

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

**Согласовано:**

ШМО учителей ФК

Протокол № 5

от «24»08. 2023 г.

**Утверждено:**

Директор: С. И. Балан

Приказ № 123\2

от «31» 08\_ 2023 г.

**Рабочая программа**  
**по Адаптивной физической культуре**  
**для обучающихся с легкой умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями)**  
**5В класс**

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» слабовидящими обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 5В класса**

### **Личностные результаты:**

понимание значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья;

понимание значения соблюдения режима дня для развития самостоятельности и социально-бытовой независимости;

овладение первоначальными представлениями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;

овладение первоначальным опытом выполнения основных видов движений

умение принимать и сохранять учебную задачу в процессе выполнения физических упражнений;

накопление, расширение опыта выполнения доступных физических упражнений;

овладение умением придерживаться заданной последовательности действий при выполнении физических упражнений;  
адекватное понимание своих достижений, умение оценивать правильность выполнения физических упражнений;  
умение предвидеть ближайший результат выполнения физических упражнений;  
умение адекватно принимать и запрашивать необходимую практическую помощь при выполнении физических упражнений;  
использование сохранных анализаторов при выполнении произвольных движений;  
использование речи для организации и регуляции движения;  
умение адекватно воспринимать, понимать и воспроизводить вербальные и невербальные средства общения при занятиях физической культурой.

### **Предметные результаты:**

#### **Знания о физической культуре:**

представлениями о физической культуре, режиме дня, основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах;

знаниями о назначении утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья;

знаниями об основных положениях рук, ног, движениях головы, тела, умениями их выполнять;

знаниями о роли ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания для жизнедеятельности человека;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Способы физкультурной деятельности:**

умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультурминуток в соответствии с учетом противопоказаний;

умениями участвовать в простых подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности.

#### **Физическое совершенствование:**

умением выполнять строевые команды и приёмы;

умением выполнять акробатические комбинации;

умением выполнять гимнастические упражнения;

умением выполнять ритмические упражнения, упражнения на равновесие;

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

умением выполнять игровые действия и упражнения разной функциональной направленности;

умением понимать «схему тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности.

### **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;-

- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость)

-основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;

-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 комбинации;

-упражнения на равновесие;

-ритмические упражнения;

-лазание по канату ;

- висы на перекладине, на кольцах и на шведской стенке;

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

-уметь передвигаться попеременно двухшажным ходом по слабопересеченной местности;

-свободно передвигаться на коньках по кругу вдоль борта или на звуковой сигнал;

-взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культурой;

-участвовать в подвижных и спортивных играх соблюдать правила взаимодействия с игроками.

### **Содержание учебного курса.**

Курс обучения включает в себя три больших раздела - это знания о физической культуре; способы физкультурной деятельности; физическое совершенствование, которые в свою очередь поделены на темы.

#### **1.Знания о физической культуре**

Формирование первоначальных знаний в области физической культуры. Физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки,

лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Физические нагрузки в занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий. Физическая нагрузка. Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам. Подвижные игры и их разнообразие.

## **2.Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Формирование представлений о доступных (по состоянию здоровья и зрения) физических упражнениях, умение их выполнять.

Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятия. накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки; комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на развитие навыков пространственной ориентировки.

Упражнения на расслабление (физическое и психическое).

Упражнения на равновесие, на координацию.

## **3.Физическое совершенствование**

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организующие 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).

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте направо и налево и их разновидности. Повороты на 90 градусов без разделений. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противходом, змейкой.

*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; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; поднимание прямых ног поочередно 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; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

*Акробатические упражнения:*

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разной фактуры, скакалки и др.).

*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; повороты головы, повороты кругом, приседание, лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, передвижение по наклонной плоскости (доске, скамейке). Поочередное поднимание ног. 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; лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; перелезание через препятствия (свободным способом), высота от 30 – 50 см до 60 – 80 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см; лазание по канату произвольным способом; преодолении полосы препятствий.

Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку.

#### *Упражнения с мячом:*

передача, перекачивание, перебрасывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу, броски мяча в щит, в ворота, сидя, скрестив ноги, или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево, вправо; подбрасывание мяча вверх, броски в стену и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля; высокое подбрасывание мяча и ловля; то же после дополнительных движений; броски мяча друг, другу (в парах) двумя руками снизу, от груди; отбивание мяча об пол левой, правой рукой на месте и в движении, свободная игра с мячом. Игра «пионербол»

#### *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 в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Удержание теннисного мяча на шее в наклоне вперед. Балансирование гимнастической палкой на указательном пальце. В наклоне вперед и назад горизонтальные повороты на 180 градусов. Выполнение динамического упражнения, стоя на одной ноге.

#### *Упражнения на ориентирование:*

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

#### ***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 полшаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, обходя

маты, лежащие на полу в разных местах зала; ходьба по доскам, положенным непрерывно по прямой; ходьба с изменением темпа. Разные виды ходьбы.

Специальные беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу учителя; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; свободный бег в играх Челночный бег.

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 10-15 см; прыжки «через ручей» (15-20 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 с последующей ловлей), набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в указанном направлении; метание в цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

#### ***Лыжная подготовка.***

Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение попеременно двухшажным ходом в среднем темпе; подъёмы; спуски; торможение; самостоятельная ходьба по лыжне на ровной местности; игры на лыжах.

#### ***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, на одном коньке, свободное скольжение и игры на коньках.

#### **Адаптированные подвижные и спортивные игры.**

- *На материале гимнастики с основами акробатики:*  
игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- *На материале лёгкой атлетики:*  
прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- *На материале лыжной подготовки:*  
эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
- *На материале спортивных адаптированных игр:*

#### ***Футбол:***

удар по неподвижному и катящемуся футбольному мячу; ведение футбольного звенящего мяча ; подвижные игры на материале футбола.

#### ***Голбол:***

ориентирование на площадке; исходное положение игрока; передвижение на звук мяча; броски мяча в парах на точность; броски мяча из различных исходных положений;; передачи мяча на звуковой ориентир в парах; исходное положение защитника; блокирование мяча.

### **Шоудаун:**

Исходное положение игрока, приемы владения ракеткой без зрительного контроля, основные правила игры.

- **На материале лёгкой атлетики:**

Развитие координации: перебежки в шеренгах, взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.

- **На материале лыжной подготовки:**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

- **На материале конькобежной подготовки:**

Развитие равновесия: продолжительное скольжение на одном коньке.

Развитие координации: перенос центра тяжести при скольжении на коньках с согласованной работой рук.

## **Распределение учебного времени по четвертям для 5В класса**

№ 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

№п\п	ТЕМЫ УРОКОВ	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Количес тво часов
<b>1 четверть – 16 часов</b>			
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			<b>5</b>
1	Ходьба и бег	Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Выполнение строевых упражнений на месте. Специальные беговые упражнения. Игры с элементами бега.	1
2	Кроссовая подготовка	Медленный бег в чередовании с ходьбой и с правильной работой рук по кроссовой дорожке. Специальные беговые упражнения. Игра «Космонавты».	1
3	Кроссовая подготовка	Бег с переменной скоростью. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «День и ночь».	1
4	Бег с ускорением 30м с высокого старта	Ходьба и бег в колонне по кругу с остановкой по сигналу. Понятия бег на скорость, «короткая дистанция». Выполнение команд высокого	1

		старта. Бег с ускорением 30м.	
5	Прыжок в длину с места	Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в длину с места на технику и на точность приземления. Игра «Рыбаки и рыбки»	1
	<b>Адаптированные спортивные игры</b>		<b>6</b>
6	Игры с элементами футбола.	Правила техники безопасности во время проведения подвижных и спортивных игр с мячом. Основы знаний о физической культуре. Игры с футбольным мячом.	1
7	Игры с элементами футбола.	Ведение футбольного мяча внутренней стороной стопы по прямой. Построение в круг. Передачи мяча ногой по кругу.	1
8	Игры с элементами голбола	Правила игры в голбол. «Поза ожидания мяча» игрока в голболе. Катание голбольного мяча на точность.	1
9	Игры с элементами голбола	«Поза защиты ворот» в голболе. Катание голбольного мяча в парах. Игры с элементами голбола	1
10	Игра с элементами пионербола	Основы знаний о физической культуре. Ловля и передача мяча через сетку.	1
11	Игра с элементами пионербола	Правила игры в пионербол. Игра с элементами пионербола по упрощенным правилам.	1

<b>ГИМНАСТИКА</b>			<b>5</b>
12	Основные положения рук и ног в гимнастике	Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения на месте. Построение в круг. Упражнения на развитие гибкости. Основные положения рук и ног в гимнастике.	1
13	Упражнения с мячом	Выполнение гимнастических упражнений с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
14	Упражнения на развитие равновесия на полу	Ходьба по кругу высоко поднимая колени. Статические упражнения в равновесии в основной стойке, на одной ноге. Игры с выполнением упражнений на равновесие.	1
15	Упражнения в равновесии на скамейке	Ходьба по гимнастической скамейке, приставными шагами, левым и правым боком, на четвереньках. Игра «Цапли».	1
16	Акробатические упражнения	Общеразвивающие упражнения с акробатическими элементами: упоры, седы, перекаты, группировки. Подвижная игра «Жучки –паучки»	1
<b>2 четверть-16часа</b>			
<b>Гимнастика</b>			<b>6</b>
17	Упражнения на развитие координационных способностей	Правила поведения во время занятий гимнастикой. Название гимнастических снарядов. Упражнения на развитие	1

		координационных способностей. Игры на внимание.	
18	Ритмические упражнения	Ходьба в разном темпе под счет, с хлопками, акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Ритмические упражнения под счет без музыки. Подвижные игры под музыку.	1
19	Ритмические упражнения.	Ходьба в разном темпе под счет, с хлопками, акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Ритмические упражнения под музыку. Подвижные игры под музыку.	1
20	Лазание по гимнастической стенке	Выполняют упражнения у гимнастической стенки. Лазание по гимнастической стенке вверх –вниз, вправо -влево любым способом. Подвижные игры с элементами лазания.	1
21	Лазание по наклонной скамейке	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом в 20 – 25 градусов. То же с переходом на гимнастическую стенку. Подвижная игра на развитие пространственной ориентировки.	1
22	Лазание по канату	Повторяют лазание по канату любым способом. Игры с элементами лазания.	1
<b>КОНЫ</b>			<b>10</b>
23	Инструктаж по технике безопасности. Подбор инвентаря.	Правила поведения на занятиях по конькобежной подготовке. Ознакомление и подбор инвентаря.	1
24	Имитация движений конькобежца в высокой	Имитационные упражнения движений конькобежца. Игры на	1

	посадке с работой рук.	развитие ориентировки в пространстве.	
25	Ходьба на коньках по снежной дорожке	Ходьба на коньках по снежной дорожке. Обучение навыкам самообслуживания.	1
26	Упражнения на коньках на снежной дорожке	Выполнение упражнений на коньках на снежной дорожке. Игры на развитие равновесия.	1
27	Упражнения на коньках на ледовом поле	Выход на ледовое поле. Упражнения на ледовом поле: ходьба по кругу держась за бортик; стойка на двух коньках с переносом центра тяжести с ноги на ногу, выполнение приседаний.	1
28	Скольжение на параллельных согнутых ногах, руки вытянуты вперед	Выход на ледовое поле. Упражнения на ледовом поле: ходьба по кругу держась за бортик; скольжение на параллельных ногах в посадке конькобежца.	1
29	Техника скольжения по прямой.	Упражнения на ледовом поле: ходьба по кругу держась за бортик; скольжение на параллельных ногах в посадке конькобежца. Техника скольжения по прямой.	1
30	Передвижение на коньках индивидуально, парами,	Передвижение на коньках по кругу держась за бортик индивидуально, парами.	1
31	Передвижение на коньках индивидуально, парами	Передвижение на коньках по кругу держась за бортик индивидуально, парами. Игры на коньках на развитие равновесия	1
32	Свободное скольжение на	Передвижение на коньках по	1

	коньках по кругу	кругу держась за бортик индивидуально, парами. Игры на коньках.	
<b>3 четверть 20 часов</b>			
	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>
33	Инструктаж по Т.Б. Подбор инвентаря.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Форма одежды. Уход за лыжным инвентарем, крепление лыж.	1
34	Скользящий шаг без палок	Транспортировка лыж к месту занятий. Пристегивание инвентаря. Имитация движений ног при выполнении скользящего шага. Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.	1
35	Скользящий шаг с лыжными палками	Пристегивание инвентаря. Имитация движений рук и ног при выполнении скользящего шага. Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом.	1
36	Попеременный двухшажный ход, работа рук	Пристегивание инвентаря. Имитация движений рук при выполнении попеременно двухшажного хода. Передвижение по учебной лыжне попеременно двухшажным ходом.	1
37	Попеременный двухшажный ход, работа ног	Ходьба с лыжами с ориентировкой на звуковой сигнал. Пристегивание инвентаря. Имитация движений ног при выполнении попеременно двухшажного хода.	1
38	Движение ступающим	Пристегивание инвентаря.	1

	шагом в подъем	Ходьба на лыжах ступающим шагом в небольшой подъем. Передвижение по учебной лыжне попеременно двухшажным ходом.	
39	Подъем «лесенкой»	Пристегивание инвентаря. Имитация движений ног при выполнении подъема «лесенкой». Передвижение по учебной лыжне попеременно двухшажным ходом.	1
40	Подъем «елочкой»	Пристегивание инвентаря. Имитация движений ног при выполнении подъема «елочкой». Скольжение на одной лыже.	1
41	Спуски в высокой стойке. Способы правильного падения при спуске с горы	Пристегивание инвентаря. Спуск с небольшой горки в высокой стойке. Способы падения безопасного падения.	1
42	Торможение «плугом»	Пристегивание инвентаря. Имитация движений ног при выполнении торможения «плугом». Игры с элементами скольжения на одной лыже.	1
43	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1.5км.	Пристегивание инвентаря. Передвижение по учебной лыжне в среднем темпе. Игры на внимание.	1
44	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1.5км.	Пристегивание инвентаря. Передвижение по учебной лыжне в среднем темпе.	1
45	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1.5 км.	Пристегивание инвентаря. Передвижение по учебной лыжне.	1

46	Передвижение по учебной лыжне изученными способами до 1.5 км.	Пристегивание инвентаря. Передвижение по учебной лыжне в среднем темпе.	1
<b>Адаптированные спортивные и подвижные игры</b>			<b>6</b>
47	Игры и упражнения с мячом	Правила техники безопасности во время проведения подвижных игр с мячом. Отбивание мяча на месте, двумя руками в положении стоя, сидя. Игра с передачей мяча по кругу из различных исходных положений.	1
48	Игры-эстафеты с мячом	ОРУ с мячом. Веселые старты с мячом.	1
49	Подбрасывание и ловля мяча стоя на месте	ОРУ с мячом с элементами подбрасывания волейбольного мяча вверх перед собой и ловля на месте и в движении. Игра «Комплементы».	1
50	Игра с элементами пионербола	Основы знаний о физической культуре. Ловля и передача мяча через сетку.	1
51	Русские народные подвижные игры.	Названия игр, краткое описание. Игры «Ручеек», «Салки», хороводные игры.	1
52	Подвижные игры под музыку.	Игры и упражнения под музыку с гимнастическими лентами.	1
<b>4 ЧЕТВЕРТЬ - 16 часа</b>			
<b>Адаптированные спортивные и подвижные игры</b>			<b>8</b>
53	Инструктаж по Т.Б. на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры на внимание	Правила техники безопасности во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Строевые упражнения на месте. ОРУ без предметов. Игры на	1

		внимание.	
54	Шоудаун (настольный теннис для слепых)	Правила игры. Техника владения ракеткой. Игра «Запрещенное движение».	1
55	Шоудаун. Техника владения ракеткой	Техника владения ракеткой. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1
56	Торбол. Правила игры.	Выполнение ОРУ упражнений. Повторить правила игры в торбол. Катание торбольного мяча в парах.	1
57	Игры с элементами торбола	Выполнение общеразвивающих упражнений. Игры с элементами торбола по упрощенным правилам	1
58	Голбол. Правила игры.	Повторить правила игры в голбол. Катание голбольного мяча в парах.	1
59	Игры с элементами голбола	Выполнение общеразвивающих упражнений. Игры с элементами голбола по упрощенным правилам.	1
60	Игры с элементами голбола	Выполнение общеразвивающих упражнений. Игры с элементами голбола.	1
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>8</b>
61	Виды ходьба и бега	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Строевых упражнений на месте. Специальные беговые упражнения. Игра «Салки»	1
62	Кроссовый бег	Бег в чередовании с ходьбой с правильной работой рук по	1

		кроссовой дорожке. Игры с элементами бега.	
63	Бег с ускорением 30м с высокого старта	Ходьба и бег в колонне по кругу с остановкой по сигналу.  Бег 30 м с максимальной скоростью. Подвижная игра на внимание.	1
64	Метание набивного мяча на дальность.	Чередование ходьбы и бега по кругу и по прямой. Метание набивного мяча из различных исходных положений.	1
65	Челночный бег	Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении). Игры с бегом .Челночный бег(3x10).	1
66	Метание малого мяча в цель	Метание мяча в цель с расстояния 3 м. Игры с элементами метания.	1
67	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места	Легкие подскоки на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат.	1
68	Метание мяча на дальность	Повторить технику безопасности на занятиях по метанию мяча. Техника метания мяча на дальность. Метание на результат.	1
	<b>ИТОГО:</b>		<b>68</b>