директор ГБОУ СО
«Красноуральская школа»
_____Т.С. Сергеева
«_____» _____2023 г.

Подписан: Сергеева Татьяна Сергеевна
DN: C=RU, OU=школа, O=ГБОУ СО Красноуральская школа, CN=Сергеева Татьяна Сергеевна, E=scholl4@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2023.11.10 16:39:53+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.0.0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 7Б КЛАССА
НА 2023 - 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель: Галишев В.Ю.

г.о.Красноуральск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка 3
1.1 Нормативное обоснование 3
1.2 Цели и задачи программы 4
1.3 Особенности учебного предмета 4
1.4 Основные виды организации учебного процесса 6
1.5 Место учебного предмета 7
1.6 Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, формируемые БУД 7
Учебно-методический план 11
Содержание учебного предмета 13
Календарно-тематическое планирование 15
учебно-методическое обеспечение 21
Учебно-методическая литература для учителя 22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Нормативное обоснование

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся 5Б класса ГБОУ СО «Красноуральская школа» составлена на основе:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями,) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014;

- адаптированная основная образовательная программа общего образования (Вариант 1), разработанная ГБОУ СО «Красноуральская школа», на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью;

Программа разработана для обучающихся 5Б класса с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Вариант 1.

Программа разработана с учетом общих закономерностей и специфических особенностей развития детей с интеллектуальными нарушениями школьного возраста. Предусматривает реализацию соответствующих коррекционных задач, базируется на научных позициях специальной педагогики и специальной психологии, обуславливающих необходимость коррекционной работы, современных средств наглядности и технических средств. Специфика содержания программы определяется особенностями психофизического состояния здоровья обучающихся, а также их особыми образовательными потребностями.

В основу разработки программы заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Деятельностный подход строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной). Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и

предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы**:** создание условий для развития физических качеств и способностей обучающихся, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи:

- формировать жизненно-необходимые двигательные умения и навыки, применяемые в быту;

- формировать потребность в занятиях физической культурой и спортивными играми;

- укреплять мышечную систему, нормализовать работу двигательного аппарата, выполнять коррекцию ОДА;

- развивать и тренировать все системы и функции организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки, подходящие для данной категории детей;

- воспитывать у обучающихся этику общения, чувство собственного достоинства и важности занятий в коллективе и парах;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

1.3 Особенности учебного предмета

Физическая культура является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми детьми. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации обучающегося в обществе, формированию

духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям просматриваются следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;

- оптимистическая перспектива;

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Физическая культура решает образовательные, воспитательные, коррекционно- развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

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

В ходе изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, а также знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры. Важное, значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, внешний вид (наличие соответствующей спортивной одежды), бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

На каждом занятии адаптивной физкультуры используются спортивные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Занятия по адаптивной физкультуре проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. в связи с тем, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики необходимо во время выполнения физических упражнений учитывать уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

1.4 Основные виды организации учебного процесса

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекций нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя.

Физическая культура является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми детьми. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации обучающегося в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям просматриваются следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;

- оптимистическая перспектива;

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, работа в парах и группах, коллективная работа.

Методы обучения:

- словесные (беседа, объяснение);

- наглядные (наблюдение, демонстрация);

- практические (упражнения, практическая работа, игры).

При реализации содержания учебного материала используются специфические методы обучения, оптимально сочетаются словесные, наглядные и практические методы, которые должны соответствовать следующим требованиям:

- стимулировать развитие самостоятельности ребёнка;

- формировать умение пользоваться имеющимися знаниями;

- соответствовать возрастным и психологическим особенностям обучающихся по содержанию;

- опираться на ранее усвоенный и имеющийся у обучающихся практический опыт;

- содержать достаточное количество практических упражнений.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих *педагогических технологий:* дифференцированного обучения; игровая; здоровьесберегающая.

1.5 Место учебного предмета

Проведение учебных занятий по предмету «Адаптивная физкультура» на учебный год определяется учебным планом ОУ и предусматривает 68 часов в год, 2 часа в неделю. Предмет рассчитан на 34 учебные недели.

1.6 Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, формируемые БУД

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит **личностным результатам**, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- проявление интереса к предмету, знакомство с социальной ролью «ученик», овладение начальными навыками адаптации в окружающем мире;

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- формирование эстетических потребностей, ценностей;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физкультурой и спортом, работе на результат;

- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень	**Достаточный уровень**
- знание основных правил поведения на уроках адаптивной физкультуры и осознанное их применение; - выполнение комплексов упражнений под руководством учителя; - знание основных строевых команд; - выполнение несложных строевых команд по словесной инструкции; - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении	- знание основных правил поведения на уроках адаптивной физкультуры и осознанное их применение; - знание основных упражнений и выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища под руководством учителя; - выполнение основных двигательных действий в

подвижных игр, участие в них под руководством учителя; - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, и др.; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; - соблюдение требований техники безопасности.	соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, и др.; - выполнение строевых команд; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий; - совместное участие со сверстниками в подвижных играх; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх; - знание и соблюдение требований техники безопасности в процессе занятий.

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

- иметь способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;

- уметь проявлять самостоятельность в выполнении заданий, поручений, договоренностей;

- иметь целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;

- осознавать необходимость безопасного и бережного поведения в природе и обществе;

- осознавать значимость физкультуры и спорта для сохранения и укрепления своего здоровья;

- понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Познавательные учебные действия:

- знать и выполнять основные упражнения, способствующие сохранению и укреплению здоровья;

- уметь ориентироваться в пространстве, выполнять физические упражнения под руководством учителя;

- называть, характеризовать спортивный инвентарь по его основным свойствам и способу использования;

- уметь правильно использовать спортивный инвентарь.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия:

- ориентироваться в пространстве спортивного зала, спортивной площадке, стадионе;

- пользоваться спортивным инвентарём;

- контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

- активно участвовать в деятельности, предложенному плану и работать в общем темпе.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

Адаптивная физкультура 7Б класс (68 часов)

№ п/п	Месяц проведения	Тема учебного занятия	Кол. Часов
1.	сентябрь	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Упражнения в построении, перестроении в шеренгу, колонну по два.	2
2.	сентябрь	Разновидности ходьбы, бега. Сочетание различных видов ходьбы, бега в различном темпе. Челночный бег.	3
3.	сентябрь	Ходьба по разметкам и с изменением направления движения. Построение в круг разным способом по ориентирам и без ориентиров.	3
4.	октябрь	Ходьба, бег между предметами, бег змейкой. Бег с преодолением препятствий. Совершенствование выполнения прыжковых упражнений.	4
5.	октябрь	Развитие силовых и скоростных движений. Упражнения без предметов и с предметами: мячи, скакалки, обручи.	4
I	**ЧЕТВЕРТЬ**	**Всего часов:**	**16**
6.	ноябрь	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами. Бег по двое-трое с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули цилиндры, кубы и др.)	5
7.	ноябрь	Развитие координации. Формирование правильной осанки. Упражнения с обручем, скакалкой. Ходьба с предметами на голове. Прыжки через большой обруч, как через скакалку	4
8.	декабрь	Развитие точности движений. Подвижные игры с малыми мячами. Метание малого мяча в цель 3-4 метров. Броски малого мяча в стену. Обучение учащихся метанию мяча (малого и	5

		среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную, горизонтальную цель «ведущей» рукой.	
9.	декабрь	Развитие пространственной ориентировки и точности движений. Висы на гимнастической стенке, поднимание ног в «уголок». Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	4
II	**ЧЕТВЕРТЬ**	**Всего часов:**	**17**
10.	январь	Развитие скоростных и координационных способностей. Общеразвивающие упражнения.	2
11.	январь	Упражнения на развитие гибкости с предметами и без предметов (с большими и малыми мячами).	2
12.	февраль	Варианты прыжковых упражнений. Бег с преодолением препятствий. Игра «Весёлые старты».	2
13.	февраль	Развитие ориентировки в пространстве. Выполнение в полосе препятствий ранее изученных упражнений.	3
14.	февраль	Профилактика плоскостопия. Самостоятельное выполнение ранее изученных упражнений.	2
15.	март	Упражнения на развитие гибкости с предметами и без предметов (с большими и малыми мячами).	2
16.	март	Развитие ловкости, меткости. Вертикальная мишень. Игра «Кольцеброс».	3
17.	март	Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Бег с переходом на ходьбу.	3
III	**ЧЕТВЕРТЬ**	**Всего часов:**	**19**
18.	апрель	Формирование правильной осанки. Упражнения с большими и малыми мячами. Самостоятельное выполнение ранее изученных упражнений.	4
19.	апрель	Развитие ловкости, координации. Совершенствование навыков лазания по скамейке и подлезания.	2
20.	май	Ходьба, бег в быстром и медленном темпе. Челночный бег с увеличением расстояния. Подвижные игры. Игра «Третий лишний».	4
21.	май	Общеразвивающие упражнения. Метание теннисного мяча. Совершенствование техники выполнения метания мяча (метание мяча в цель и на дальность). Игра «Снайперы». Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»	6
IV	**ЧЕТВЕРТЬ**	**Всего часов:**	**16**
		Всего часов в году:	**68**
		Из них теоретические:	**4**
		Резерв:	**2**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Теоретическая часть:

На уроках адаптивной физкультуры проводятся беседы с обучающимися о правилах поведения в спортивном зале. Инструктаж по техники безопасности. Беседа по теме «Основные правила сохранения и укрепления здоровья».

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Материал по способам организации двигательной деятельности предусматривает обучение детей элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением обучающимися соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Практическая часть:

Разновидности ходьбы, бега. Сочетание различных видов ходьбы, бега в различном темпе. Челночный бег. Челночный бег с увеличением расстояния. Ходьба по разметкам и с изменением направления движения. Построение в круг разным способом по ориентирам и без ориентиров. Ходьба, бег между предметами, бег змейкой. Бег с преодолением препятствий. Совершенствование выполнения прыжковых упражнений. Развитие силовых и скоростных движений. Упражнения без предметов и с предметами: мячи, скакалки, обручи. Профилактика плоскостопия. Самостоятельное выполнение ранее изученных упражнений. Упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами. Развитие координации. Формирование правильной осанки. Упражнения с обручем, скакалкой. Ходьба с предметами на голове. Развитие точности движений. Подвижные игры с малыми мячами. Развитие пространственной ориентировки и точности движений. Висы на гимнастической стенке, поднимание ног в «уголок». Развитие скоростных и координационных способностей. Варианты прыжковых упражнений. Бег с преодолением препятствий. Развитие ориентировки в пространстве. Выполнение в полосе препятствий ранее изученных упражнений. Упражнения на развитие гибкости с предметами и без предметов (с большими и малыми мячами). Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Бег с переходом на ходьбу. Развитие ловкости, меткости. Вертикальная мишень. Развитие ловкости, координации. Совершенствование навыков лазания по скамейке и подлезания под предметы. Метание теннисного мяча. Совершенствование техники выполнения метания мяча (метание мяча в цель и на дальность).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Подвижные игры «Весёлые старты», «Кольцеброс», «Третий лишний», «Снайперы».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Адаптированная физическая культура 7б класс (68 часов)

№ п/п	Дата	Раздел / тема	Кол. часов	Коррекционная направленность	Планируемые результаты		Виды деятельности обучающихся
					Предметные	Базовые учебные действия	
1.	сентябрь	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Упражнения в построении, перестроении в шеренгу, колонну по два.	2	Коррекция нарушений физического развития; коррекция и развитие двигательных возможностей, умений и навыков; коррекция осанки,	***Минимальный уровень:*** знание основных правил поведения на уроках адаптивной физкультуры и их применение; выполнение комплексов упражнений под руководством учителя;	***Личностные учебные действия:*** осознание себя как ученика, заинтересованного физической культурой; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем; целостный, социально ориентированный	Соблюдение техники безопасности, выполнение упражнений по инструкции учителя. Выполнение строевых команд. Выполнение упражнений в построении в шеренгу, в
2.	сентябрь	Разновидности ходьбы, бега. Сочетание различных видов ходьбы, бега в различном темпе. Челночный бег.	3				
3.	сентябрь	Ходьба по разметкам и с изменением направления движения. Построение в круг разным способом по	3				

		ориентирам и без ориентиров.		профилактика нарушения осанки; развитие временной и пространственной ориентировки; коррекция и развитие пространственной ориентировки и точности движений; развитие быстроты и ловкости движений; коррекция и развитие общей и	знание и выполнение строевых команд; взаимодействие со сверстниками, участие в играх под руководством учителя; выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, и др.; ***Достаточный уровень:*** практическое освоение общеразвивающих упражнений, подвижных игр; выполнение комплексов упражнений для	взгляд на мир; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений; понимание личной ответственности за свои поступки. ***Познавательные учебные действия:*** ознакомление с основными упражнениями; формирование способности ориентироваться в пространстве; называть, характеризовать спортивный инвентарь по его основным свойствам и способу использования; правильно использовать	колонну друг за другом по одному. Перестроение из одной шеренги в круг. Выполнение силовых и скоростных движений. Ходьба с сохранением осанки, бег и ходьба в замедленном и быстром темпе, чередование бега с ходьбой, прыжки в высоту. Варианты выполнения прыжковых упражнений. Выполнение упражнений с мячом,
4.	октябрь	Ходьба, бег между предметами, бег змейкой. Бег с преодолением препятствий. Совершенствование выполнения прыжковых упражнений.	4				
5.	октябрь	Развитие силовых и скоростных движений. Упражнения без предметов и с предметами: мячи, скакалки, обручи.	4				
I	**ЧЕТВЕРТЬ**	**Всего часов:**	**16**				
6.	ноябрь	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Профилактика плоскостопия. Упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами. Бег по двое-трое с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули цилиндры, кубы и др.)	5				

7.	ноябрь	Развитие координации. Формирование правильной осанки. Упражнения с обручем, скакалкой. Ходьба с предметами на голове. Прыжки через большой обруч, как через скакалку	4	мелкой моторики; коррекция и развитие темпа и ритма движений; коррекция и развитие силы, ловкости, выносливости, настойчивости; развитие терпеливости при выполнении повторений упражнений, совершенствовании техники выполнения упражнений;	формирования правильной осанки и развития мышц; выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, и др.; знание и выполнение строевых команд; взаимодействие со сверстниками, участие в играх самостоятельно и под руководством учителя.	спортивный инвентарь. ***Коммуникативные учебные действия:*** вступать в контакт и работать в коллективе; использовать принятые ритуалы социального взаимодействия; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации. ***Регулятивные учебные действия:*** ориентироваться в пространстве спортивного зала, спортивной площадке;	скакалкой, гимнастическими палками. Ходьба с предметами на голове. Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Упражнения на развитие гибкости с предметами и без предметов. Совершенствование техники выполнения метания мяча. Подвижные игры, соблюдение правил игры, коллективные игры.
8.	декабрь	Развитие точности движений. Подвижные игры с малыми мячами. Метание малого мяча в цель 3-4 метров. Броски малого мяча в стену. Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную, горизонтальную цель «ведущей» рукой.	5				
9.	декабрь	Развитие пространственной ориентировки и точности движений. Висы на гимнастической стенке, поднимание ног в «уголок». Упражнение на развитие мышц спины, брюшного	4				

		пресса: в положении лежа, сидя, стоя.		развитие устойчивого положительного отношения к занятиям физкультурой, формирование потребности в самостоятельном ежедневном выполнении физических упражнений, выполнении утренней гимнастики.		пользоваться спортивным инвентарём; контролировать и оценивать свои действия; активно участвовать в деятельности по предложенному плану.	Самостоятельное выполнение ранее изученных упражнений.
II	**ЧЕТВЕРТЬ**	**Всего часов:**	**17**				
10.	январь	Развитие скоростных и координационных способностей. Общеразвивающие упражнения.	2				
11.	январь	Упражнения на развитие гибкости с предметами и без предметов (с большими и малыми мячами).	2				
12.	февраль	Варианты прыжковых упражнений. Бег с преодолением препятствий. Игра «Весёлые старты».	2				
13.	февраль	Развитие ориентировки в пространстве. Выполнение в полосе препятствий ранее изученных упражнений.	3				
14.	февраль	Профилактика плоскостопия. Самостоятельное выполнение ранее изученных упражнений.	2				

15.	март	Упражнения на развитие гибкости с предметами и без предметов (с большими и малыми мячами).	2				
16.	март	Развитие ловкости, меткости. Вертикальная мишень. Игра «Кольцеброс».	3				
17.	март	Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Бег с переходом на ходьбу.	3				
III	**ЧЕТВЕРТЬ**	**Всего часов:**	**19**				
18.	апрель	Формирование правильной осанки. Упражнения с большими и малыми мячами. Самостоятельное выполнение ранее изученных упражнений.	4				
19.	апрель	Развитие ловкости, координации. Совершенствование навыков лазания по скамейке и подлезания.	2				
20.	май	Ходьба, бег в быстром и медленном темпе.	4				

		Челночный бег с увеличением расстояния. Подвижные игры. Игра «Третий лишний».					
21.	май	Общеразвивающие упражнения. Метание теннисного мяча. Совершенствование техники выполнения метания мяча (метание мяча в цель и на дальность). Игра «Снайперы». Обычный бег, бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза», «У ребят порядок строгий». «Стань правильно»	6				
IV	**ЧЕТВЕРТЬ**	**Всего часов:**	**16**				
		Всего часов в году:	**68**				
		Из них теоретические:	**4**				
		Резерв:	**1**				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Спортивный инвентарь:

- мячи (большие и малые);
- скакалки;
- обручи (большие и малые);
- гимнастические палки;
- гимнастические скамейки, маты;
- гимнастическая стенка;
- кегли;
- лыжи, ботинки, палки;
- индивидуальные коврики;
- секундомер;
- рулетка измерительная;
- мишень для метания в цель.

Учебно – практическое оборудование:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями,) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014.
2. Мозговой В.М. «Уроки физической культуры в школе», Интернет-ресурсы, 2019г.
3. Олейникова Н.А. «Физкультура в коррекционной школе», Коррекционная педагогика, раздел: «Спорт в школе и здоровье детей», 2014г
4. Светланова И.А., Психологические игры для детей, Ростов-на-Дону, 2013
5. Царькова Л.Ю. «Целевая программа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы «Здоровый образ жизни». Учебно-методический материал (физкультура и спорт), Интернет-ресурсы, 2019г.
6. Яцун Н.П. «Программа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе», Интернет-ресурсы, 2019г.
7. Кудрина Т.П. «Использование знаково-символических средств в формировании ориентировки в пространстве у школьников с проблемами в интеллектуальном развитии», Дефектология №5 2017г.
8. Баряева Л.Б., Бойков Д.И., Липакова В.И. и др. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью: СПб: ЦДК проф.Л.Б. Баряевой.- 2018г.
9. Баряева Л.Б., ГаврилушкинаО.П. Игры-занятия с природным и рукотворным материалом: Методическое пособие. – СПб.: НОУ «СВЕМА», 2018. – 103с. [Сер. «Игры для детей с проблемами в развитии»]
10. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / авт.-сост. С.А. Цабыбин.-Волгоград: Учитель. 2020.
11. Катаева А.А., Стребелева Е.А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников: Кн.для учителя –

М.: Просвещение, 2018, - 191 с

12. Программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, под редакцией Л.Б. Баряевой, Н.Н. Яковлевой 2016г. 6. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, коллектив авторов: Л.Б. Баряева, и.м. Бгажнокова, Д.И. Бойков, Е.Т. Логинова.2017г.

13. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. Пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова.-М.: ТЦ Сфера, 2018.

14. Шипицина Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. – 2-е изд., переработано и дополн. – СПб.: Речь, 2019. – 477с.