

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Верхнепышминская школа-интернат имени С. А. Мартиросяна, реализующая  
адаптированные основные общеобразовательные программы»

**Согласовано:**

ШМО учителей ФК

Протокол №5

от «24» 08. 2023г.

**Утверждено:**

Директор: С. И. Балан

Приказ № 123/2

от «31» 08 2023 г.

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**(Адаптивной физической культуре)**

**АООП НОО слепых обучающихся (вариант 3.3)**

**для 1-5 классов**

Составитель:  
учитель физической культуры  
Иванова Л. С.

2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа в соответствии с

- Закон «Об образовании в Российской Федерации»" (ФЗ РФ от 29 декабря 2012г. N 273»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" и Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28;
- Приказ Министерства образования и науки РФ №1598 от 19.12.2014г., регистрационный № 35847 от 03.02.2015г "Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Приказ Министерства просвещения России от 22.11.2022 N 1023 Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 N 63180);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (Регистрационный № 71930).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» слепыми обучающимися с интеллектуальными нарушениями третьего года обучения (вариант 3.3)**

*Личностные результаты:*

понимание значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья;

овладение опытом выполнения основных видов движений;

установка на здоровый и безопасный образ жизни;

умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

использование сохранных анализаторов при выполнении произвольных движений;

умение адекватно воспринимать и воспроизводить вербальные и невербальные средства общения при занятиях физической культурой.

*Предметные результаты:*

в результате освоения содержания учебного предмета у слепых обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) второго года обучения будет укрепляться здоровье, повышаться уровень физического,

нравственного и социального развития, овладеют определенной системой знаний, умений и навыков.

*Знания о физической культуре:*

знаниями способов безопасного поведения на уроках физической культуры, основ личной гигиены;

знаниями о назначении утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, подвижных игр для укрепления здоровья;

об основных положениях рук, ног, движениях головы, тела;

терминологии разучиваемых упражнений.

*Способы физкультурной деятельности:*

умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток;

участвовать в простых подвижных и адаптированных спортивных играх, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

*Физическое совершенствование:*

умением выполнять строевые команды и приёмы (построение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, кругом);

выполнять акробатические упражнения (группировки, перекаты вперед-назад, вправо-влево; стойку на лопатках); комбинацию из нескольких акробатических упражнений; висы на перекладине и на шведской стенке; упражнения на равновесие;

выполнять легкоатлетические упражнения: метание мяча на дальность с места, прыжок в длину с места, освоят высокий старт;

передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без палок по слабопересеченной местности с «лидером»;

взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### **Базовые учебные действия**

***должны знать:***

-назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья;

-терминологию разучиваемых упражнений;

-основы личной гигиены;

-характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

***должны уметь:***

-выполнять строевые команды и приёмы;

-выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- элементарные акробатические упражнения;

-упражнения на равновесие;

-ритмические упражнения;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

- уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом по слабопересеченной местности;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- участвовать в подвижных играх соблюдать правила взаимодействия с игроками.

### **Планируемые результаты СИПР (двое обучающихся в классе)**

#### *Личностные результаты:*

- овладение опытом выполнения основных видов движений;
- умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

#### *Предметные результаты:*

в результате освоения содержания учебного предмета будет укрепляться здоровье, повышаться уровень физического и социального развития.

#### *Знания о физической культуре:*

об основных положениях рук, ног, движениях головы, тела.

#### *Способы физкультурной деятельности:*

умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток при помощи педагога.

участвовать в простых подвижных играх при помощи педагога.

#### *Физическое совершенствование:*

выполнять строевые команды и приёмы (построение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, кругом) при помощи педагога;

выполнять акробатические упражнения (группировки, перекаты вперед-назад, вправо-влево; стойку на лопатках); висы на перекладине и на шведской стенке; упражнения на равновесие при помощи педагога;

выполнять легкоатлетические упражнения: метание мяча на дальность с места, прыжок в длину с места при помощи педагога;

передвигаться на лыжах ступающим шагом по слабопересеченной местности с «лидером».

### **Базовые учебные действия**

#### ***должны знать:***

-основы личной гигиены;

#### ***должны уметь:***

-выполнять строевые команды и приёмы при помощи педагога;

-выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала с помощью педагога;

- элементарные акробатические упражнения при помощи педагога;

-упражнения на равновесие при помощи педагога;

-ритмические упражнения под музыку;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма) при помощи педагога;

-уметь передвигаться на лыжах ступающим шагом по слабопересеченной местности с «лидером»

-участвовать в подвижных играх с помощью.

Два раза в год в начале и в конце учебного года проводится тестирование физической подготовленности обучающихся. Данные каждого обучающегося заносятся в карту физической подготовленности данного класса по годам обучения.

*Критерии оценок по предмету.*

Оценка «5»- двигательное действие выполнено в полном объеме, самостоятельно, четко, правильно, без значительных ошибок;

Оценка «4»- двигательное действие выполнено недостаточно четко, с незначительной направляющей помощи взрослого;

Оценка «3»- двигательное действие выполнено с ошибками и с контролирующей помощи взрослого.

### **Содержание учебного предмета.**

#### *1. Основы знаний.*

Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

#### *2. Двигательные умения и навыки.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки, общешкольные спортивные мероприятия).

#### *3. Физическое совершенствование.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

*Организуемые команды и приёмы:* построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх; построение круга в любом порядке вокруг учителя; построение в колонну и шеренгу по одному, по росту; построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Повороты на месте направо и налево. Ходьба на месте с остановкой на два счета.

*Основные положения и общеразвивающие упражнения:* основные положения рук, ног, положения «лежа»; движения головы, туловища; основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднятие и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднятие согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; смыкание и размыкание носков; поднятие на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

*Акробатические упражнения:* упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках согнувшись.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разной фактуры, скакалки и др.); полоса препятствий из 3-4 элементов.

*Упражнения для формирования осанки:* статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, прогибание туловища; удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь; приседание, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, передвижение по наклонной плоскости (доске, скамейке); перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой ступни на гимнастической палке; захватывание пальцами ног различных предметов; ходьба на небольшое расстояние по дорожке шириной 15 см, другие виды ходьбы.

*Упражнения в лазании и ползании:* произвольное лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз на 6 - 8 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке; перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30 – 50 см; подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см.

*Упражнения с мячом:* подбрасывание, перекатывание, передача мяча в кругу, в шеренгах, в парах, в тройках;

*Упражнения в равновесии:* статические упражнения в равновесии в основной стойке; упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висящую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега; упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см.

*Ритмические упражнения:* ходьба под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками; выполнение элементарных движений под музыку.

*Упражнения на ориентирование:* упражнения на формирование пространственных понятий: слева–справа, выше–ниже, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса и т.п.

Определение направления по звуковому сигналу; передвижение к нему шагом и бегом в медленном темпе (при постоянном получении сигнала на расстоянии 10 м.); ходьба за звуковым сигналом; ходьба по прямолинейному маршруту в заданном направлении (10 м) без ориентира; катание мяча в озвученную цель.

Ориентирование в играх («Пройди точно», «Найди мяч», «По местам» и др.).

*Лёгкая атлетика.*

*Упражнения в ходьбе:* координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, ходьба с изменением темпа.

*Беговые упражнения:* координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; медленный бег на месте; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; свободный бег в играх.

*Прыжковые упражнения* (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 20-25 см; прыжки «через ручей» (25-30 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

*Броски:* броски двумя руками большого мяча из-за головы, в пол, стену, вверх, на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча, различных легких предметов в направлении звукового сигнала; метание в звучащую цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

*Лыжная подготовка.*

Гигиенические требования к лыжной форме. Ходьба с лыжами. Поворот переступанием на месте; передвижение ступающим шагом с палками и без палок; передвижение скользящим шагом с палками и без палок; пологие подъёмы, спуски; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности с «лидером».

*Коньки.*

Выполнение подводящих упражнений в посадке конькобежца, имитация движений конькобежца в высокой посадке с работой рук, имитация поворота «переступанием», торможение «плугом». Скольжение на параллельных коньках, свободное скольжение.

*Адаптированные подвижные и спортивные игры.*

Игровые задания с использованием строевых упражнений, игры на внимание, на развитие двигательной памяти, точности движений, пространственной ориентировки. Игры на развитие различных физических качеств с элементами бега, метания, прыжковых упражнений.

*На материале адаптированных спортивных игр:*

*Игры с элементами футбола:* ориентирование на площадке; удар по неподвижному и катящемуся мячу; подвижные игры на материале футбола с озвученным мячом.

*Игры с элементами гольфа и торбола:* ориентирование на площадке; передвижение на звук мяча; броски мяча в парах на точность; броски мяча из

различных исходных положений; ловля мяча; передачи мяча на звуковой ориентир в парах.

*Теннис для слепых (шоудаун):* Исходное положение игрока, приемы овладения ракеткой.

Курс занятий: 68 часов в год, 2 раз в неделю.

*Формы организации учебных занятий:*

Урок физического воспитания: урок изучения нового материала, урок повторения и обобщения знаний, комбинированный урок, урок–игра, урок соревнования, урок тестирования.

Типовая направленность уроков предусматривает учёт природно-климатических условий региона. В летне-осенней (1 четверть) и весенне-летний (4 четверть) периоды уроки физической культуры носят комбинированный характер с преимущественным соединением средств лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр, занятия проводятся в спортивном зале, на площадке. В осенне-зимний и весенний периоды уроки будут одновидовые (лыжная подготовка, гимнастика), занятия проводятся на улице (учебная лыжня), гимнастика - в спортивном зале и в специально оборудованном тренажерном зале.

**Распределение учебного времени по четвертям  
для слепых обучающихся с интеллектуальными нарушениями  
третьего года обучения (вариант 3.3) 3В класс.**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков) по четвертям			
		I	II	III	IV
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков			
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков			
3	Физическое совершенствование	16	16	20	16
4	Легкая атлетика	5	-	-	8
5	Гимнастика	5	6	-	-
6	Коньки	-	10	-	-
7	Лыжи	-	-	14	-
8	Адаптированные подвижные и спортивные игры	6	-	6	8
Всего часов за год: 68					

**Календарно – тематическое планирование  
для слепых обучающихся с интеллектуальными нарушениями  
третьего года обучения (вариант 3.3) 3В класс.**

№ п\п	Разделы и темы уроков	Кол-во	Основные виды деятельности
-------	-----------------------	--------	----------------------------

		часов	
<b>1 четверть – 16 часов</b>			
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>5</b>	
1	Способы ходьбы и бега.	1	Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Развивают быстроту в играх с бегом.
2	Способы ходьбы и бега.	1	Изучают и осваивают разные способы ходьбы и бега (в колонне, врассыпную). Разучивают игру на развитие скоростных качеств.
3	Ходьба и бег. Специальные беговые упражнения.	1	Осваивают способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе). Изучают специальные беговые упражнения на месте. Играют игры с элементами бега.
4	Бег с ускорением. 30м с высокого старта, тестирование.	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют специальные беговые упражнения на месте. Тренируют скоростные качества в беге с ускорением на 10-15м. Выполняют тестирование - бег 30м на результат с «лидером» или на звуковой сигнал.
5	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, тестирование.	1	Осваивают прыжковые упражнения в подвижной игре. Выполняют тестирование - прыжок в длину с места на результат.
	<b>Адаптированные подвижные игры и спортивные игры.</b>	<b>6</b>	
6	Игры с мячом.	1	Вспоминают знания о

			безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях с мячом. Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.
7	Игры с элементами футбола.	1	Осваивают удары по неподвижному и катящемуся мячу на звуковой сигнал. Играют в игру с элементами футбола с озвученным мячом.
8	Игры с элементами футбола.	1	Отрабатывают удары по неподвижному и катящемуся мячу на звуковой сигнал. Играют в игру с элементами футбола с озвученным мячом. Разучивают передачи мяча внутренней стороной стопы в игре «передай мяч соседу»..
9	Голбол. Правила игры. Исходные положения игроков.	1	Изучают правила игры в голбол. Разучивают исходные положения и расположения игроков. Играют в игры с элементами голбола.
10	Ориентирование на игровой площадке. Игра в голбол.	1	Учатся ориентироваться на игровой площадке. Играют в игры с элементами голбола.
11	Техника выполнения броска в голболе.	1	Осваивают технику броска в парах на точность. Повторяют и закрепляют изученные элементы голбола в игре. Осваивают игру в голбол.
	<b>Гимнастика</b>	<b>5</b>	
12	Основные исходные положения в гимнастике.	1	Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях по гимнастике. Повторяют и закрепляют строевые упражнения. Повторяют основные исходные положения в гимнастике.

13	Значение УГГ (утренней гигиенической гимнастики) для здоровья человека.	1	Демонстрируют знания о значении УГГ для здоровья человека. Разучивают комплекс УГГ.
14	Лазание по гимнастической стенке.	1	Повторяют комплекс УГГ. Осваивают лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Тренируют ловкость в подвижных играх с лазанием и перелезанием.
15	Упражнения на развитие равновесия на полу.	1	Разучивают комплекс упражнений с гимнастической палкой. Осваивают упражнения в равновесии на полу. Разучивают игры-перебежки.
16	Упражнения в равновесии на скамейке.	1	Повторяют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Тренируют равновесие выполняя упражнения на гимнастической скамейке (ходьба прямо, ходьба боком приставным шагом.)
<b>2 четверть- 16 часа</b>			
	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>	
17	Упражнения в лазании по гимнастической стенке.	1	Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях по гимнастике. Повторяют и закрепляют строевые упражнения. Разучивают комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по гимнастической стенке вверх, вниз произвольным способом; перемещение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом вправо и влево. Тренируют ловкость и координацию в играх

			с лазанием.
18	Ритмические упражнения.	1	Повторяют ходьбу под счет. Осваивают ходьбу с хлопками акцентируя на счет 1,2, на счет 2,3, на счет 3,4. Разучивают общеразвивающие упражнения под музыку.
19	Упражнения для формирования осанки.	1	Закрепляют общеразвивающие упражнения и игры под музыку. Осваивают игры и упражнения для формирования правильной осанки.
20	Упражнения в лазании и ползании.	1	Повторяют комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по гимнастической стенке вверх, вниз одноименным способом; перемещение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом вправо и влево; ползание по полу и скамейке разными способами.
21	Упражнения на развитие точности и координации движений.	1	Выполняют комплекс упражнений с большим мячом. Развивают точность и координацию движений выполняя броски большого мяча озвученную цель с заданного расстояния.
22	Упражнения на ориентирование.	1	Повторяют строевые упражнения. Выполняют упражнения на формирование пространственных понятий: слева–справа, выше–ниже, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса и т.п.
	<b>Коньки</b>	<b>10</b>	
23	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма и	1	Слушают, запоминают, соблюдают правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по

	обморожений на занятиях конькобежной подготовкой. Подбор инвентаря.		конькобежной подготовке. Осваивают надевание и шнуровку коньков. Выполняют имитационные упражнения конькобежца на полу.
24	Посадка конькобежца. Ходьба на коньках по снежной дорожке.	1	Осваивают надевание и шнуровку коньков. Выполняют подводящие упражнения конькобежца в высокой посадке с работой рук. Осваивают ходьбу на коньках на снежной дорожке.
25	Посадка конькобежца. Ходьба на коньках по снежной дорожке.	1	Осваивают надевание и шнуровку коньков. Повторяют подводящие упражнения конькобежца в высокой посадке с работой рук. Осваивают ходьбу на коньках с переносом центра тяжести на снежной дорожке.
26	Техника безопасного падения на коньках (торможение падением).	1	Повторяют подводящие упражнения конькобежца в высокой посадке с работой рук. Осваивают технику безопасного падения.
27	Передвижение на коньках по овалу катка.	1	Повторяют технику безопасного падения. Осваивают ходьбу на коньках на ледовом поле, держась за бортик.
28	Скольжение на параллельных коньках.	1	Осваивают ходьбу на коньках на ледовом поле с поддержкой. Разучивают технику скольжения параллельных коньках.
29	Скольжение на параллельных коньках.	1	Осваивают технику скольжения параллельных коньках. Разучивают игровые упражнения на коньках.
30	Скольжение на коньках по кругу с поддержкой.	1	Осваивают скольжение по кругу с поддержкой. Повторяют игровые упражнения на коньках.
31	Скольжение на коньках	1	Осваивают скольжение по кругу

	по кругу с поддержкой.		с поддержкой. Выполняют игровые упражнения на коньках.
32	Игровые упражнения на коньках.	1	Выполняют скольжение по кругу с поддержкой. Осваивают упражнения на координацию и равновесие.
<b>3 четверть - 20 часов</b>			
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
33	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма и обморожений на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря.	1	Слушают, запоминают, соблюдают правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Осваивают надевание и шнуровку ботинок. Выполняют имитационные упражнения лыжника на полу.
34	Гигиенические требования к лыжной форме. Подбор инвентаря по размеру.	1	Слушают, запоминают, соблюдают требования к лыжной форме. Учатся самостоятельно надевать и снимать лыжи. Вспоминают передвижение на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.
35	Передвижение на лыжах по учебной лыжне до 0,5 км.		Разучивают и выполняют имитационные упражнения лыжника. Самостоятельно передвигаются по лыжне до 0,5км.
36	Повороты переступанием на месте	1	Закрепляют навыки надевания и снятия ботинок и лыж. Осваивают повороты переступанием на месте, передвижение по учебному кругу ступающим шагом до 0,5км.
37	Техника ступающего шага без палок.	1	Повторяют повороты переступанием на месте в правую и левую сторону. Тренируют равновесие, осваивая

			технику ступающего шага без палок.
38	Техника ступающего шага с лыжными палками	1	Разучивают передвижение на лыжах приставным шагом в правую и левую сторону. Осваивают технику ступающего шага с палками.
39	Техника скользящего шага без палок.	1	Повторяют передвижение на лыжах приставным шагом в правую и левую сторону. Осваивают технику скользящего шага без палок.
40	Техника скользящего шага с палками.	1	Осваивают технику скользящего шага с палками. Тренируют выносливость передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до 1 км.
41	Передвижение по учебному кругу скользящим шагом до 1км.	1	Осваивают технику скользящего шага с палками. Тренируют выносливость передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до 1 км.
42	Техника попеременного двухшажного хода, разноименная работа рук и ног.		Осваивают имитационные упражнения техники попеременного двухшажного хода без лыж, обращая внимание на разноименную работу рук и ног. Передвигаются по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом без палок имитируя руками движения как с палками.
43	Техника попеременного двухшажного хода.	1	Осваивают технику попеременного двухшажного хода с палками. Развивают равновесие и координацию передвигаясь самостоятельно по учебному кругу изученным способом.
44	Передвижение по	1	Тренируют выносливость

	учебной лыжне изученными способами до 1.5км.		передвигаясь самостоятельно по учебному кругу изученным способом 1.5 км.
45	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1,5 км.	1	Развивают равновесие, координацию и выносливость передвигаясь самостоятельно по учебной лыжне. Закрепляют технику изученных лыжных ходов.
46	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1.5 км.	1	Развивают выносливость, закрепляют технику изученных лыжных ходов, передвигаясь самостоятельно по учебной лыжне.
	<b>Адаптированные подвижные игры</b>	<b>6</b>	
47	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях с мячом. Игры с мячом.	1	Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях с мячом. Развивают ловкость в играх с мячом (подбрасывают, катят, переносят мяч).
48	Отбивание мяча на месте, правой, левой рукой.	1	Разучивают комплекс упражнений с мячом. Тренируются в отбивании мяча на месте и в движении. Осваивают игры с мячом.
49	Подбрасывание и ловля мяча стоя на месте.	1	Повторяют комплекс упражнений с мячом. Тренируются в подбрасывании и ловле мяча стоя на месте. Осваивают игры с мячом.
50	Передачи мяча на месте в парах. Игры -эстафеты с мячом.	1	Повторяют комплекс упражнений с мячом. Выполняют передачи мяча на месте в парах. Развивают ловкость и координацию в эстафетных играх с мячом.
51	Игры упражнения на	1	Выполняют упражнения на

	ориентирование в пространстве.		формирование пространственных понятий: слева–справа, выше–ниже, спереди–сзади, близко–далеко
52	Русские народные игры.	1	Разучивают и запоминают русские народные игры: «Ручеек», «Салки», «Гори-гори ясно».
<b>4 четверть - 16 часа</b>			
	<b>Адаптированные подвижные и спортивные игры</b>	<b>8</b>	
53	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми. Игры с бегом.	1	Повторяют правила безопасности и предупреждения травматизма на занятиях подвижными играми. Осваивают игры с элементами бега.
54	Игры с элементами соревнования.	1	Развивают быстроту и сноровку в играх соревновательного характера с элементами бега.
55	Игры-эстафеты.	1	Учатся взаимодействовать в команде, выполняя эстафеты с разными заданиями.
56	Командные подвижные игры.	1	Осваивают командные игры соревновательного характера. Учатся взаимодействию в команде.
57	Шоудаун (настольный теннис для слепых). Правила игры.	1	Знакомятся с правилами спортивной игры «Шоудаун». Осваивают приемы владения ракеткой.
58	Шоудаун. Техника владения ракеткой.	1	Осваивают технику владения ракеткой. Учатся играть в теннис по упрощенным правилам.
59	Голбол. Правила игры. Исходные положения игроков.	1	Разучивают исходные положения и расположения игроков. Пытаются взаимодействовать в

			команде осваивая передачи звенящего мяча.
60	Ориентирование на игровой площадке. Игра в голбол.	1	Учатся ориентироваться на игровой площадке. Осваивают игру в голбол.
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	
61	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Игры с бегом.	1	Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Развивают быстроту в играх с бегом.
62	Виды ходьбы и бега. Кроссовая подготовка.	1	Повторяют разные способы ходьбы и бега (в колонне, враспынную). Тренируют выносливость в беге до 500м.
63	Положение высокого старта. Кроссовая подготовка.	1	Повторяют способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе); положение высокого старта. Закрепляют специальные беговые упражнения в движении (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Тренируют выносливость в беге до 500м.
64	Бег на короткие дистанции. 30м с высокого старта (тестирование).	1	Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют специальные беговые упражнения. Выполняют тестирование - бег 30м на максимальный результат.
65	Метание набивного мяча на дальность (тестирование).	1	Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют технику прыжка в длину с места в играх с прыжками. Выполняют тестирование - метание набивного мяча на дальность.

66	Прыжок в длину с места (тестирование).	1	Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют технику прыжка в длину с места. Выполняют тестирование - прыжок в длину с места на максимальный результат.
67	Метание малого мяча в цель.	1	Повторить технику безопасности на занятиях по метанию мяча. Осваивают технику метания мяча. Выполняют тестирование - метание малого мяча в цель.
68	Метание малого мяча на дальность.		Повторить технику безопасности на занятиях по метанию мяча. Техника метания мяча на дальность. Метание на результат.
	Итого:	68	