**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Департамент образования Вологодской области‌‌**

**‌****Управление образования Междуреченского округа‌**​

**МБОУ "Шуйская СОШ"**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Директор  Педсовет №1 от «29» 08 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  Житкова Е.Н.  Приказ №73 от «29» 08 2023 г. |

‌

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**для обучающихся с УО**

**учебного предмета «Физическая культура**

**(Адаптивная физическая культура)»**

​**с. Шуйское‌** **2023‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной общеобразовательной  программы образования обучающихся с умственной отсталостью;   авторской  программы  специальных  (коррекционных) общеобразовательных  учреждений VIII  вида.  5-9 классы  под редакцией  В.  В. Воронковой. М., Гуманитарный издательский центр «Владос», 2014 год. Автор курса В.М. Мозговой

Важной стороной физической культуры личности является устойчивый интерес к физкультурным и спортивным занятиям, который необходимо формировать и поддерживать на уроках физической культуры и в процессе других форм физического воспитания, предъявляя учащимся систему обязательных учебных требований и создавая условия для их выполнения.

**Основная цель изучения физической культуры**заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

― воспитание интереса к физической культуре и спорту;

― овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

― коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

― воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников. В 5—6-х классах   больше развиваются  координационные способности и гибкость. Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм школьника с нарушением интеллекта уже адаптировался. Выполнение со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его  коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

**В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на

коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети c ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Раздел «Лыжная подготовка»** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры».** В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

1. **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» относится к образовательной области «Физическая культура» и рассчитан на пять лет  изучения в основной школе. Программа предусматривает следующее количество часов:

5 класс  - по 3 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 102 часа

При организации процесса обучения в раках данной программы  предполагается применением следующихпедагогических технологий обучения**:** технологий коррекционно-развивающего обучения, игровой деятельности,  личностно – ориентированного обучения, технологий индивидуализации и дифференциации обучения, технологий здоровьесбережения В.Ф. Базарного. По мере освоения учащимися включаются элементы проектной деятельности.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты:

* Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
* Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
* Умение ценить и принимать базовые ценности, уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
* Осознавать роль языка и речи в жизни людей.
* Уметь эмоционально «проживать» текст, выражать свои эмоции; обращать внимание  на   особенности устных  и  письменных высказываний других людей (интонацию, темп, тон речи; выбор слов).
* Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
* Адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы;
* Активно включаться в общеполезную социальную деятельность;
* Бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

**Предметные результаты:**

Минимальный уровень:

* знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
* демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
* понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
* выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
* демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
* определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
* участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

* представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
* выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
* подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
* участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
* правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Обучающиеся должны*знать*: | Обучающиеся должны *уметь*: |
| 5 класс | Правила безопасности при выполнении физических упражнений.  как правильно выполнять строевые упражнения,  как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка  фазы прыжка в длину с разбега  фазы прыжка в высоту.  расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.  правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.  правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий  физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!» «Направо!»  как бежать по прямой и по повороту | выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м.; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м.   прыгать в высоту способом «перешагивание» с 6-12 шагов разбега  подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.  вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.  выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя, выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости, выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.  координировать движение рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м; бежать в быстром темпе до 100 м. |

Познавательные УД

* пользоваться учебниками, словарями; находить ответы на вопросы;
* извлекать информацию, представленную в разных формах (сплошной текст, иллюстрация);
* устанавливать причинно-следственные связи;
* делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; осуществлять анализ и синтез;
* составлять план к прочитанному произведению; на основе плана представлять героев, событие.
* дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
* использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
* использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УД

* Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
* Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,
* Использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
* Использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные УД:

* Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
* Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
* Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
* Обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
* Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

1. **Содержание программы**

**5 класс**

**Гимнастика и акробатика (24 часа).**

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: -упражнения на осанку; - дыхательные упражнения; - упражнения в расслаблении мышц: -основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): -простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика (31 час).**

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор, стоя боком.

**Лыжная подготовка (21 час).**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Резервный вариант. Бег с высокого и низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные и спортивные игры.

**Подвижные и спортивные игры (26 часов).**

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения: -коррекционные; - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; - с бегом на скорость; - с прыжками в высоту, длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; - с элементами пионербола и волейбола; - с элементами баскетбола; - игры на снегу, льду.

**6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Класс 5**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование разделов и тем | | Всего часов | |
| Лёгкая атлетика (15 часов) | | | |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.  Спортивные игры | | | 1 |
| 2 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя) | | | 1 |
| 3 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя) | | | 1 |
| 4 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед , приставным шагом, левым и правым боком) | | | 1 |
| 5 | Пробегание отрезков 10м, 20м | | | 1 |
| 6 | Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м | | | 1 |
| 7 | Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» | | | 1 |
| 8 | Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 60м | | | 1 |
| 9 | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м) (обучение) | | | 1 |
| 10 | Метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м) ( повторение) | | | 1 |
| 11 | Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность | | | 1 |
| 12 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | | | 1 |
| 13 | Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин | | | 1 |
| 14 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | | | 1 |
| 15 | Развитие выносливости. Бег 1000м | | | 1 |
| Гимнастика и акробатика (24часа) | | | |  |
| 16 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения | | | 1 |
| 17 | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два | | | 1 |
| 18 | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три | | | 1 |
| 19 | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча | | | 1 |
| 20 | Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом | | | 1 |
| 21 | Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения | | | 1 |
| 22 | Прыжки через скакалку на месте в различном темпе | | | 1 |
| 23 | Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно | | | 1 |
| 24 | Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе | | | 1 |
| 25 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали | | | 1 |
| 26 | Лазание по гимнастической скамейке под углом 45о | | | 1 |
| 27 | Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты | | | 1 |
| 28 | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук | | | 1 |
| 29 | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь | | | 1 |
| 30 | Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь | | | 1 |
| 31 | Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев | | | 1 |
| 32 | Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев | | | 1 |
| 33 | Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках | | | 1 |
| 34 | Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках | | | 1 |
| 35 | Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках | | | 1 |
| 36 | Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине" | | | 1 |
| 37 | Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках | | | 1 |
| 38 | Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках | | | 1 |
| 39 | Эстафеты с элементами акробатики | | | 1 |
| Спортивные игры. Пионербол (12 часов) | | | |  |
| 40 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | | | 1 |
| 41 | Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра. | | | 1 |
| 42 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. | | | 1 |
| 43 | Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра. | | | 1 |
| 44 | Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра. | | | 1 |
| 45 | Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра. | | | 1 |
| 46 | Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра. | | | 1 |
| 47 | Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра. | | | 1 |
| 48 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | | | 1 |
| 49 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | | | 1 |
| 50 | Блокирование нападающего удара. Учебная игра | | | 1 |
| 51 | Блокирование нападающего удара. Учебная игра | | | 1 |
| Лыжная подготовка (21 час) | | | |  |
| 52 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | | | 1 |
| 53 | Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание. | | | 1 |
| 54 | Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. | | | 1 |
| 55 | Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне | | | 1 |
| 56 | Спуск со склона в низкой стойке | | | 1 |
| 57 | Спуск со склона в основной стойке | | | 1 |
| 58 | Подъем по склону наискось и прямо "лесенкой" | | | 1 |
| 59 | Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?" | | | 1 |
| 60 | Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?" | | | 1 |
| 61 | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км | | | 1 |
| 62 | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км | | | 1 |
| 63 | Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж | | | 1 |
| 64 | Поворот на лыжах вокруг носков лыж ( повторение) | | | 1 |
| 65 | Передвижение на лыжах до 1 км | | | 1 |
| 66 | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м | | | 1 |
| 67 | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м | | | 1 |
| 68 | Передвижение на лыжах до 1 км | | | 1 |
| 69 | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | | | 1 |
| 70 | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | | | 1 |
| 71 | Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук. | | | 1 |
| 72 | Эстафета на лыжах | | | 1 |
| Спортивные игры. Баскетбол. (14 часов) | | | |  |
| 73 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | | | 1 |
| 74 | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | | | 1 |
| 75 | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | | | 1 |
| 76 | Передача мяча в движении в парах Учебная игра. | | | 1 |
| 77 | Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра. | | | 1 |
| 78 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра. | | | 1 |
| 79 | Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра. | | | 1 |
| 80 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | | | 1 |
| 81 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | | | 1 |
| 82 | Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра. | | | 1 |
| 83 | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра. | | | 1 |
| 84 | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | | | 1 |
| 85 | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | | | 1 |
| 86 | Учебная игра | | | 1 |
| Легкая атлетика (16 часов) | | | |  |
| 87 | | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | | 1 |
| 88 | | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | | 1 |
| 89 | | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа" | | 1 |
| 90 | | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа" | | 1 |
| 91 | | Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа | | 1 |
| 92 | | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек | | 1 |
| 93 | | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места | | 1 |
| 94 | | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м | | 1 |
| 95 | | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м | | 1 |
| 96 | | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м | | 1 |
| 97 | | Бег 60 м | | 1 |
| 98 | | Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность | | 1 |
| 99 | | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | | 1 |
| 100 | | Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут | | 1 |
| 101 | | Развитие выносливости. Медленный бег 1000м. | | 1 |
| 102 | | Спортивные игры. Подведение итогов за год | | 1 |

7. Учебно-методический комплекс.

1. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций, реализующих адаптивные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). Автор: Креминская М.М.. Издательство: СПб., «ВЛАДОС», 2013 г.

Средства обучения:

1. технические и электронные средства обучения:

* автоматизированное рабочее место учителя с программным обеспечением,
* телевизор, CD/DVD –проигрыватели, аудиомагнитофон, мультимедиапроектор; экран,
* фонотека с записями различных музыкальных произведений,
* экранно-звуковые пособия: аудиозаписи звуков окружающего мира (природы и социума);
* видеофильмы и презентации по Олимпийскому, паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;
* видеофильмы и презентации по темам учебного предмета;

1. цифровые образовательные ресурсы:
2. демонстрационный и раздаточный дидактический материал:

* печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;
* специальные предметы (ленты, мячи, шары, обручи)
* карточки по  физкультурной грамоте;

1. учебно -практическое оборудование:

* спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;
* модули: набивные мячи, гантели;
* гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты;
* баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
* сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.