Муниципальное общеобразовательное учреждение

Петровская средняя общеобразовательная школа



**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**Адаптивная физическая культура**

**по адаптированной образовательной программе**

**для детей с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**( вариант 1)**

**4 класс**

**2023-2024 учебный год**

 Программу составила:

учитель Самсонова Н.А.

р.п. Петровское, 2023 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету адаптивная физическая культура разработана ***на основе следующих документов:***

* Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
* Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы 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" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);
* Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";
* Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
* Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
* АООП МОУ Петровской СОШ (УО, вариант 1)
* программы В.В.Воронковой«Программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 1-4 классов» М.: «Просвещение» 2013. **УМК:**
* **Комплект примерных рабочих программ для обучения детей с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) , получивших рекомендацию обучаться по варианту 1**
* Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
* Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
* Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.
* Матвеев А.П. Учебник для 1 класса «Физическая культура». - М.: Издательство «Просвещение», 2011.
1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты включают овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и

обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, спортивные достижения Российской Федерации;
2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре, спортивным достижениям других народов;
3. развитие адекватных представлений о собственных физических возможностях;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире средствами физической культуры;
5. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры;
6. принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности средствами физической культуры;
7. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры;
8. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
9. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметные результаты.

Предметные результаты определяются основными задачами реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдение индивидуального режима питания и сна;
* воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
* формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.;
* формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
* овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью);
* коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
* воспитание нравственных качеств и свойств личности. Минимальный уровень:
* участие в подвижных играх под руководством учителя;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
* соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности их применение в практической деятельности;
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.
1. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий

**Основная цель программы** – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся младшего школьного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

* коррекция нарушений физического развития;
* формирование двигательных умений и навыков;
* развитие двигательных способностей в процессе обучения;
* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребёнка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
* формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
* воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учётом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

* обогащение чувственного опыта;
* коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
* формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы и формы учебных занятий:

* беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
* выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
* выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения со словесной инструкцией учителя;
* самостоятельное выполнение упражнений;
* занятия в тренирующем режиме;
* развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Процесс овладения базовыми учебными действиями неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Обучение умственно отсталых учащихся носит воспитывающий характер.

Специфика деятельности детей с интеллектуальными нарушениями на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость. Поэтому свои требования учитель должен соотносить с учётом физического, психического и умственного развития ребёнка.

Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применение сформированных базовых учебных действий в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение заданий в комплексах упражнений и т.д.)

В зависимости от ситуации учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой базовых учебных действий и включились в произвольную деятельность.

Содержание учебного предмета

**Легкая атлетика** (разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель).

**Гимнастика (**общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод).

**Подвижные игры** (с бегом, метанием, прыжками).

**Лыжная подготовка** (передвижение скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты «переступанием», передвижение на лыжах).

**Подвижные игры на основе пионербола** (подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 пасса).

**Подвижные игры на основе баскетбола** (ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке, ловля и передача мяча на месте в движении, броски мяча в щит, кольцо, мини-баскетбол).

1. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, а также с определением основных видов деятельности обучающихся на уроке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов, отводимое****на освоение каждой темы** | **Основные виды деятельности обучающихся на уроке** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика (11 часов)****1 чеверть-24 часа** |
| 1. | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ). | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Участие в беседе.Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате Power Point. |
| 2. | Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в эстафетах.Участие в соревновательной деятельности.Работа с наглядным материалом. |
| 3. | Челночный бег. Метание мяча в цель. | 1 | Выполнение физических упражнений.Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных упражнений. |
| 4. | Бег с ускорениями. Метание мяча в цель. | 1 | Выполнение физических упражненийУчастие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных упражнений. |
| 5. | Бег с ускорениями. Игра«Невод». Развитие скоростных способностей. | 1 | Выполнение физических упражнений.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в подвижной игре. |
| 6. | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину | 1 | Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину.Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | упражнений. |
| 7. | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину | 1 | Выполнение физических упражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину.Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных упражнений. |
| 8. | Прыжки с доставаниемподвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину | 1 | Выполнение физическихупражнений на прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину.Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных упражнений. |
| 9. | Бросок теннисного мяча надальность, на точность и на заданное расстояние. Игра«Невод». | 1 | Выполнение физическихупражнений, участие в подвижных играх.Отработка навыков броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданноерасстояние. |
| 10. | Полоса препятствий. Игра«Третий лишний». | 1 | Выполнение физическихупражнений.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в подвижных играх. |
| 11. | Эстафета с передачейэстафетной палочки. Бросок мяча в цель. | 1 | Выполнение физическихупражнений, участие в подвижных играх, участие в эстафете |
| **Подвижные игры (20 часов)** |
| 12. | Обучение подаче мяча сбоку.Игра «Космонавты» | 1 | Выполнение физическихупражнений, участие в подвижной игре «Космонавты». Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Отработка навыка подачи мяча сбоку. |
| 13. | Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты», | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижной игре «Космонавты». Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Отработка навыка подачи мяча сбоку. |
| 14. | Игра «Белые медведи», верхняяподача мяча. Эстафеты с обручами | 1 | Выполнение физическихупражнений, участие в подвижных играх на отработку верхней подачи мяча (игра«Белые медведи»).Участие в эстафете с обручами. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 15. | Верхняя подача мяча. Отработка. | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных упражнений. |
| 16. | Розыгрыш мяча на 3 пасса.Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 | Выполнение физическихупражнений, участие в подвижных играх.Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных упражнений.Участие в эстафете. |
| 17. | Игра «Прыжки по полоскам».Розыгрыш мяча на 3 пасса. | 1 | Выполнение физическихупражнений, участие в подвижных играх.Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных упражнений. |
| 18. | Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 | Выполнение физическихупражнений, участие в подвижных играх.Выполнение тренировочных упражнений.Отработка физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки». |
| 19. | Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 | Выполнение физическихупражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Прыгуны и пятнашки».Выполнение тренировочных упражнений. |
| 20. | Игра «Зайцы в огороде». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Выполнение тренировочных упражнений.Отработка физических навыков в игре «Зайцы в огороде». |
| 21. | Игра «Зайцы в огороде». | 1 | Выполнение физическихупражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Зайцы в огороде».Выполнение тренировочных упражнений. |
| 22. | Игра «Мышеловка» | 1 | Выполнение физическихупражнений, участие в подвижных играх.Выполнение тренировочных упражнений.Отработка физических навыков в игре «Мышеловка». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 23. | Игра «Мышеловка» | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Мышеловка».Выполнение тренировочных упражнений. |
| 24. | Игра «Эстафета зверей». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Выполнение тренировочных упражнений.Отработка физических навыков в игре «Эстафета зверей». |
| 25. | **2 четверть-24 часа**Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств. | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Эстафета зверей».Выполнение тренировочных упражнений. |
| 26. | Игра «Вызов номеров». Развитиескоростных качеств. | 1 | Выполнение физическихупражнений, участие в подвижных играх.Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств.Отработка физических навыков в игре «Вызов номеров». |
| 27. | Игра «Вызов номеров». | 1 | Выполнение физическихупражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Вызов номеров».Выполнение тренировочных упражнений. |
| 28. | Игра «Кто обгонит?» | 1 | Выполнение физическихупражнений, участие в подвижных играх.Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств.Отработка физических навыков в игре «Кто обгонит?». |
| 29. | Игра «Кто обгонит?» | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Кто обгонит?». Выполнение тренировочных упражнений. |
| 30. | Эстафеты с мячами. | 1 | Выполнение физических упражнений.Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами. |
| 31. | Эстафеты с мячами. | 1 | Выполнение физическихупражнений. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Участие в беседе.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в подвижных играх и эстафетах с мячами. |
| **Гимнастика (20 часов)** |
| 32. | Ходьба по гимнастическойскамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Выполнение физическихупражнений. Участие в беседе.Прохождение инструктажа, работа с памятками и презентацией в формате Power Point. |
| 33. | Кувырок назад и перекат. | 1 | Выполнение физическихупражнений.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков. |
| 34. | Кувырок назад и перекат. | 1 | Выполнение физических упражнений.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыковвыполнения кувырков. |
| 35. | Лазание по вертикальномуканату | 1 | Выполнение физическихупражнений.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальномуканату. |
| 36. | Лазание по вертикальному канату | 1 | Выполнение физических упражнений.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальномуканату. |
| 37. | Лазание по вертикальномуканату | 1 | Выполнение физическихупражнений.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений в целях совершенствования двигательных навыков, навыков лазания по вертикальному канату. |
| 38. | Общеразвивающие упражненияс гимнастической палкой | 1 | Выполнение физическихупражнений, общеразвивающих |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | упражнений с гимнастической палкой.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. |
| 39. | Общеразвивающие упражненияс обручами. Эстафеты «Не ошибись» | 1 | Выполнение физическихупражнений –общеразвивающих упражнений с обручами.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.Участие в эстафетах. |
| 40. | «Мостик» (с помощью учителя).Эстафеты. | 1 | Выполнение физическихупражнений –общеразвивающих упражнений с обручами.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.Участие в эстафетах. |
| 41. | Общеразвивающие упражненияс мячами. Мостик (с помощью учителя). | 1 | Выполнение физическихупражнений –общеразвивающих упражнений с мячами.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. |
| 42. | Общеразвивающие упражнениясо скакалками. Перелезание через препятствие. | 1 | Выполнение физическихупражнений –общеразвивающих упражнений со скакалками.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.Участие в эстафетах. |
| 43. | Кувырок вперед – назад. Игра«Прокати быстрее мяч». | 1 | Выполнение физическихупражнений, участие в подвижных играх.Выполнение тренировочных упражнений на развитие скоростных качеств.Отработка физических навыков в игре «Прокати быстрее мяч». |
| 44. | Перелезание через препятствие.Игра «Лисы и куры». | 1 | Выполнение физическихупражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочныхупражнений. |
| 45. | Перелезание через препятствие.Игра «Лисы и куры». | 1 | Выполнение физическихупражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры».Выполнение тренировочных |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | упражнений. |
| 46. | Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений. |
| 47. | Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра«Лисы и куры». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Лисы и куры». Выполнение тренировочных упражнений. |
| 48. | Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами». | 1 | Выполнение физических упражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Веревочка под ногами».Выполнение тренировочных упражнений. |
| 49. | **3 четверть-30 часов**Равновесие на гимнастическойскамейке. Игра «Веревочка под ногами». | 1 | Выполнение физическихупражнений, участие в подвижных играх.Совершенствование физических навыков в игре «Веревочка под ногами».Выполнение тренировочных упражнений. |
| 50. | Общеразвивающие упражненияна гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты. | 1 | Выполнение физическихупражнений –общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений.Участие в эстафетах. |
| 51. | Совершенствование. Общеразвивающие упражненияна гимнастических скамейках. Кувырок назад. | 1 | Выполнение физическихупражнений –общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках.Выполнение разминки и подводящих упражнений.Выполнение тренировочных гимнастических упражнений. |
| **Лыжная подготовка (21 час)** |
| 52. | Теоретические сведения:основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Участие в беседе с учителем иодноклассниками.Работа с презентацией PowerPoint на интерактивной доске.Выполнение практических заданий. |
| 53. | Техника скользящего шага.Подъем «Лесенкой»Торможение «Плугом». Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки.Выполнение подводящих упражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжнойподготовки. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 54. | Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом». | 1 | Выполнение разминки. Выполнение подводящих упражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки. |
| 55. | Попеременный двухшажныйход. Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки.Выполнение подводящих упражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на прохождение дистанции. |
| 56. | Повороты на лыжах«переступанием». Встречная эстафета. | 1 | Выполнение разминки.Выполнение подводящих упражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки.Участие во встречной эстафете. |
| 57. | Повороты на лыжах«переступанием». Торможение«Упором». Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки. Выполнение подводящихупражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработкуповоротов и торможения, прохождение дистанции. |
| 58. | Техника скользящего шага.Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки.Выполнение подводящих упражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходови шагов, прохождение дистанции. |
| 59. | Встречная эстафета.Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции. | 1 | Выполнение разминки.Выполнение подводящих упражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождениедистанции. |
| 60. | Повороты «Переступанием». | 1 | Выполнение подводящихупражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов, прохождениедистанции. |
| 61. | Подъем на склон «Наискось».Попеременный 2-х шажный ход. | 1 | Выполнение подводящихупражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов,прохождение дистанции. |
| 62. | Попеременный 2-х шажный ход. | 1 | Выполнение подводящихупражнений.Выполнение физическихупражнений в рамках лыжной ходов и шагов, прохождение |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | дистанции. |
| 63. | Техника скользящего шага. Встречная эстафета. | 1 | Выполнение подводящих упражнений.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку ходов и шагов, прохождение дистанции.Участие в эстафете. |
| 64. | Торможение «Упором». | 1 | Выполнение подводящихупражнений. Выполнение разминки.Выполнение физических упражнений в рамках лыжнойподготовки на отработку торможения. |
| 65. | Подъем «Лесенкой» Спуск внизкой стойке со склона. | 1 | Выполнение подводящихупражнений. Выполнение разминки.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработкуподъемов и спусков. |
| 66. | Повороты «Переступанием».Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью. | 1 | Выполнение подводящихупражнений. Выполнение разминки.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку поворотов.Выполнение контрольных упражнений на прохождениеотрезков. |
| 67. | Эстафета. Подъем «Елочкой». | 1 | Выполнение подводящихупражнений. Выполнение разминки.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъемов.Участие в эстафете. |
| 68. | Торможение «Плугом». | 1 | Выполнение подводящихупражнений. Выполнение разминки.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку торможенияУчастие в эстафете. |
| 69. | Спуск со склона. Торможение«Упором» Встречная эстафета. | 1 | Выполнение подводящихупражнений. Выполнение разминки.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку спуска и торможения.Участие в эстафете. |
| 70. | Торможение «Упором»Встречная эстафета. | 1 | Выполнение подводящихупражнений. Выполнение разминки.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | подготовки на отработку торможения.Участие в эстафете. |
| 71. | Подъем «лесенкой». Эстафеты спередачей лыжной палочки. | 1 | Выполнение подводящихупражнений. Выполнение разминки.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработку подъема.Участие в эстафете. |
| 72. | Подъем «Елочкой». Спуск всредней стойке. | 1 | Выполнение подводящихупражнений. Выполнение разминки.Выполнение физических упражнений в рамках лыжной подготовки на отработкуподъема и спуска. |
| **Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола (23 часа)** |
| 73. | Игра «Гонка мячей по кругу».Развитие координационных способностей. | 1 | Выполнение разминки иподводящих упражнений. Участие в беседе.Участие в подвижных играх. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. |
| 74. | Боковая подача мяча. Игра«Гонка мячей по кругу». | 1 | Выполнение разминки иподводящих упражнений. Участие в беседе.Участие в подвижной игре«Гонка мячей по кругу». |
| 75. | Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основныхприемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
| 76. | Расстановка игроков, ихвзаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке. | 1 | Выполнение разминки иподводящих упражнений. Участие в беседе.Отработка правил и основныхприемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
| 77. | Боковая подача мяча. Ловля ипередача мяча двумя руками над головой. | 1 | Выполнение разминки иподводящих упражнений. Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
| 78. | Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра«Подвижная цель». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в подвижной игре«Подвижная цель». |
| 79. | **4 четверть-24 часа**Ловля и передача мяча в парахчерез сетку. Розыгрыш мяча на 3 пасса. | 1 | Выполнение разминки иподводящих упражнений. Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | основе пионербола и баскетбола. |
| 80. | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. |
| 81. | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. |
| 82. | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр наоснове пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. |
| 83. | Ловля мяча над головой. Боковаяподача мяча. Учебная игра. | 1 | Выполнение разминки иподводящих упражнений. Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр наоснове пионербола и баскетбола. Участие в учебной игре с мячом. |
| 84. | Розыгрыш мяча на 3 пасса.Учебная игра. | 1 | Выполнение разминки иподводящих упражнений. Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр наоснове пионербола и баскетбола. Участие в учебной игре с мячом. |
| 85. | Розыгрыш мяча на 3 пасса.Отработка. | 1 | Выполнение разминки иподводящих упражнений. Участие в беседе.Отработка правил и основныхприемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
| 86. | Ведение мяча правой – левойрукой. | 1 | Выполнение разминки иподводящих упражнений. Участие в беседе.Отработка правил и основныхприемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
| 87. | Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.Участие в подвижной игре«Снайперы». |
| 88. | Эстафеты. Игра «Снайперы».Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 | Выполнение разминки иподводящих упражнений. Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.Участие в подвижной игре«Снайперы». |
| 89. | Ведение мяча с изменениемнаправления. Игра «Борьба за мяч». | 1 | Выполнение разминки иподводящих упражнений. Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.Участие в подвижной игре«Борьба за мяч». |
| 90. | Ловля и передача мяча вдвижении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. | 1 | Выполнение разминки иподводящих упражнений. Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр наоснове пионербола и баскетбола. Участие в эстафете. |
| 91. | Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.Участие в подвижной игре«Перестрелка». |
| 92. | Ловля и передача мяча вквадрате. Игра «Подвижная цель». | 1 | Выполнение разминки иподводящих упражнений. Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.Участие в подвижной игре«Подвижная цель». |
| 93. | Ловля и передача мяча вквадрате. Эстафеты с мячами. Игра. | 1 | Выполнение разминки иподводящих упражнений. Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. Участие в эстафете.Участие в подвижной игре. |
| 94. | Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола. |
| 95. | Действие нападающих и защитников.Игра в мини – баскетбол. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола.Участие в игре в мини- баскетбол. |
| **Легкая атлетика (7 часов)** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 96. | Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей. | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей.Участие в эстафетах и подвижных играх. |
| 97. | Челночный бег. Развитиескоростных способностей. | 1 | Выполнение разминки иподводящих упражнений. Участие в беседе.Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей.Отработка навыков челночного бега. |
| 98. | Прыжки в длину с места. Игра«Бездомный заяц». | 1 | Выполнение разминки иподводящих упражнений. Участие в беседе.Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей.Участие в эстафетах и подвижных играх. |
| 99. | Челночный бег. Круговаяэстафета. | 1 | Выполнение разминки иподводящих упражнений. Участие в беседе.Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей.Отработка навыков челночного бега.Участие в круговой эстафете. |
| 100. | Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие скоростных способностей.Участие в подвижных играх. |
| 101. | Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком». | 1 | Выполнение разминки и подводящих упражнений.Участие в беседе.Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации.Участие в подвижных играх. |
| 102. | Бросок мяча в горизонтальнуюцель. Игра «Гуси-лебеди». | 1 | Выполнение разминки иподводящих упражнений. Участие в беседе.Выполнение легкоатлетических упражнений на развитие координации.Участие в подвижных играх. |
| **ИТОГО ПО КУРСУ:** | **102 часа (3 часа в неделю)** |

1. **Учебно-методический материал:**
2. Креминская, М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для

детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью 1-12 классы). - СПБ. : Владос Северо-Запад, 2013.

1. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы. –М.: Просвещение, 2014.
2. Попова, Г.П. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. - Волгоград: Учитель, 2008.
3. Программы специальных(коррекционных)образовательных учреждений VII вида 1-11 классы. / Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2004.

Материально-техническое обеспечение:

АРМ учителя: персональный компьютер, проектор, экран настенный, акустическая система. Спортивные тренажеры: Силовая станция (1 шт.), Силовая станция многофункциональная (1 шт.), Тренажер эллиптический (1 шт.), Беговая дорожка механическая (1 шт.), Магнитный велотренажер (1 шт.), Тренажер (1 шт.). Спортивное оборудование: Скамейка гимнастическая, Бревно гимнастическое, Козел гимнастический, Мостик гимнастический, Канат, Теннисный стол «Агидель», Мяч баскетбольный, Мяч волейбольный, Мяч футбольный, Маты гимнастические стандарт, Мат гимнастический жесткий, Секундомер, Скакалки, Лыжи, Ботинки лыжные, Палки лыжные, Кольцо баскетбольное, Планка для прыжков в высоту, Стойки для прыжков в высоту, Сетка баскетбольная, Сетка волейбольная, Щит баскетбольный, Насос ручной, Палки гимнастические, Мячи набивные, Обручи, Конусы спортивные.

**КИМы по программе ФГОС ОВЗ:**

**Физическая культура** - https://infourok.ru/proverochnaya-rabota-po-razdelu-istoki-literaturnogo-tvorches-klass-2193053.html

Нормы оценок записаны в «Приложении о контроле и оценивании образовательных достижений обучающихся в МОУ Петровской СОШ» (АООП ЗПР вар.УО). Приказ № 2670. д. от 28.08.2019 г.

1. **ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Лист регистрации изменений к рабочей программе**

**(название программы)**

1. **учителя**

**(Ф.И.О. учителя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№пп | ДатаИзменения | Причинаизменения | Суть изменения | Корректирующие действия |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |