МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Управление образования МО "Калининский муниципальный округ"

МОУ «Медновская СОШ им. Героя Советского Союза К.Н. Полозова»

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет №1
от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
«Медновская СОШ»

Васильева Н.И.
Приказ № 217-од от
31.08.2026

Адаптивная рабочая программа
Учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 4 «г» классов
на 2026-2027 учебный год

Село Медное 2026

I. *Пояснительная записка*

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для учащихся 4г класса с нарушением интеллекта.

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Программа составлена на основе следующих нормативных документов:
- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), зарегистрированного в Минюсте РФ 03.02.2015 года;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 №69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»(Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 4 класса разработана на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (I-IV и дополнительный классы) предметная область «Физическая культура».

Цель рабочей программы: всесторонне развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- коррекция нарушений физического развития;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Работа на уроках выстраивается на принципах индивидуально-дифференцированного подход. Программа предусматривает проведение традиционных, обобщающих уроков, с применением такой формы работы, как фронтальная, индивидуальная, работа парами. Ведущей **формой** работы с обучающимися на уроках является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. При проведении уроков по предмету «Адаптивная физическая культура» предполагается использование следующих **методов**: словесный (рассказ, объяснение, беседа), наглядный (применение пособий таблиц, рисунков, технических средств), практический (выполнение упражнений и заданий).

В 4 классе ведется традиционная система отметок по 5балльной шкале. Основная цель, которого сформировать и развить оценочную деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребёнка. В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

Оценка «5» - «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Оценка «4» - «хорошо» — от 51% до 65% заданий.

Оценка «3» - «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

Оценка достижения обучающимися с нарушением интеллекта предметных результатов осуществляется по итогам выполнения техники упражнений и заданий. При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

Результаты оценки достижений предметных результатов дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков в текущем учебном году; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

В течение года проводится диагностика уровня усвоения знаний и умений учащихся. Она состоит из анализа двух этапов:
1 этап – стартовая диагностика - сентябрь.
Цель: выявить уровень физического развития учащихся и готовность к освоению программного материала.
2 этап – итоговая диагностика - май.
Цель: выявление уровня физического развития учащихся и правильность выполнения техники упражнений.

Данные этапов диагностики фиксируются в сводной таблице достижений предметных результатов.
По итогам каждого этапа диагностики заполняется графа знаком, представленным в виде баллов:
0 баллов – не проявил данное умение (не научился).
1 балл – демонстрирует умение только с помощью учителя (частично научился).
2 балла – допускает ошибки при демонстрации умений, требуется частичная помощь учителя.
3 балла – демонстрирует в работе данное умение самостоятельно.

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков учащихся; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Адаптивная физическая культура в 4 классе является составной частью всей системы работы с учащимися с нарушениями интеллекта и направлена на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-развивающих и лечебно-оздоровительных задач.
Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 4 классе включает следующие разделы:

- Знания о физической культуре.
- Гимнастика.
- Лёгкая атлетика.
- Лыжная подготовка.
- Игры.

Раздел «Знания о физической культуре» включает в себя теоретические сведения об уроке «Адаптивная физическая культура», о правилах поведения на уроках, о технике безопасности, продолжает знакомить с основами закаливания. Соблюдение личной гигиены. Приемами самостраховки при выполнении упражнений. Знания по данному разделу включаются в каждый урок адаптивной физической культуры.

Раздел «Гимнастика» предусматривает выполнение строевых упражнений. Упражнениями для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнениями на равновесие. А так же общеразвивающими упражнениями с гимнастическими палками, мячами,

обручами. Упражнениями для укрепления туловища. Лазанием вверх и вниз по гимнастической стенке. Прыжками в глубину с приседа. Перелазание через гимнастического «козла».. Передачей предметов. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Прыжками на скакалке на месте. Упражнения по ориентирам. Выполнения виса на рейке на руках.

Раздел «Легкая атлетика» представлен разновидностями ходьбы. Ходьбой с открытыми и закрытыми глазами. Ходьбой с выполнением упражнений. Бегом на скорость на 30м,40м,60 м. Бегом до 3 минут медленным. Прыжками с ноги на ногу, прыжками в длину с места, разбега и высоту. Метанием в цель, даль. Выполнением специальных беговых упражнений. Бегом в чередован с ходьбой на дистанции 100 м. Челночным бегом. Бег с преодолением препятствий. Бросанием набивного мяча.

Раздел «Лыжная подготовка» включает обучение построению с лыжами. Повороты переступанием на месте и в движении. Передвижение на лыжах 1- 2 км. Спуски на лыжах со склона в высокой стойке и подъемы. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах отрезков 40-60м в быстром темпе. Выполнение попеременно двушажного хода.

Раздел «Игры» включает в себя игры различной направленности на развитие физических качеств. Коррекционная игра: Игры с бегом и прыжками. Игры с элементами общеразвивающих упражнения. Игры с бросанием, метанием и ловлей мяча. А так же пионербол, где отрабатываются умения в передачи, подачи, бросков мяча и ловле мяча через сетку. Помимо игровой направленности включены упражнения на равновесие, для развития пространственно-временной дифференцировки, формирования правильной осанки и укрепления мышц голеностопа и стоп. Упражнения на укрепления мышц, спины, брюшного пресса, прыжки на скакалке.

Реализация воспитательного потенциала каждого урока, заложенного в модуль «Школьный урок» Программы воспитания КОУ «Исилькульская школа-интернат» осуществляется через его организацию с учетом совокупности методов, приемов, направленных на воспитание обучающихся. Воспитывающее содержание урока направлено на побуждение школьников, задуматься о ценностях, нравственных вопросах, жизненных проблемах.

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров осознанного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, анализа жизненных историй, поступков и ситуаций организуется путём проведения единых тематических уроков в образовательных областях: физическая культура, язык и речевая практика, естествознание, человек и общество, искусство, технология.

С целью решения вопросов по профориентации обучающихся на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» включается материал, направленный на знакомство учащихся с многообразием мира профессий.

На уроках, где рассматриваются вопросы профориентационного характера, ведется работа по формированию ценностного отношения к труду, пониманию его роли в жизни человека и в обществе, по развитию интереса к учебно-познавательной деятельности, основанной на посильной практической включенности в различные ее виды, в том числе социальную, трудовую, игровую.

При переходе на обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий в рабочую программу предмета «Адаптивная физическая культура» вносится корректировка с учетом технических средств обучения (персональный компьютер ученика, выход в интернет, электронная почта, мессенджер – Сферум) для определения способов офлайн и онлайн взаимодействия.

Разрабатываются задания, вопросы, упражнения, обеспечивающие осознанное восприятие учебного материала. Составляются файлы-задания, разрабатывается дидактический материал. Для осуществления контроля качества полученных знаний разрабатывается контрольно-измерительный материал: онлайн-тесты, опросники, задания для самостоятельного выполнения в дистанционном режиме.

При составлении уроков адаптируется материал основных образовательных порталов:

- образовательный портал России «ИНФОУРОК.школа. ру»;
- социальная сеть работников образования nsportal.ru.

Весь учебный материал по предмету «Физическая культура» размещается на сайте: http://nsportal.ru/sendin-dmitriy

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана для 4 класса. На предмет «Адаптивная физическая культура» в 4 классе отведено 3 часа в неделю. Количество часов в год составляет 102 часа.

IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета

*Программа обеспечивает достижение учащимися 4 классе личностных результатов**:***

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальным и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, её временно – пространственной организации; - формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Программа обеспечивает достижение учащимися 4 класса базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, друга, одноклассника;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – ученик);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из – за парты и т.д.);

- работать с учебными принадлежностями (инструментами) и организовывать своё рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;

Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо – родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;
- выполнять арифметические действия;
- наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текс, устное высказывание, предъявленное на бумажных и электронных носителях);
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

К концу обучения в 4 классе учащиеся должны знать:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
Знания о физической культуре.	
Правила поведения на уроках. Основные правила закаливания.	Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Значение физических упражнений для здоровья человека. Предупреждение травм во время занятий. Основные правила закаливания. Понятия опрятность, аккуратность.
Легкая атлетика.	
Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале.	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Название спортивного инвентаря.
Игры	
Упрощённые правила игр.	Правила игр, название игр .

Гимнастика	
Правила обращения с инвентарем. Название упражнений, команд и распоряжений.	Правила обращения с инвентарем. Название упражнений, команд и распоряжений. Исходные положения , рапорт дежурного ; строевые команды; что такое дистанция; 1—2 комплекса утренней зарядки.
Лыжная подготовка	
Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Название лыжного инвентаря	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Название лыжного инвентаря, лыжных ходов правила ухода за лыжами и обувью, как оказать помощь при обморожении.

К концу обучения в 4 классе учащиеся должны уметь:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
Знания о физической культуре.	
Соблюдать правила поведения на уроках. личную гигиену. Быть опрятными и аккуратными.	Соблюдать правила поведения на уроках, личную гигиену, использовать приемы страховки и самостраховки. Быть опрятными и аккуратными. Применять технику закаливания.
Легкая атлетика.	
Выполнять строевые упражнения, построения. Ходить по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Ходить в чередовании с бегом. Медленно бежать в заданном направлении. Чередовать бег и ходьбу. Выполнять прыжки с ноги на ногу, вверх, в длину с места, в высоту. Бросать волейбольные мячи. Метать с места малый мяча в стенку.	Выполнять строевые упражнения, построения и перестроения. Ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м. Бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземляться при прыжках в высоту и в длину. Метать теннисный мяч на дальность с одного шага. Бежать в быстром темпе короткую дистанцию, прыгать в длину.
Игры.	
Играть в игры соблюдая элементарные правила . Понимать требования учителя во время игры. Соблюдать правила безопасности во время игр. Уметь играть в игры разной направленности с использованием инвентаря.	Играть в игры и знать название игр, соблюдать правила игры . Понимать и исполнять требования учителя во время игры. Соблюдать правила техники безопасности во время игр. Уметь играть в игры разной направленности с безопасным использованием спортивного инвентаря. ловить мяч, выполнять передачу от груди. передачу мяча в команде, выполнять подачу мяча.
Гимнастика.	
Выполнять построения и размыкания. Упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого	Выполнять построение в колонну, шеренгу, размыкания на вытянутые руки. Упражнения для укрепления мышц спины и

пояса, на равновесие. Общеразвивающие упражнения без предметов, ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук, Упражнения для укрепление туловища. Общеразвивающие упражнения с обручам, упражнения для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота. Упражнения для мышц ног. Лазание по гимнастической скамейке.	живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие. Выполнять ору с предметами: с гимнастическими палками, мячами, обручами. выполнить комплекс утренней гимнастики. Подавать команды при сдаче рапорта; соблюдать дистанцию при построении; выполнять повороты кругом переступанием. Принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук. Перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты. Переносить набивные мячи Сохранять равновесие на гимнастической скамейке.
Лыжная подготовка.	
Выполнять построение с лыжами Передвигаться на лыжах скользящим шагом. Преодолевать на лыжах дистанцию 500м. Преодолевать спуск в высокой стойке.	Выполнять построение с лыжами выполнять все изученные команды в строю;. Передвигаться на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты. переступанием. Кататься с горок, координировать движения рук и ног в попеременном двушажном ходе на отрезках 30—40 м; Преодолевать спуск в высокой стойке на склоне. Преодолевать на лыжах дистанцию 1—1,5 км (девочки) и 1—2 км (мальчики).

V. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Значение физических упражнений для здоровья человека. Предупреждение травм во время занятий. Основные правила закаливания. Понятия опрятность, аккуратность.

Легкая атлетика.

Ходьба в различном темпе. Бег до 2 минут медленный. Прыжки с ноги на ногу. Ходьба со сменой положения рук. Бег 30 м на скорость. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами. Чередование бега и ходьбы 100 м. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени. Метание малого мяча. Низкий старт. Повторный бег 30 м. Прыжки в высоту. Бег в чередован

с ходьбой на дистанции 100 м. Прыжки в длину с места. Ходьба с открытыми и закрытыми глазами. Бег до 2 мин медленный. Метание даль.
Бег с высокого старта 30м. Метание в цель. Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег,20м-ходьба. Прыжки в длину с разбега. Ходьба в различном темпе. Бег до 3 минут медленный. Прыжки с ноги на ногу. Бег 40,60 м на скорость. Прыжки на одной ноге. Чередование бега и ходьбы 200 м. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча. Ходьба с выполнением упражнений. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий. Бросок набивного мяча.

Гимнастика.

Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие. Перелазание через предметы. Общеразвивающие упражнения с мячами, упражнения для укрепления туловища. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке .Общеразвивающие упражнения с обручами, упражнения для формирования правильной осанки. Прыжки на скакалке на месте, прыжки в верх толчком одной двух ног. Переноска грузов и передача предметов. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, упражнения на равновесие. Прыжок в глубину с приседа. Подлезание под препятствие. Общеразвивающие упражнения с мячами, передача предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища. Перелезание через гимнастического «козла».

Лыжная подготовка.

Ходьба на лыжах скользящим шагом .
Повороты переступанием на месте и в движении.
Передвижение на лыжах 1- 2 км по дистанции за урок.
Спуски на лыжах со склона в высокой стойке.
Подъёмы скользящим шагом. Торможение «плугом».
Передвижение на лыжах. отрезков 40-60м в быстром темпе.
Передвижение на лыжах 1-2км. Игра «Быстро в строй».
Попеременный двушажный ход.
Игра «Завладей палкой».
Подъёмы и спуски на лыжах в высокой стойке.

Игры.

Коррекционные игры: «Найди предмет». «Запрещенное движение»; «Летает не летает».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор»; «Товарищ командир»; «Передал-садись».
Игры с бегом и прыжками: «Волки во рву»; «Бездомный заяц»; «Два мороза».
Игры с бросанием, метанием и ловлей мяча: «Подвижная цель»; «Гонка мячей по кругу»; «Подбрось- поймай»; «Меткий стрелок». Подача мяча одной рукой. Ловля мяча двумя руками. Подача мяча снизу одной рукой. Ловля мяча двумя руками и передача. Подача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.

V.2. Тематический план.

№ п\п	Раздел программы	Год Количество часов
1.	Знания о физической культуре	1
2.	Легкая атлетика	21
3.	Гимнастика	30
4.	Игры	29
5.	Лыжная подготовка	21
	Итого:	102

VI. Календарно - тематическое планирование.

Адаптивная физическая культура
4 «г» класс.
(3 часа в неделю).

№	*Тема урока*	*Кол-во часов*
	Знания о физической культуре	
1.	Вводный урок. Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры. Диагностика физических качеств учащихся.	***1***
2	**Легкая атлетика** . Бег до 2 минут медленный, прыжки с ноги на ногу.	***1***
3	Бег 30 м на скорость, челночный бег.	***1***
4	Чередование бега и ходьбы 100 м.	***1***
5	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.	***1***
6	Низкий старт, повторный бег 30 м.	***1***
7	Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 100 м, прыжки в длину с места.	***1***
8	Бег до 2 мин медленный, метание в даль.	***1***
9	Бег с высокого старта 30м, метание в цель.	***1***
10	Передвижение по дистанции 100м: 30м-бег,20м-ходьба.	***1***
11	**Гимнастика .** Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	***1***
12	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие.	***1***
13	Перелазание через предметы.	***1***
14	Общеразвивающие упражнения с мячами, упражнения для укрепления туловища.	***1***
15	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	***1***
16	Общеразвивающие упражнения с обручами, упражнения для формирования правильной осанки.	***1***
17	Прыжки на скакалке на месте, прыжки в верх толчком одной двух ног.	***1***
18	Переноска грузов и передача предметов.	***1***
19	**Игры.** Коррекционная игра :«Найди предмет».	***1***
20	Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор».	***1***
21	Игра с бросанием, метанием и ловлей мяча: «Подвижная цель».	***1***
22	Подача мяча одной рукой. Ловля мяча двумя руками.	***1***
23	Подача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.	***1***
24	Игра с бегом и прыжками: «Волки во рву».	***1***
25	Коррекционная игра: «Запрещенное движение».	***1***
26	Игра с бегом и прыжками: «Бездомный заяц».	***1***
27	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Товарищ командир».	***1***
28	Игра с бросанием, метанием и ловлей мяча «Гонка мячей по кругу».	***1***

29	Подача мяча одной рукой, ловля мяча двумя руками.	***1***
30	Подача и ловля мяча двумя руками. Учебная игра.	***1***
31	Подача мяча одной рукой. Передачи мяча в команде.	***1***
32	**Гимнастика.** Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	***1***
33	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, упражнения на равновесие	***1***
34	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, упражнения на равновесие	***1***
35	Прыжок в глубину с приседа.	***1***
36	Подлезание под препятствие.	***1***
37	Подлезание под препятствие	***1***
38	Перелазание через гимнастического козла	***1***
39	Общеразвивающие упражнения с мячами, передача предметов.	***1***
40	**Лыжная подготовка.** Ходьба на лыжах в медленном темпе.	***1***
41	Повороты переступанием на месте и в движении.	***1***
42	Передвижение на лыжах 1км.	***1***
43	Попеременный двух-шажный ход. Эстафета.	***1***
44	Спуски со склона в высокой стойке. Игры.	***1***
45	Передвижение на отрезках 40-60м в быстром темпе на лыжах.	***1***
45	Подъемы скользящим шагом. Торможение «плугом».	***1***
47	Передвижение на лыжах 1км за урок.	***1***
48	Передвижение на лыжах 2 км за урок.	***1***
49	Ходьба на лыжах скользящим шагом .	***1***
50	Повороты переступанием на месте и в движении.	***1***
51	Передвижение на лыжах по слабо пересечённой местности.	***1***
52	Спуски на лыжах со склона в высокой стойке.	***1***
53	Спуски на лыжах со склона в высокой стойке.	***1***
54	Подъемы скользящим шагом,торможение «плугом».	***1***
55	Передвижение на лыжах. отрезков 40-60м в быстром темпе.	***1***
56	Передвижение на лыжах по учебному кругу.. Игра «Быстро в строй».	***1***
57	Попеременный двухшажный ход. Игра «Завладей палкой».	***1***
58	Подъемы и спуски на лыжах в высокой стойке.	***1***
59	Попеременный двухшажный ход.	***1***
60	Передвижение на отрезках 40-60м в быстром темпе.	***1***
61	**Коррекционная игра**: «Летает – не летает».	***1***
62	Игра с бегом и прыжкам :«Два мороза».	***1***
63	Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Передал-садись».	***1***
64	Игра с бросанием, ловлей и метанием: «Меткий стрелок». 65 Подача мяча одной рукой, ловля мяча двумя руками	***1***
66	Подача мяча одной рукой, ловля мяча двумя руками.	***1***

67	Подача мяча снизу одной рукой, ловля мяча двумя руками и передача.	***1***
68	Подача мяча снизу одной рукой, ловля мяча двумя руками и передача.	***1***
69	**Гимнастика**. Упражнения для укрепления мышц туловища.	***1***
70	Упражнения для формирования правильной осанки.	***1***
71	Прыжки в глубину с приседа.	***1***
72	Прыжки на скакалке на месте, передача предметов.	***1***
73	Упражнения на равновесие.	***1***
74	Подлезание под препятствие.	***1***
75	Перелезание через гимнастического «козла».	***1***
76	Прыжки в вверх толчком одной, двух ног.	***1***
77	Прыжки на скакалке на месте и с продвижением вперед.	***1***
78	Общеразвивающие упражнения с обручами, упражнения для формирования правильной осанки.	***1***
79	Лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз.	***1***
80	Прыжки в глубину с приседа.	***1***
81	Подлезание под препятствие.	***1***
82	Переноска грузов и предметов.	***1***
83	Перелезание через гимнастического «козла».	***1***
84	Коррекционные игры: «Найди предмет, Летает не летает».	***1***
85	Игра с элементами общеразвивающих упражнений:, Передал-садись».	***1***
86	Игра с бегом и прыжками:« Бездомный заяц».	***1***
87	Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель».	***1***
88	Подача мяча одной рукой. Ловля мяча двумя руками	***1***
89	Подача мяча снизу одной рукой. Ловля мяча двумя руками и передача.	***1***
90	**Легкая атлетика** Ходьба в различном темпе, бег до 3 минут медленный.	***1***
91	Бег 40,60 м на скорость, прыжки на одной ноге.	***1***
92	Чередование бега и ходьбы 200 м.	***1***
93	Специальные беговые упражнения, метание малого мяча.	***1***
94	Челночный бег, прыжки в высоту.	***1***
95	Бег с преодолением препятствий.	***1***
96	Бег на скорость 40,60м, метание в даль.	***1***
97	Бег 30 м на скорость, челночный бег.	***1***
98	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ.	***1***
99	Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 100 м, прыжки в длину с места.	***1***
100	Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 200 м, прыжки в длину с места.	***1***
101	Преодоление полосы препятствий.	***1***
102	Итоговый урок. Диагностика физических качеств учащихся.	***1***

Учебно-методическое обеспечение

1. Учебная литература

Учебник: Лях В.И. «Мой друг – физкультура» Просвещение 2013г.

2. **Научно - методическая литература**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Авторы программ: Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. под ред. И.М. Бгажноковой., 2013 г.
2. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, классы. Авторы-состовители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г
3. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.
4. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно- оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности
5. Коррекционное обучение как основа личностного развития аномальных дошкольников./ Под ред. Л.П.Носковой – М.: Педагогика, 2007
6. Психологические вопросы коррекционной работы в коррекционной школе. / Под редакцией Ж.И. Шиф - М.: Педагогика, 2011.
7. Коррекционно – развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых детей. Сборник научных трудов. – М.: Изд-во МГПИ им. В.И. Ленина, 2003.
8. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников [Текст] / Н.Ф. Дик. – М.: Феникс, 2008. – 311 с.
9. Дмитриев А.А**.** Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида / А.А. Дмитриев, С.И. Веневцев // Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. - Красноярск: РИО КГПУ, 1999. - С. 30 - 44.
10. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
11. Здоровье и образование [Электронный ресурс]: www.valeo.edu.ru

Литература для учащихся

1. Сиканова Н.С. Коррекционно-развивающие занятия, направленные на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни детей [Текст] / Н. С. Сиканова, Л. М. Тарасенко // Коррекционная педагогика. – 2010. - №5.- С. 82 - 86.
2. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости /Б.В. Сермеев// Здоровье нации: Сб. материалов Междунар. Науч. Конгр. - М., 1970.- С. 32.
3. Журнал физическая культура в школе. 2012 – 2013год