

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Рубцовская общеобразовательная школа-интернат № 2»

Утверждено на заседании
Педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждаю
директор КГБОУ «Рубцовская
общеобразовательная школа-интернат №2»

С.А. Велиева
приказ № 201 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
4б класс
2023 - 2024 учебный год**

Составитель:
Бабкина Н.Д., учитель

Рассмотрено на заседании МО учителей
руководитель МО _____ О.Н. Журавлева
протокол №1 от 29.08.2023г.

Согласовано
заместитель директора по УР

М. В. Сенькина
29.08.2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» разработана на основе:

- **Федерального Закона** от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- **приказа** Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.21 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- **приказа** Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями);
- **приказа** Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (с изменениями и дополнениями);
- **СП 2.4.3.648-20** "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"(Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- **СанПиН 1.2.3685-21** "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания""(Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. № 2).
- **федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой** обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022г. № 1026.
- **адаптированной основной общеобразовательной программы** образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями (вариант 2). Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) «Рубцовская общеобразовательная школа-интернат № 2»
- **календарного учебного графика на текущий год.**

Цель: повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- формировать и совершенствовать основные и прикладные двигательные навыки;
- формировать умения ходить на лыжах, играть в спортивные игры;
- укреплять и сохранять здоровье обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Общая характеристика учебного предмета:

На занятиях адаптивной физкультуры происходит повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков: играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка», «Лыжная подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Основные направления коррекционной работы

I. Совершенствование движений и сенсомоторного развития.

- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук.

II. Коррекция отдельных сторон психической деятельности.

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- коррекция развитие восприятия, представлений, ощущений;
- коррекция зрительной памяти и внимания;
- формирование обобщённых представлений о свойствах предмета (цвет, форма, величина);
- развитие зрительного и пространственного восприятия. Развитие пространственной ориентировки;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти.

III. Развитие основных мыслительных операций.

- навыков соотносительного анализа;
- умение работать по словесной инструкции;
- умение планировать деятельность.

IV. Развитие различных видов мышления.

- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

V. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы.

- развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;
- формирование умения преодолевать трудности;
- формирование адекватности чувств;
- формирование устойчивости и адекватной самооценки;
- формирование умения анализировать свою деятельность.

VI. Развитие речи, овладение техникой речи

- формирование и развитие коммуникативной функции речи.

VI. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

VII. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Воспитательная работа:

Целью воспитательной работы является обучение доступным знаниям и адаптирование к самостоятельной жизни обучающихся, формировании у них нравственных представлений и понятий, адекватных способов поведения в обществе.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию ими требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке системно - деятельностного подхода, ситуационных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);
- воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному городу через уроки, расширяющие образовательное пространство предмета.
- использование элементов ИКТ, обеспечивающих активность обучающихся (тесты, мультимедийные презентации и др.);
- использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов предметной направленности).

Основные технологии:

- игровые;
- здоровьесберегающие;
- развивающее обучение;
- лично - ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение.

Основные формы:

- урок;
- внеклассная работа.

Основные методы организации учебного процесса (по источнику знаний):

- словесные - объяснение;
- наглядные – наблюдение, иллюстрация, демонстрация;
- практические - упражнения.

При изучении тем курса используются:

- наглядные пособия (опорные схемы);
- коррекционные задания и упражнения;
- игры (подвижные, спортивные)

Описание места учебного предмета в учебном плане:

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области "Физическая культура" обязательной части (федеральный компонент) учебного плана.

В АООП КГБОУ «РОШИ №2» программа рассчитана на 99 часов в год по 3 ч. в неделю.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные результаты освоения учебного предмета:

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 и т.д.), 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

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
3. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.

Базовые учебные действия:

Личностные базовые учебные действия

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

Коммуникативные базовые 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;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные базовые учебные действия

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать 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 ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов
- устанавливать видо-родовые отношения предметов
- давать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка".

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). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. 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 "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел "Лыжная подготовка".

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", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

Раздел "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.

Тематическое планирование

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
25 ч	23ч	31ч	20 ч	99 ч

№ п/п	Наименование раздела программы, тема урока	Всего часов	Вид занятий					
			Теоретические	Практические	Экскурсии	Контрольные и самост. работы	Виды деятельности обучающихся	
1.	Физическая подготовка	46						соблюдать правила и техники безопасности на уроке; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
1.1.	День знаний	1		1				
1.2.	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение.	2		2				
1.3.	Построение и перестроение.	2		2				
1.4.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	2		2				
1.5.	Ходьба с высоким подниманием колен	2		2				
1.6.	Ходьба по доске, лежащей на полу.	2		2				
1.7.	Ходьба по гимнастической скамейке	2		2				
1.8.	Движения руками при ходьбе	2		2				
1.9.	Ходьба на носках и пятках	2		2				
1.10.	Ходьба приставным, широким шагом.	2		2				
1.11.	Ходьба в полу приседе, приседе.	2		2				
1.12.	Бег	2		2				
1.13.	Прыжки на двух ногах на месте	2		2				
1.14.	Прыжки на двух ногах с продвижением	3		3				
1.15.	Прыжки в длину с места	2		2				
1.16.	Ползание на животе, на четвереньках.	1		1				
1.17.	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	2		2				
1.18.	Лазание по гимнастической стенке	2		2				
1.19.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	2		2				
1.20.	Передача предметов.	2		2				
1.21.	Броски мяча двумя руками.	2		2				
1.22.	Ловля мяча руками.	2		2				
1.23.	Сбивание предметов мячом.	2		2				
1.24.	Итоговое повторение	1		1				
2	Коррекционные подвижные игры	31						
2.1.	Инструктаж по ТБ. Элементы спортивных игр и упражнений. Баскетбол	1		1				
2.2.	Элементы спортивных игр и упражнений. Баскетбол.	6		6				
2.3.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры	1		1				
2.4.	Подвижные игры	13		13				
2.5.	Инструктаж по ТБ . Элементы спортивных	5		5				

	игр и спортивных упражнений. Волейбол.					
2.6.	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Футбол	4		4		
3	Лыжная подготовка	22				
3.1	Инструктаж по ТБ. Узнавание лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	1		1		
3.2	Передвижение с лыжами в руках. Ходьба ступающим шагом.	7		7		
3.3	Передвижение с лыжами в руках. Поворот на лыжах стоя на месте.	4		4		
3.4	Передвижение с лыжами в руках. Ходьба скользящим шагом.	5		5		
3.5	Передвижение с лыжами в руках. Попеременный двушажный ход.	5		5		
Всего: разделов 3		99				

**Календарно-тематическое планирование
уроков адаптивной физкультуры
4 б класс
2023-2024 учебный год
(99 ч в год, по 3 ч в неделю)**

№	Тема	Кол-во часов	Дата	Средства обеспечения темы
І четверть, 25 ч				
	Физическая подготовка	16		
1	День знаний	1	1.09	
2	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение.	1	5.09	свисток
3	Построение и перестроение.	1	6.09	свисток
4	Построение и перестроение.	1	8.09	свисток
5	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	12.09	свисток
6	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	1	13.09	свисток
7	Ходьба с высоким подниманием колен	1	15.09	свисток
8	Ходьба с высоким подниманием колен	1	19.09	свисток
9	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1	20.09	свисток
10	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1	22.09	свисток
11	Ходьба по гимнастической скамейке	1	26.09	свисток
12	Ходьба по гимнастической скамейке	1	27.09	свисток
13	Движения руками при ходьбе	1	29.09	свисток
14	Движения руками при ходьбе	1	3.09	свисток
15	Ходьба на носках и пятках	1	4.10	свисток
16	Ходьба на носках и пятках	1	6.10	свисток
	Коррекционные подвижные игры.	9		
17	Инструктаж по ТБ. Элементы спортивных игр и упражнений. Баскетбол	1	10.09	мяч, свисток
18	Элементы спортивных игр и упражнений. Баскетбол.	1	11.10	мяч, свисток
19	Элементы спортивных игр и упражнений. Баскетбол.	1	13.10	мяч, свисток
20	Элементы спортивных игр и упражнений. Баскетбол.	1	17.09	мяч, свисток
21	Элементы спортивных игр и упражнений. Баскетбол.	1	18.10	мяч, свисток
22	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры	1	20.10	мяч, свисток
23	Подвижные игры	1	24.09	мяч, свисток
24	Подвижные игры	1	25.10	мяч, свисток
	Подвижные игры	1	27.10	мяч, свисток
ІІ четверть, 23ч				
	Физическая подготовка	14		
25	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение.	1	7.11	свисток
26	Построение и перестроение	1	8.11	свисток
27	Построение и перестроение	1	10.11	свисток
28	Ходьба приставным, широким шагом.	1	14.11	свисток
29	Ходьба приставным, широким шагом.	1	15.11	свисток

30	Ходьба в полу приседе, приседе.	1	17.11	музыка
31	Ходьба в полу приседе, приседе.	1	21.11	свисток
32	Бег	1	22.11	музыка
33	Бег	1	24.11	музыка
34	Прыжки на двух ногах на месте	1	28.11	свисток
35	Прыжки на двух ногах на месте	1	29.11	музыка
36	Прыжки на двух ногах с продвижением	1	1.12	музыка
37	Прыжки на двух ногах с продвижением	1	5.12	свисток
38	Прыжки на двух ногах с продвижением	1	6.12	музыка
	Коррекционные подвижные игры.	9		
39	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Волейбол.	1	8.12	спортивный инвентарь
40	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Волейбол.	1	12.12	спортивный инвентарь
41	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Волейбол.	1	13.12	спортивный инвентарь
42	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Волейбол.	1	15.12	спортивный инвентарь
43	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Волейбол.	1	19.12	спортивный инвентарь
44	Подвижные игры	1	20.12	спортивный инвентарь
45	Подвижные игры	1	22.12	спортивный инвентарь
46	Подвижные игры	1	27.12	спортивный инвентарь
47	Подвижные игры	1	29.12	спортивный инвентарь
III четверть, 31 ч				
	Лыжная подготовка	22		
48	Инструктаж по ТБ. Узнавание лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	1	9.01	
49	Передвижение с лыжами в руках. Ходьба ступающим шагом.	7	10.01 12.01 16.1 17.01 19.01 23.01 24.01	лыжи, палки
50	Передвижение с лыжами в руках. Поворот на лыжах стоя на месте.	4	26.01 30.01 31.01 2.02	лыжи, палки
51	Передвижение с лыжами в руках. Ходьба скользящим шагом.	5	6.02 7.02 9.02 13.02 14.02	лыжи, палки

52	Передвижение с лыжами в руках. Попеременный двушажный ход.	5	16.02 20.02 21.02 27.02 28.02	лыжи, палки
	Физическая подготовка	5		
53	Прыжки в длину с места	2	1.03 5.03	свисток
54	Ползание на животе, на четвереньках.	1	6.03	свисток
55	Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	2	12.03 13.03	свисток
	Коррекционные подвижные игры.	4		
56	Элементы спортивных игр и упражнений. Баскетбол	2	15.03 19.03	мяч
57	Подвижные игры.	2	20.03 22.03	мяч
IV четверть, 20 ч				
	Коррекционные подвижные игры.	8		
58	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Футбол	4	3.04 5.04 9.04 10.04	спортивный инвентарь
59	Подвижные игры	4	12.04 16.04 17.04 19.04	спортивный инвентарь
	Физическая подготовка	12		
60	Лазание по гимнастической стенке	2	23.04 24.04	свисток
61	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	2	26.04 3.05	гимн.стенка
62	Передача предметов.	2	7.05 8.05	гимн.скамейка
63	Броски мяча двумя руками.	2	14.05 15.05	спортивный инвентарь
64	Ловля мяча руками.	2	17.05 21.05	мяч
65	Сбивание предметов мячом.	2	21.05 22.05	мяч
66	Итоговое повторение	1	24.05	мяч
	Всего	99		

Описание материально-технического обеспечения

Основная литература:

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) КГБОУ «Рубцовской общеобразовательной школы – интернат №2» (Электронный ресурс)

Методические материалы:

1. Спортивное оборудование:
инвентарь для подвижных игр,
инвентарь для спортивных игр,
мячи,
маты,
гимнастические мячи,
гимнастические коврики,
гимнастические скамейки,
обручи,
кегли,
лыжи,
дыжные палки

3. Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; презентации, разработанные учителем с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

ТС:

1. Ноутбук
2. Проектор