

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Барнаула
МБОУ "Гимназия №80"

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей
начальных классов

_____ Вишневская Л.В.
Протокол №1 от «25» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий учебной
частью

_____ Костюк Ю.В.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Гимназия 80»

_____ Миронов А.А.
Приказ 311-осн от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
(вариант 1)
6 класс
на 2023-2024 учебный год

город Барнаул 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в предметной области «Физическая культура» разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.

Федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) М Б О У « Г и м н а з и я № 8 0 ».

Учебного плана образовательной организации.

Цели и задачи обучения и коррекции

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

Задачи, реализуемые в ходе данного предмета:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

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

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

развитие и совершенствование волевой сферы;

формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;

формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

формирование мотивации к здоровому образу жизни;

совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

В системе образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков психического и физического развития детей.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Программа построена по концентрическому принципу, а также с учётом преемственности планирования на весь курс обучения. Такой принцип позволяет повторять и закреплять полученные знания в течение года, а далее дополнять их новыми сведениями.

Общая характеристика организации учебного процесса

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.

Технологии:

индивидуально - дифференцированного подхода;

здоровьесберегающие;

игровые;

личностно-ориентированные;

информационно-коммуникативные.

Методы обучения:

Методы организации и осуществления учебно-воспитательной и познавательной деятельности:

словесные методы: рассказ, объяснение;

практический метод (демонстрация упражнений)

Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности:

методы стимулирования мотивов интереса к учебному предмету «Адаптивная физическая культура»: подвижные спортивные игры, соревнования, создание ситуации новизны, ситуации успеха;

методы стимулирования мотивов старательности: убеждение, приучение, поощрение, требование.

Методы контроля и самоконтроля учебной деятельности:

фронтальные, групповые или индивидуальные;

контроль двигательной активности (ДА) обучающихся.

Формы обучения:

По охвату детей в процессе обучения (коллективные; групповые; индивидуальные).
По месту организации (школьные, внеклассное мероприятие).
Традиционные (урок, предметные уроки).
Нетрадиционные формы обучения: уроки-соревнования, уроки-игры, товарищеские встречи, соревнования, т.д.

Основными видами деятельности по предмету являются:

формирование знаний о физической деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» (предметной области «Физическая культура») и является обязательной частью учебного плана.

Согласно учебному плану всего на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (предметной области «Физическая культура») в 6 классе (Вариант 1) выделяется 2 часа в неделю - 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Предметные результаты освоения АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1), включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный уровень:

иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
знать спортивные традиции своего народа и других народов;
знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
знать правила техники выполнения двигательных действий;
знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты по Адаптивная физическая культура обучающимися с легкой умственной отсталостью АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) оцениваются как итоговые на момент завершения общего образования.

Формирование базовых учебных действий, обучающихся с легкой умственной отсталостью (далее – БУД) реализуется в 6 классе (Вариант 1), что конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП и служит основой для разработки программ учебных дисциплин. Формирование и развитие БУД строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с легкой умственной отсталостью.

Основная цель реализации деятельности по формированию БУД состоит в формировании школьника с легкой умственной отсталостью как субъекта учебной деятельности, которая

обеспечивает одно из направлений его подготовки и самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Задачами формирования и развития БУД являются:

формирование мотивационного компонента учебной деятельности;

овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;

развитие умения принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать её результаты в опоре на организованную помощь педагога.

Для реализации поставленной цели и соответствующих задач необходимо:

определить функции и состав БУД, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся;

определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов.

На уроках «Адаптивная физическая культура» формируются следующие БУД:

Личностные учебные действия	испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.
Регулятивные учебные действия	принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.
Коммуникативные учебные действия	вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.
Познавательные	использовать усвоенные логические операции (сравнение,

учебные действия	анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.
------------------	--

Содержание учебного предмета

№ п/п урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Из них	
			Теоретические сведения	Практический материал
1	Лёгкая атлетика	20	4	16
2	Гимнастика	16	1	15
3	Подвижные игры	7	1	6
4	Лыжная и конькобежная подготовки	15	3	12
5	Спортивные игры	10	3	7
	Итого	68	12	56

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

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия.

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная и конькобежная подготовки.

Лыжная подготовка. Теоретические сведения.

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Конькобежная подготовка. Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал.

Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры. Практический материал.

Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения.

Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения.

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис. Теоретические сведения.

Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал.

Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу. Теоретические сведения.

Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Тематическое планирование

№ п/п урока	№ п/п раздела, темы	Наименование разделов и тем	Количе ство часов
		Лёгкая атлетика	8
1	1.1	Значение физической культуры в жизни человека. Помощь при травмах.	1
2	1.2	Самоконтроль при выполнении физических упражнений. Инструктаж по технике безопасности.	1
3	1.3	Ходьба с изменением направления. Медленный бег с равномерной скоростью.	1
4	1.4	Ходьба с ускорением и замедлением. Скоростной бег.	1
5	1.5	Ходьба и бег в различном темпе с преодолением препятствий.	1
6	1.6	Бег 30м с ускорением. Низкий старт.	1
7	1.7	Бег 60м с ускорением. Высокий старт.	1

8	1.8	Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения по диагонали.	1
		Гимнастика	10
9	2.1	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике.	1
10	2.2	Построение, перестроение, размыкание. Строевые упражнения.	1
11	2.3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
12	2.4	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
13	2.5	Общеразвивающие упражнения с гантелями.	1
14	2.6	Перелазание и подлезание через последовательно расположенные препятствия.	1
15	2.7	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.	1
16	2.8	Передвижение в виси на руках по гимнастической стенке.	1
17	2.9	Висы на перекладине. Подтягивание.	1
18	2.10	Упражнения на равновесие и координацию.	1
		Лёгкая атлетика	7
19	1.9	Ходьба в различном темпе и направлении. Бег с изменением направления.	1
20	1.10	Челночный бег 3х10м. Низкий старт.	1
21	1.11	Техника безопасности при прыжках в длину. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.	1
22	1.12	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	1
23	1.13	Прыжки в длину с места.	1
24	1.14	Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.	1
25	1.15	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
		Подвижные игры	7
26	3.1	Подвижные игры. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	1
27	3.2	Подвижные игры с элементами построения и перестроения.	1
28	3.3	Подвижные игры с элементами бега.	1
29	3.4	Подвижные игры с прыжками и бегом.	1
30	3.5	Подвижные игры с элементами бросания и ловлей мяча.	1
31	3.6	Подвижные игры с элементами метания и ловлей мяча.	1
32	3.7	Подвижные игры с элементами прыжков.	1
		Лыжная и конькобежная подготовки	15
33	4.1	Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	1
34	4.2	Сведения о технике лыжных ходов. Инструктаж по технике безопасности.	1
35	4.3	Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.	1
36	4.4	Свободное передвижение на лыжах без лыжных палок.	1
37	4.5	Свободное передвижение на лыжах с палками.	1
38	4.6	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
39	4.7	Одновременный бесшажный ход.	1
40	4.8	Одновременный одношажный ход.	1
41	4.9	Торможение «плугом».	1

42	4.10	Подъём на лыжах «лесенкой».	1
43	4.11	Спуски со склонов в низкой и основной стойке.	1
44	4.12	Подъём на лыжах «ёлочкой» и «полуёлочкой».	1
45	4.13	Подъёмы, спуски и торможение на лыжах.	1
46	4.14	Передвижение на лыжах до 2 км.	1
47	4.15	Свободное катание по лыжне.	1
		Спортивные игры	10
48	5.1	Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.	1
49	5.2	Ведение мяча на месте и в движении.	1
50	5.3	Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1
51	5.4	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.	1
52	5.5	Эстафеты с ведением мяча.	1
53	5.6	Общие сведения об игре в волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху.	1
54	5.7	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1
55	5.8	Настольный теннис: правила игры. Правила соревнований.	1
56	5.9	Настольный теннис. Одиночные игры.	1
57	5.10	Настольный теннис. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.	1
		Гимнастика	6
58	2.11	Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
59	2.12	Корректирующие упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1
60	2.13	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1
61	2.14	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1
62	2.15	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами.	1
63	2.16	Упражнения с набивными мячами.	1
		Лёгкая атлетика	5
64	1.16	Медленный бег до 3 мин. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1
65	1.17	Метание малого мяча на дальность.	1
66	1.18	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
67	1.19	Метание в движущую цель.	1
68	1.20	Эстафетный бег на 100м по кругу.	1

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения Рабочей программы

Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).