

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол №1
« 21 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
и.о. директора
Лобачевой В.А.
Приказ № 152
от «26» августа 2024 г.

**Адаптированная
Рабочая программа
по физической культуре
в 3 классе
в соответствии с требованиями ФГОС
(I вариант)**

автор-составитель:
Трушин Александр Викторович
учитель физической культуры

2024 – 2025 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Основное содержание учебного предмета.....	7
3. Календарно-тематическое планирование.....	11
4. Лист корректировки рабочей программы.....	27
5. Материально-техническое обслуживание.....	28
6. Рекомендации по материально-техническому обеспечению.....	29

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура составлена на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию от 31 марта 2014г. № 253;
- ООП МОУ «Ивановская СОШ» для обучающихся 1, 2, 3,4 классов в соответствии с требованиями ФГОС на 2024-2025 учебный год (Вариант 1).
- Учебного плана на 2024/2025 учебный год Муниципального общеобразовательного учреждения «Ивановская средняя общеобразовательная школа»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

Физическая культура в специальном (коррекционном)образовательном учреждении является составной частью всех систем работы с умственно отсталыми учащимися.

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

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим, в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Цели рабочей программы по физической культуре.

Задачи изучения физической культуры

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.
- Овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Цель изучения физической культуры в (I¹) I–IV классах определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической

культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.

Задачами выступают:

- Коррекция нарушений физического развития;
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

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

Целью рабочей программы по физической культуре для 3 класса является формирование основ физической культуры личности, которая включает в себя ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

- Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
- Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

- Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
- Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
- Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Общая характеристика физической культуры

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ООП для третьего класса предусмотрено 102 часа в год (3 часа в неделю).

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура в 3 классе.

Раздел	Кол-во часов
Основы знаний	1
Гимнастика	11
Легкая атлетика	28
Подвижные игры	32
Лыжная подготовка	14
Школа мяча	16
Общее количество часов	102

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры.
Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты обучающегося 3 класса:

1. Осознание себя как ученика;
2. Владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
3. Наличие мотивации к учебной деятельности;
4. Установка на безопасный, здоровый образ жизни.

ООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

1. Уметь выполнять простые инструкции учителя;
2. Иметь представление о видах двигательной деятельности;
3. Уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
4. Овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень

1. Уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
2. Уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
3. Овладение навыками элементов спортивных игр.
4. Уметь выполнять упражнения для разминки, держать постоянный темп в беге, пробежать от 10 до 15 м. без остановки.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнения на равновесие; лазанье; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем/ внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. . Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку

правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

Игры

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

Иметь представление

О режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать

основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять

Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь

Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Календарно – тематическое планирование

№	Дата		Тема урока	Реализация обязательного образовательного уровня	Дидактическ ое Обеспечение, наглядные пособия, учебник и т.д.
	По плану	факт			
1			Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	Сообщать знания по физической культуре, научить считать ЧСС	
2			Ходьба в быстром темпе	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
3			Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
4			Разучивание техники низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 секунд.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
5			Разучивание техники бега на 30 метров из положения высокий старт	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
6			Разучивание техники челночного бега. Эстафетный бег.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
7			Совершенствование и учет бега на 30м из положения высокий старт. Совершенствование техники челночного бега.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
8			Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой руками.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
9			Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
10			Учет техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
11			Разучивание техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
12			Учет техники прыжка в длину с места	Содействовать коррекции	Свисток, секундомер,

				недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	рулетка
13			Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
14			Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность. Подвижная игра	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
15			Индивидуальная работа с мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
16			Подвижные игры с элементами ОРУ	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
17			Беговые и прыжковые подвижные игры	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
18			Разучивание и совершенствование техники	Содействовать коррекции	Свисток, мяч,

			ритма и темпа.	недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	секундомер
19			Подвижные игры с различными предметами, музыкальная разминка	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
20			Совершенствование беговых и прыжковых подвижных игр.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
21			Разучивание техники командных подвижных игр	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
22			Совершенствование техники командных подвижных игр	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
23			Совершенствование техники игры «Точно в цель»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч, секундомер
24			Совершенствование техники подвижных игр с мячом	Содействовать коррекции	Свисток, мяч,

				недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	секундомер
25			Совершенствование техники подвижных игр с предметами и без предметов	Сообщать знания по физической культуре	Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений
26			Подвижные игры и игровые упражнения с мячом	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
27			Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
28			Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
29			Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка,

					гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
30			Разучивание техники выполнения кувырка вперед.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
31			Совершенствование техники выполнения кувырка вперед	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
32			Разучивание техники выполнения кувырка назад	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
33			Круговая тренировка.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
34			Разучивание техники акробатического соединения элементов	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка,

					гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
35			Совершенствование техники акробатического соединения элементов	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
36			Учет техники акробатического соединения элементов.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
37			Упражнение на равновесие	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
38			Лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и держась руками за края.	Формировать двигательные навыки и умения	Маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
39			Круговая тренировка.	Формировать	Маты,

				двигательные навыки и умения	гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно, секундомер, скакалка, обруч, мячи.
40			Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток
41			Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток
42			Разучивание техники строевых упражнений	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток
43			Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно».	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток
44			Выполнение команд: «Направо», «Налево». Поворот под счет.	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток
45			Вис на канате с помощью рук и ног на узле.	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток
46			Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток
47			Разучивание техники силы удара заданным отскоком.	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток
48			Круговая тренировка	Формировать двигательные навыки и умения	Секундомер, скакалка, обруч, мячи, свисток

49			Промежуточный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	Сообщать знания по физической культуре	Лыжи, палки, свисток, секундомер
50			Разучивание техники скользящего шага без палок.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
51			Разучивание техники ступающего шага	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
52			Разучивание техники поворотов переступанием без палок	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
53			Совершенствование техники ступающего шага	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
54			Совершенствование техники скользящего шага	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
55			Совершенствование техники поворотов переступанием	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
56			Разучивание техники подъёмов и спусков.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
57			Прохождение дистанции 300м	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
58			Разучивание техники скользящего шага с палками.	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
59			Совершенствование техники скользящего шага с палками	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
60			Прохождение дистанции 1000м	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
61			Лыжи. Свободное катание	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер
62			Лыжи. Свободное катание	Формировать двигательные навыки и умения	Лыжи, палки, свисток, секундомер

63			Игры с прыжками: «прыжки по полоскам», «точный прыжок».	Формировать двигательные навыки и умения	свисток, секундомер, обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи
64			Игры с метанием и ловлей: «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу».	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	свисток, секундомер, обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи
65			Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки».	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	свисток, секундомер, обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи
66			Коррекционные игры: «Запрещенное движение», «Два сигнала».	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	свисток, секундомер, обручи, скакалки, надувные мячи, теннисные мячи
67			Игры с элементами развивающих упражнений: «Мяч соседу, «Перетягивание в парах».	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
68			Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер

69			Игры с метанием и ловлей: «Охотники и утки», «Мяч среднему».	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
70			Игры с бегом: «К своим флажкам», «Белые медведи».	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
71			Коррекционные игры: «Что изменилось», «Отгадай по голосу».	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
72			Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
73			Игры с метанием и ловлей: «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу».	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
74			Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки».	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер

75			Коррекционные игры: «Запрещенное движение», «Два сигнала».	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
76			Игры с элементами развивающих упражнений: «Мяч соседу, « Перетягивание в парах».	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
77			Игры с метанием и ловлей: «Охотники и утки», «Гонка мячей в колоннах».	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
78			Игры с бегом: «У медведя во бору», «Кто быстрее».	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
79			Основы баскетбола. Совершенствование техники броска баскетбольного мяча от груди снизу.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
80			Разучивание техники ведения мяча.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер

81			Разучивание техники ведения мяча.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
82			Разучивание техники броска мяча по кольцу	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
83			Совершенствование техники броска мяча по кольцу	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
84			Знакомство с волейбольным мячом	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
85			Упражнения с предметами, с малыми мячами.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
86			Упражнения с предметами, с большими мячами.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер

87			Метание теннисного мяча на дальность с отскоком от баскетбольного щита.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
88			Метание с места правой и левой рукой малого мяча.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
89			Совершенствование техники игры «Перестрелка»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию	Свисток, мяч секундомер
90			Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники низкого старта	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
91			Совершенствование и учет техники бега на 30м из положения высокий старт	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
92			Совершенствование техники бега на 60м из положения высокий старт	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
93			Разучивание техники низкого старта с преследованием	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
94			Совершенствование техники низкого старта с преследованием.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
95			Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
96			Совершенствование техники челночного бега 3x10	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер

97			Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
98			Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
99			Совершенствование техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
100			Учет техники прыжка в длину с места	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
101			Игровой урок	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер
102			Итоговый игровой урок	Формировать двигательные навыки и умения	Свисток, секундомер

Материально-техническое обеспечение.

- Изображение спортивного инвентаря на картинках.
- Мячи детские резиновые
- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные
- Флажки.
- Обручи.
- Маты гимнастические
- Коврики гимнастические
- Скакалки
- Сетка волейбольная
- Лыжи
- Палки лыжные
- Мячи теннисные
- Эстафетные палочки
- Секундомер
- Скамейка гимнастическая

Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению.

1. Учебно-методическое обеспечение.

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию).

2. Наглядный материал

- Изображение спортивного инвентаря на картинках.
- Мячи
- Флажки.
- Обручи.