

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 28 г. ТУЛУНА»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
протокол № 1 от 30. 08. 2023

СОГЛАСОВАНО
Зам. Директора по УР
Михайлова Л.В
30.08.2023г

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 66
От 31. 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету
«Адаптивная физическая культура»
4 класс
(вариант 2)
2023 – 2024 учебный год

Составитель: учитель Е.Л.Петух

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета.
7. Календарно - тематическое планирование.
8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 4 класса (Вариант 2) составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 2) Государственного общеобразовательного казенного учреждения «Специальная (коррекционная) школа №28 г. Тулуна» (Приказ «Об утверждении адаптированных программ» от 31.08.2023г. № 66).

Программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Адаптивная Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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.

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.

Программа учебного курса строится на следующих принципах:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения; учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохраненных 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;
- оптимистическая перспектива,
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий,

- 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;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

В программе принцип коррекционной направленности обучения является ведущим.

2. Общая характеристика учебного предмета

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. Легкая атлетика.
3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.
4. Лыжная подготовка.
5. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.

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 «Легкая атлетика» включены различные виды бега, прыжков, метаний.

В раздел программы «Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» вошли специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию тех или иных отклонений в физическом развитии и психомоторики.

В раздел программы «Лыжная подготовка» вошли упражнения на освоение ходьбы на лыжах без палок и с палками. Спуск с горки и подъем в гору.

В раздел программы «Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты» включены подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно – моторной координации на совершенствование функции дыхания, элементы спортивных игр (настольный теннис, баскетбол, футбол, пионербол)

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.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа предусматривает следующее количество часов:
4 класс – 2 часа в неделю – 34 учебных недели – всего 68 часов

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности, личностно – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения В.Ф. Базарного. На уроках применяются следующие методы: метод имитации, методы стимулирования интереса к учёбе, методы поощрения и порицания, методы контроля и самоконтроля, методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

4. 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, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- добросовестное отношение к делу, инициативность, любознательность,
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- бережное отношение к своему здоровью;
- проявление толерантности, уважительного отношения к иному мнению;
- овладение навыками коммуникации при общении со сверстниками в совместной деятельности.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих базовых учебных действий (УД).

Регулятивные УД:

- умение проговаривать последовательность действий;
- умение совместно с учителем и другими учениками давать оценку действию;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- организующие умения: вовремя приходить на занятия, организованно входить, знать и выполнять правила внутреннего распорядка, санитарно-гигиенические требования,
- умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем,
- умение формулировать совместно с учителем задание.

Познавательные УД

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- умение анализировать, сравнивать, группировать различные материалы, инструменты;

Коммуникативные УД

- умение осуществлять совместную деятельность;
- умение участвовать в работе группы, распределять обязанности, договариваться друг с другом.
- умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

Предметными результатами изучения курса являются следующие знания и умения:

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

5. Содержание программы учебного курса.

4 класс

Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов на изучение раздела	Содержание тем учебного предмета
Теория. Основы знаний	4ч.	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены. Инструктаж по технике безопасности на в спортивном зале и на лыжне. Правила подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.
Легкая атлетика.	14ч.	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. Расчет, построение в колонну. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед.

		Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.
Гимнастика.	16ч.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание. Упражнения на гимнастической лестнице, упражнения на пресс. Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
Лыжная подготовка	15ч.	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег. Закрепление крепления. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Выполнение строевых команд. Переноска лыж на плече, под рукой сохраняя дистанцию во время передвижения. Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить их с помощью учителя. Передвижение в колонне по одному ступающим шагом без палок. Выполнение ступающего шага. Повороты переступанием. Выполнение попеременного двушажного хода. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.
Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	19ч.	Игры на развитие памяти, внимания. Игры с прыжками, бегом, сметанием. Игры, направленные на развитие быстроты реакции, точности движений и дифференцировки усилий, умения ориентироваться в пространстве. Игры, направленные на совершенствование функции дыхания, на формирование и коррекцию осанки.
Итого:	68ч.	

6. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями. Во время обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. Во время обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции, разработанной на основе АООП образовательной организации. *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР в части данной предметной компетенции и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

Оценивание проводится по результату наличия динамики в развитии обучающегося, при этом заполняется «Лист наблюдений за развитием учащегося» с помощью следующих критериев: положительная динамика, незначительная динамика, отсутствие динамики. Результаты анализа представляются в форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

7.Календарно – тематическое планирование

I четверть-16ч. 4 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	Основные виды деятельности	Коррекционная работа
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.		Знать правила ТБ, правил поведения на уроках и требования к форме.	Коррекция личностных качеств и эмоционально-волевой сферы.
2	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Ровняйся» «Смирно» «Вольно».		Уметь строиться в шеренгу и выполнять команды.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании.
3	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с сохранением правильной осанки.		Учатся ходить стайкой за учителем, держась за руки.	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.
4	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»		Учатся ходьбе в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки.	Координация движений, концентрация внимания.
5	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнения на осанку.		Учатся правильно выполнять основные движения в ходьбе.	Коррекция зрительного, слухового восприятия, мыслительной деятельности.

6	Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки.		Ходят с различными положениями рук сохранением правильной осанки.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.		Прыгают на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.
8	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».		Учатся прыгать с продвижением вперед. Знакомятся с правилами игры.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
9	Выполнение медленного бега с сохранением осанки. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «У медведя во бору»		Выполняют беговые упражнения по показу учителя. Знакомятся с правилами игры.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
10	Обучение перебежкам группами и по одному.		Выполняют перебежки группами и по одному.	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.
11	Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.		Учатся правильному захвату для выполнения метания, приемам и передаче предметов.	Коррекция пространственной ориентировки, точности движений.
12	Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание мячей в игре.		Выполняют броски и ловлю волейбольных мячей.	Коррекция и компенсация нарушения физического развития.
13	Обучение метанию с места малого мяча в стену правой и левой рукой.		Выполняют метания колец на шести.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.

	Выполнение метания колец на шести.			
14	Выполнение броска большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.		Учатся передаче баскетбольного мяча в шеренге. Знакомятся с правилами игры.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
15	Обучение броскам набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Игра «Говорящий мяч»		Учатся броскам набивного мяча. Знакомятся с правилами игры.	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.
16	Обучение метанию теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Игра «Кто дальше бросит»		Учатся метанию мяча с места. Знакомятся с правилами игры.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.

II четверть-15ч.

№ п/п	Тема урока	Дата	Основные виды деятельности	Коррекционная работа
17	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Понятия колонна, шеренга, круг.		Выполняют строевые команды.	Расширение круга общих представлений. Воспитание дисциплинированности на занятиях.
18	Обучение поворотам на месте направо, налево, кругом. Движение в колонне. Игра «Мороз-Красный нос»		Выполняют повороты, строевые команды.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.

19	Обучение основным положениям и движениям рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.		Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании.
20	Выполнение упражнений для мышц шеи. Упражнения на дыхание. Подвижная игра: «Стоп, хоп, раз»		Выполняют упражнения по показу учителя. Знакомятся с правилами игры.	Совершенствование двигательных умений и навыков.
21	Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота.		Выполняют упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
22	Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса.		Выполняют упражнения по показу учителя.	Совершенствование двигательных умений и навыков.
23	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для мышц ног. Подвижная игра «Болото»		Выполняют упражнения в равновесии, лазать по гимнастической стенке.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
24	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическим и палками.		Выполняют подтягивание по показу учителя.	Совершенствование двигательных умений и навыков.
25	Разучивание комплекса упражнений с флажками.		Разучивают комплекс упражнений с флажками.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении.
26	Разучивание комплекса упражнений с маленькими мячами. Подвижные игры «Совушка»		Разучивают комплекс упражнений с маленькими мячами.	Развитие произвольности при выполнении движений и действий.

27	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Подвижные игры «Что изменилось»		Участвуют в эстафетах, разучивают правила игры.	Коррекция мелкой моторики, согласованности движений.
28	Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах.		Участвуют в эстафетах, разучивают правила игры.	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.
29	Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края.		Переползают на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке.	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.
30	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.		Учатся ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног.	Расширение круга общих представлений. Воспитание дисциплинированности на занятиях.
31	Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Разучивание игры « Удочка», « Салки».		Выполняют ходьбу по ориентирам, Разучивают игру.	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.

Шчетверть-20 ч

№ п/п	Тема урока	Дата	Основные виды деятельности	Коррекционная работа
32	Инструктаж по ТБ. Транспортировка лыжного инвентаря.		Знать ТБ при катании на лыжах, уметь правильно переносить лыжи.	Коррекция пространственной ориентировки, точности движений.
33	Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»		Учатся выполнять организуемые команды и приемы.	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.
34	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.		Выполняют последовательность действий при креплении ботинок к лыжам.	Коррекция слухового восприятия через слушание команд учителя.
35	Переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.		Выполнять команды и приемы по инструкции.	Коррекция долговременной памяти и совершенствование двигательных умений.
36	Правила чистки лыж от снега.		Учатся чистить лыжи от снега.	Коррекция пространственно-временной ориентировки.
37	Стояние на параллельно лежащих лыжах.		Учатся стоять на параллельно лежащих лыжах.	Воспитание дисциплинированности на занятиях.
38	Выполнение ступающего шага. Повороты переступанием.		Учатся выполнять ступающий шаг.	Коррекция общей и мелкой моторики.
39	Выполнение поворотов, стоя на лыжах.		Выполнение команд по инструкции.	Формирование и совершенствование двигательных навыков.
40	Выполнение скользящего шага. Подъёмы и спуски под склон.		Закрепляют умение прикреплять лыжи к обуви; переступают скользящим шагом.	Формирование и совершенствование двигательных навыков.
41	Выполнение попеременного двушажного хода.		Учатся передвигаться на лыжах по команде.	Коррекция и компенсация нарушения физического развития.
42	Выполнение бесшажного хода. Подвижная игра «Быстрый лыжник»		Учатся передвигаться на лыжах по команде.	Развитие двигательных умений и навыков.

43	Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.		Выполнение команд по инструкции.	Формирование и совершенствование двигательных навыков.
44	Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).		Повторяют инструктаж по технике безопасности на лыже. Выполнение команд по инструкции.	Коррекция и компенсация нарушения физического развития.
45	Спуски в основной стойке. Игра «Кто самый быстрый?»		Выполнение команд по инструкции.	Формирование и совершенствование двигательных навыков.
46	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением). Лыжная прогулка.		Слушают учителя, отвечают на вопросы, выполняют торможение.	Воспитание дисциплинированности на занятиях.
47	Игры «К своим флажкам», «Два мороза»		Учатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Формирование и совершенствование двигательных навыков.
48	Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.		Учатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Формирование и совершенствование двигательных навыков.
49	Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.		Учатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Развитие двигательных качеств: выносливости, силы.
50	Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.		Учатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.
51	Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.		Учатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Коррекция долговременной памяти, внимания.

IV четверть-18ч.

52	Правила ТБ в спортивном зале. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка. Игра «Кран откройся»		Учатся правильно выполнять исходные положения для построения и перестроения.	Развитие памяти, крупной и мелкой моторики. Коррекция координаций движений.
53	Построение в колонну по одному, по два. Игра «Чья колонна быстрее построится»		Выполняют построение в колонну по одному, по два. Разучивают правила игры.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений, эмоционально-волевой сферы.
54	Повороты на месте направо, налево. Игра «Мы делили апельсин».		Выполняют повороты на месте направо, налево.	Совершенствование двигательных навыков, развитие силы, выносливости.
55	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя. Игра «Понюхаем цветы»		Учатся выполнять дыхательные упражнения.	Развитие координационных способностей, развитие силы, ловкости.
56	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы. Игра «Понюхаем цветы»		Учатся выполнять дыхательные упражнения.	Развитие двигательных навыков через развитие ловкости, силы, выносливости.

57	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время бега. Игра «Понюхаем цветы»		Выполняют задание по инструкции вслед за учителем.	Коррекция и компенсация нарушения физического развития.
58	Ползание на четвереньках по прямой линии. Игра «Мёд и пчёлы»		Выполняют ползание на четвереньках по прямой линии.	Совершенствование координационных способностей, развитие силы, ловкости.
59	Подлезание на четвереньках под верёвку. Игра «Пожарные на ученье»		Выполняют подлезание на четвереньках под верёвку. Разучивают правила игры.	Совершенствование координационных способностей, развитие силы, ловкости.
61	Передача набивного мяча в шеренге. Игра «Найди предмет»		Учатся передаче набивного мяча в шеренге, играют по правилам.	Развитие вестибулярного аппарата, координации движений, ориентировки в пространстве.
62	Передача флажка по кругу. Игра «Флажок»		Выполняют передачу флажка по кругу. Разучивают правила игры.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений.
63	Передача гимнастической палки в колонне. Игра «Быстро возьми»		Выполняют передачу гимнастической палки в колонне.	Коррекция пространственной ориентировки, координация движений.
64	Передача баскетбольного мяча в шеренге. Игра «Передай мяч»		Выполняют задание по инструкции вслед за учителем.	Совершенствование двигательных умений и навыков.
65	Передача волейбольного мяча по кругу. Игра «Говорящий мяч»		Учатся передавать волейбольный мяч по кругу.	Развитие координационных способностей.
66	Передача футбольного мяча в колонне. Игра «Скачущий мяч»		Выполнение комплекса упражнений на растягивание. Разучивают и выполняют правила игры.	Коррекция гибкости, моторики через выполнение упражнений.

67	Игра «Воробушки и кот»		Разучивают и выполняют правила игры.	Учить анализировать свои действия и товарищей.
68	Итоговое занятие. Игра «Ловишки»		Выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через формирование умения подчиняться правилам игры.

8. 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:

1. технические и электронные средства обучения:

- автоматизированное рабочее место учителя с программным обеспечением,
- аудиоманитофон,
- музыкальный центр,

2. цифровые образовательные ресурсы:

3. учебно-практическое оборудование:

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