

Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»
(МАОУ СОШ № 10)

Принято:
на координационно - методическом совете
протокол № 1 от 29 августа 2025 г.



Утверждаю:
директор МАОУ СОШ № 10
О. А. Просвирякова
приказ № 172-од от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
1, 2, 4 классы

Составитель: Артюшин П. А.,
учитель 1 КК

с. Новопышминское
2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 4 «Г» класса-комплекта разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Учебного плана МАОУ СОШ № 10.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). 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.

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.

Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура в коррекционном образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с детьми, имеющими ограниченные возможности

здоровья. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

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 адаптивной 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

Методы обучения: словесные, наглядные, наблюдение, практические, объяснительно – иллюстративные.

Технологии:

- здоровьесберегающие;
- игровая;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- информационные.

Формы контроля, используемые учителем: учительский контроль, устный опрос, ответы на вопросы, сдача нормативов.

«При изучении учебного предмета применяются как традиционные, так и электронные формы обучения с использованием дистанционных технологий, которые реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с обучающимися (видео-урок, контрольная работа, творческое задание)».

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана. В годовом учебном плане АООП УО для 4г класса-комплекта предусмотрено 102 часа в год, 3 часа в неделю. Продолжительность учебного года 34 недели.

Предметные результаты:

Минимальный уровень: представление о физической культуре, как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

представление о правильной осанке;

представление о двигательных действиях;

понимание особенностей известных видов спорта, корригирующих упражнения в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела, упражнения для укрепления мышечного корсета;

представления о двигательных действиях;

знание строевых команд;

представление о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдений требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень: знания о физической культуре, как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств;

участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание правил, техники выполнения двигательных действий;

знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурных спортивных мероприятиях.

Личностные результаты:

Минимальный уровень – развитие навыков коммуникации, формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие бережного отношения.

Достаточный уровень – развитие навыков коммуникации, формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, развитие мотивации к учению, развитие бережного отношения, овладение социально-бытовыми навыками, используемые в повседневной жизни.

Формы контроля, используемые учителем: учительский контроль, устный опрос, ответы на вопросы, сдача нормативов.

При изучении учебного предмета применяются как традиционные, так и электронные формы обучения с использованием дистанционных технологий, которые реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с обучающимися (видео-урок, контрольная работа, творческое задание).

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся

Содержание предмета выстроено с учётом психофизиологических особенностей ребенка с ограниченными возможностями здоровья, его возрастных особенностей, общих и специальных педагогических принципов.

Знания о физической культуре. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

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).

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение

Игры: спортивные и подвижные

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Содержание	Количество часов
Основы знаний	В течение занятий
Гимнастика	26
Легкая атлетика	27
Лыжная подготовка	16
Строевые упражнения	6
Подвижные игры и Спортивные игры	27
всего	102

2 класс

Содержание	Количество часов
Основы знаний	8
Гимнастика	18
Легкая атлетика	21
Лыжная подготовка	16
Строевые упражнения	2
Подвижные игры и Спортивные игры	37
всего	102

4 класс

Содержание	Количество часов
Основы знаний	3
Гимнастика	18
Легкая атлетика	21
Лыжная подготовка	18
Строевые упражнения	В течение занятий
Подвижные игры и Спортивные игры	42
всего	102

1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Правильно дышать при ходьбе. Следить за правильной осанкой, соблюдать дистанцию при ходьбе.	1
2.	Медленный бег до 3 минут.	1
3.	Контрольные испытания	1
4.	Высокий старт (понятие).	1
5.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м.	1
6.	Метание малого мяча левой и правой рукой.	1
7.	Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров.	1
8.	Прыжки в длину (место отталкивание не обозначено).	1
9.	Челночный бег 3х10	1
10.	Бег на скорость 30 м.	1
11.	Прыжки через препятствия (мячи)	1
12.	Метание мяча в баскетбольный щит	1
13.	Броски набивного мяча	1
14.	Бег на скорость 40 м	1
15.	Построение в колонну, шеренгу	1
16.	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз.	1
17.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	1
18.	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
19.	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1
20.	Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле.	1
21.	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении.	1
22.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке.	1
23.	«Два сигнала».	1
24.	«Запрещённое движение».	1
25.	«Шишки, жёлуди, орехи».	1
26.	«Перестрелка»	1
27.	«Воробьи – вороны»	1
28.	«Мяч соседу»	1
29.	Лазание по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.	1
30.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку.	1
31.	Расчёт на первый, второй.	1
32.	Прыжок в глубину из положения приседа.	1
33.	Ходьба по наклонной скамейке с различным положением рук.	1
34.	Упражнения с малыми мячами (перебрасывание).	1
35.	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1
36.	Стойка на одной ноге.	1
37.	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета	1
38.	Подтягивание в висе на перекладине.	1
39.	Перелезание через козла.	1
40.	Подтягивание по наклонной скамейке лёжа на животе.	1
41.	«Самые сильные».	1
42.	«Прыжки по полоскам».	1
43.	«Попади в цель»	1

44.	«Мяч среднему».	1
45.	«Гонка мячей по кругу»	1
46.	«Отгадай чей голосок».	1
47.	«Зоркий глаз».	1
48.	Выбор лыж, палок, одежда, обувь лыжника, правила поведения, ТБ.	1
49.	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	1
50.	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1
51.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1
52.	Подъём ступающим шагом по склону.	1
53.	Стойка лыжника при спусках.	1
54.	Подъём скользящим шагом.	1
55.	Поворот на месте «переступанием».	1
56.	Спуск с горки в основной стойке.	1
57.	Повторное передвижение в быстром темпе 20-30 м (3-5 раз)	1
58.	Подъём лесенкой наискось.	1
59.	Спуск в низкой стойке.	1
60.	Передвижение ступенчатым шагом.	1
61.	Торможение на лыжах.	1
62.	Передвижение на лыжах разными способами.	1
63.	Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).	1
64.	Круговая эстафета.	1
65.	Игры на лыжах «Подбери флажок», «Кто быстрее».	1
66.	Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами, повороты	1
67.	Перекаты в группировке.	1
68.	Кувырок вперёд из упора присев до положения сидя.	1
69.	Кувырок вперёд из упора присев до упора присев.	1
70.	Кувырок назад из группировки.	1
71.	Два кувырка вперёд.	1
72.	Из положения лёжа на спине «мостик».	1
73.	Стойка на лопатках.	1
74.	Комплекс упражнений с мячами.	1
75.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
76.	«Точный прыжок».	1
77.	«Пустое место»	1
78.	«Летает - не летает».	1
79.	«Часовые и разведчики».	1
80.	«Зайцы, сторож, Жучка»	1
81.	«Салки»	1
82.	Бег с высокого старта.	1
83.	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную цель.	1
84.	Метание малого мяча на дальность в вертикальную цель.	1
85.	Бег с высоким подниманием бедра.	1
86.	Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.	1
87.	Бег с захлёстыванием голени.	1
88.	Бег на скорость 30 метров.	1
89.	Знакомство с эстафетным бегом.	1
90.	Прыжок боком через скамейку.	1
91.	Прыжок в длину с небольшого разбега.	1
92.	Бег 300 метров.	1
93.	Прыжки на скакалке.	1

94.	Повторный бег 3х30	1
95.	Контрольные испытания.	1
96.	«Перемена мест»	1
97.	«Салки с мячом»	1
98.	«Самый меткий»	1
99.	«Класс смирно!»	1
100.	«Удочка»	1
101.	«Блуждающий мяч»	1
102.	«Прыгающие воробышки»	1

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Личная гигиена.Правила поведения на уроке. Инструктаж ТБ.	1
2.	Правила поведения в физкультурном зале.	1
3.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1
4.	Команды «на право», «на лево», «кругом».	1
5.	Легкая атлетика. Инструктаж ТБ. Ходьба в колонне, в быстром и медленном темпе.	1
6.	Бег в среднем темпе.	1
7.	Ходьба и бег в колонне.	1
8.	Непрерывный бег с изменением темпа.	1
9.	Весёлые старты. Закрепление пройденного материала.	1
10.	Прыжки.	1
11.	Вертикальные прыжки.	1
12.	Горизонтальные прыжки.	1
13.	Метание мяча.	1
14.	Метание мяча в цель.	1
15.	Метание мяча в длину.	1
16.	Весёлые старты. Закрепление пройденного материала.	1
17.	Гимнастика. Инструктаж ТБ. Основные положения рук, ног, туловища.	1
18.	Комплекс упражнений для рук, ног, туловища.	1
19.	Гимнастические палки.	1
20.	Упражнения с гимнастическими палками.	1
21.	Закрепление упражнений с гимнастическими палками.	1
22.	Подвижные игры. Инструктаж ТБ. Комплекс игрового массажа.	1
23.	Подвижные игры с бегом. Игра «Птички»	1
24.	Подвижные игры с прыжками. Игра «Пчёлки»	1
25.	Весёлые старты.	1
26.	Подвижные игры с мячом.	1
27.	Подвижные игры с предметом. Игра «Кубик».	1
28.	Личная гигиена.Правила поведения на уроке.	1
29.	Правила поведения в физкультурном зале. Инструктаж ТБ.	1

30.	Гимнастика. Гимнастическая скамейка.	1
31.	Ползание по гимнастической скамейки.	1
32.	Ходьба по гимнастической скамейки.	1
33.	Закрепление упражнений на гимнастической.	1
34.	Равновесие.	1
35.	Гимнастические элементы.	1
36.	Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж ТБ.	1
37.	Передача мяча в парах.	1
38.	Передача мяча в парах.	1
39.	Передача мяча в парах.	1
40.	Передача мяча в парах.	1
41.	Передача мяча от груди в парах.	1
42.	Бросок в кольцо.	1
43.	Бросок в кольцо от груди.	1
44.	Введение мяча.	1
45.	Введение мяча.	1
46.	Подвижные игры. Инструктаж ТБ. Комплекс игрового массажа.	1
47.	Подвижные игры с бегом. Игра «Птички»	1
48.	Подвижные игры с прыжками. Игра «Пчёлки»	1
49.	Подвижные игры с прыжками. Игра «Пчёлки»	1
50.	Личная гигиена. Правила поведения на уроке.	1
51.	Лыжная подготовка. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
52.	Инструктаж ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
53.	Ходьба скользящим шагом.	1
54.	Ходьба скользящим шагом.	1
55.	Ходьба скользящим шагом.	1
56.	Повторение темы ходьба	1
57.	Поворот переступание на месте.	1
58.	Спуск в стойке устойчивости.	1
59.	Подъёмы «ёлочкой»	1
60.	Подъёмы «полу-ёлочкой»	1
61.	Подъёмы «лесенкой»	1
62.	Повторение темы подъёмы	1
63.	Торможение «падением»	1
64.	Торможение «плугом»	1
65.	Торможение «боком»	1
66.	Повторение темы торможение	1
67.	Гимнастика. Инструктаж ТБ. Основные положения рук, ног, туловища.	1
68.	Подъём туловища из положения лёжа.	1
69.	Общеразвивающие упражнения на растяжку всех групп мышц.	1
70.	Повторение темы «гимнастические элементы»	1
71.	Профилактика плоскостопия.	1
72.	Дыхательная гимнастика	1
73.	Повторение темы «дыхательная гимнастика»	1
74.	Подвижные игры. Инструктаж Тб. Комплекс игрового массажа.	1

75.	Подвижные игры с бегом. Игра «Домики»	1
76.	Подвижные игры с прыжками. Игра «Зайцы»	1
77.	Весёлые старты.	1
78.	Подвижные игры с мячом.	1
79.	Личная гигиена.Правила поведения на уроке.	1
80.	Привила поведения в физкультурном зале. Инструктаж ТБ.	1
81.	Легкая атлетика. Ходьба и бег в среднем темпе.	1
82.	Бег на месте с подниманием бедра.	1
83.	Бег на месте с захлёстыванием голени.	1
84.	Бег с подниманием бедра и захлёстыванием голени поочерёдно.	1
85.	Весёлые старты.	1
86.	Кросс (150) девочки, (200) мальчики.	1
87.	Прыжки на скакалке.	1
88.	Повторение пройденного материала «метание мяча».	1
89.	Метание мяча в цель.(5) девочки, (7) мальчики.	1
90.	Спортивные игры. Футбол. Инструктаж ТБ.	1
91.	Передача мяча.	1
92.	Передача мяча.	1
93.	Передача мяча в ворота.	1
94.	Введение мяча.	1
95.	Подвижные игры. Инструктаж ТБ. Комплекс игрового массажа.	1
96.	Подвижные игры с бегом. Игра «Невод»	1
97.	Подвижные игры с прыжками. Игра «Выше ноги от земли»	1
98.	Весёлые старты.	1
99.	Подвижные игры с мячом.	1
100.	Подвижные игры на смекалку.	1
101.	Весёлые старты.	1
102.	Игры с предметами.	1

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Физическая культура. Инструктаж по ТБ.	1
2.	Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета.	1
3.	Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».	1
4.	Встречная эстафета. Бег на скорость (30м).	1
5.	Бег с ускорением (60м).	1
6.	Прыжок в длину с места. Игра.	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра.	1
8.	Тройной прыжок с места. Разучивание игры «Шишки, желуди, орехи».	1
9.	Метание малого мяча с разбега. Игра.	1
10.	Бросок теннисного мяча на дальность и точность на заданное расстояние.	1
11.	Бросок теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Третий лишний».	1
12.	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Бросок набивного мяча. Разучивание игры «Охотники и утки».	1

13.	Разучивание игры «Космонавты».	1
14.	Разучивание игры «Разведчики и часовые».	1
15.	Эстафеты с обручами. Повторение игры «Космонавты».	1
16.	Разучивание игры «Белые медведи».	1
17.	Эстафета «Верёвочка под ногами». Разучивание игры «Прыжки по полоскам».	1
18.	Повторение эстафеты «Верёвочка под ногами». Игра «Волк во рву».	1
19.	Разучивание игр «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1
20.	Повторение игр «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1
21.	Повторение эстафеты «Верёвочка под ногами». Игра «Удочка».	1
22.	Повторение игры «Зайцы в городе».	1
23.	Разучивание игр «Мышеловка», «Невод».	1
24.	Разучивание игр «Метко в цель», «Кузнечики».	1
25.	Инструктаж по ТБ. Игры «Эстафета зверей», «Кузнечики».	1
26.	Разучивание игр «Кто дальше бросит», «Западня».	1
27.	Повторение игр «Вызов номеров», «Западня».	1
28.	Игра «Парашютисты». Эстафеты с предметами.	1
29.	Эстафеты с предметами. Повторение игры «Парашютисты».	1
30.	Из истории физической культуры. Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой.	1
31.	Кувырок вперёд, кувырок назад.	1
32.	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
33.	Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках.	1
34.	Акробатические упражнения. Разучивание игры «Точный поворот».	1
35.	Кувырок вперёд и назад, перекат в стойку на лопатках.	1
36.	Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Быстро по местам»	1
37.	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	1
38.	Вис на перекладине. Разучивание игры «Посадка картофеля».	1
39.	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1
40.	Выполнение комплекса УГГ. Эстафеты.	1
41.	Упражнения на перекладине. Игра.	1
42.	Подтягивание в висе. Игра.	1
43.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра	1
44.	Опорный прыжок. Игра «Верёвочка под ногами».	1
45.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе.	1
46.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног.	1
47.	Перелезание через препятствия. Повторение игры «Три движения».	1
48.	Лазание по канату в три приёма. Повторение игры.	1
49.	Физические упражнения. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
50.	Попеременный двухшажный ход, скользящий ход.	1
51.	Совершенствовать технику подъёмов и спусков на склонах.	1
52.	Круговая эстафета с палками	1
53.	Разучивание техники поворота переступанием с горы. Игра «Не задень».	1
54.	Совершенствование техники торможения «плугом». Игра «Не задень».	1
55.	Оценивание техники торможения «плугом».	1
56.	Прохождение средним темпом дистанцию до 500м.	1
57.	Техника подъема на склон «елочкой».	1

58.	Совершенствование скольжения на учебном круге.	1
59.	Прохождение дистанции со средней скоростью.	1
60.	Закрепление техники подъема на склон «елочкой».	1
61.	Совершенствование скольжения на учебном круге.	1
62.	Совершенствование техники подъема елочкой.	1
63.	Игра «Кто дальше съедет с горы?»	1
64.	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода	1
65.	Соревнования на дистанции 1000м.	1
66.	Совершенствование техники спусков. Игра.	1
67.	Эстафеты с этапом до 50м.	1
68.	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра.	1
69.	Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра	1
70.	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра.	1
71.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель».	1
72.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра «Подвижная цель».	1
73.	Ведение мяча на месте с низким отскоком.Игра «Подвижная цель».	1
74.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Разучивание игры «Овладей мячом»	1
75.	Броски мяча в кольцо. Разучивание игры «Снайперы».	1
76.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты.	1
77.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра	1
78.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Подвижная цель».	1
79.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра.	1
80.	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	1
81.	Ведение мяча правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол.	1
82.	Упражнения с мячом. Игра в мини-баскетбол.	1
83.	Игра в мини-баскетбол.	1
84.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Попади в цель».	1
85.	Броски мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1
86.	Тактические действия в защите. Игра в мини-баскетбол.	1
87.	Тактические действия в нападении. Игра в мини-баскетбол.	1
88.	Технические действия игрока. Эстафеты с мячами.	1
89.	Эстафеты с мячами. Повторение игры «Перестрелка»	1
90.	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1
91.	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра.	1
92.	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением.	1
93.	Бег с ускорением (30м). Игра.	1
94.	Бег на скорость (60м). Разучивание игры «Бездомный заяц».	1
95.	Прыжок в длину с места.	1
96.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».	1
97.	Тройной прыжок с места. Игра.	1
98.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	1
99.	Метание малого мяча на дальность.	1
100.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.	1
101.	Повторение. Бег.	1
102.	Повторение. Метание.	1

Учебно-методическое обеспечение

1. Бгажнокова И. М. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Изд. центр Владос, 2007-181 с.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. Методическое пособие. - М.: Терра-Спорт, 2000
3. Виневцев С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф.дис... канд. пед. наук. - Красноярск, 2000.
4. Ковалько В.И «Школа физкультминутки» М.: «Вако», 2007.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» М.: «Просвещение» 2012г.
7. Мамедов К.Р. Физическая культура для учащихся специальных медицинских групп. Тематическое планирование. Игры. Упражнения 1 – 11 классов. – М., 2008
8. Мишин Б.И. «Настольная книга учителя физкультуры: Справ. -метод. Пособие» М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003г.
9. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры: 1-4 классы» М.: ВАКО,2007г.
10. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. -М.: ВАКО,2014
11. Рипа М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. Занятия физической культуры со школьниками, отнесенные к специальной медицинской группе. – М., 2009.
12. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 2004г
13. Халемский Г.А. «Коррекция нарушений осанки у школьников» Метод. рекомендации/Науч. ред.-СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001г
14. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. - М.,1997.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование: скамейка гимнастическая, канат, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный, спортивные тренажеры, маты гимнастические стандарт, секундомер, скакалки, лыжи, ботинки лыжные, палки лыжные, кольцо баскетбольное, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, сетка волейбольная, палки гимнастические, обручи.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443755

Владелец Просвирякова Ольга Анатольевна

Действителен с 12.05.2025 по 12.05.2026