

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
Министерство образования Иркутской области
**Муниципальное казенное учреждение "Комитет по образованию
администрации муниципального образования "Заларинский район"
МБОУ Тыретская СОШ**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

М.В.Крюкова
Протокол №1 от «28» 08
2024 г.

С.В.Китина
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

Г.С.Рябец
Приказ №135 от «30» 08
2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
4 КЛАСС
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
(1 ВАРИАНТ)

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 4 класс для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с ФГОС ОВЗ (вариант 1) на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы./ Под ред. И.М. Бгажноковой/ – М.: Просвещение, 2010 г.
- Программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы./Под.ред. В.В.Воронковой/ - М.: «Просвещение» 2014 г.

Цель программы: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, оптимизации физического состояния и развития ребенка.

Задачи адаптивной физкультуры

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.
2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

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

Планируемые личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
 - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
 - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - 1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба, бег, игры,
 - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: бегать быстро, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
 - 2.2 умение передвигаться на четвереньках, играть в подвижные игры и др.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Личностные результаты:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- осознание себя как одноклассника, друга;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- готовность к безопасному поведению в обществе.

Коммуникативные результаты:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- 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.

Регулятивные результаты:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве спортзала (учебного помещения);
- пользоваться спортивным инвентарем;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (стоять в строю, передвигаться строем, играть в игры);
- работать с учебным инвентарем;
- следовать предложенному плану, работать в общем темпе.

Познавательные результаты:

- сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, терминами, предметами- заместителями;
- наблюдать;
- работать с информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Работа с данной группой детей выстраивается на принципах индивидуально-дифференцированного подхода, с учётом характера заболеваний.

1. Подготовку ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию.

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на лице говорящего взрослого, на задание);
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени;
- от начала до конца;
- с заданными качественными параметрами.

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (упражнения, действия) к другому в соответствии заданием на занятии.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

Общие теоретические сведения. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Знать: правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики.

Уметь: ходить в различном темпе; выполнять бег с низкого и высокого старта; эстафетный бег; челночный бег; бежать в медленном темпе до 6 мин. Мягко приземляться при прыжках в высоту и длину; метать теннисный мяч на дальность с одного шага и в цель.

Гимнастика

Теоретические сведения. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью гимнастики.

Знать: строевые команды; понятие дистанции; 1-2 комплекса утренней зарядки.

Уметь: выполнять комплекс утренней гимнастики; соблюдать дистанцию при построениях; выполнять повороты кругом переступанием, принимать правильную осанку; перелезть через препятствия и подлезть под них различными способами в зависимости от высоты; переносить несколько набивных мячей; правильно выполнять вскок на «козла» в упор, стоя на коленях; сохранять равновесие на гимнастической скамейке. Выполнять упражнения с различными предметами. Выполнять акробатические упражнения. Упражнения на равновесие.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Правильное техническое выполнение ступающего, скользящего, попеременного двухшагового хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Знать: правила ухода за лыжами и обувью; как помочь друг другу при обморожении.

Уметь: выполнять все изученные команды в строю; координировать движения рук и ног в попеременном двухшаговом ходу, преодолевать спуск в высокой и низкой стойках; преодолевать дистанции до 1,5 км. (девочки) и до 2 км. (мальчики).

Подвижные игры

Пионербол

Теоретические сведения. Игра пионербол, ознакомление с правилами игры. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача), учебная игра через сетку.

Знать: упрощенные правила.

Уметь: ловить мяч, выполнять передачу от груди.

Содержание программы (102 ч. в год, по 3 ч. в неделю)

Лёгкая атлетика (33 часа)

Ходьба: Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег: Понятие высокий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3x10 м.). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5-15 м.

Прыжки: Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см.), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание: Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м.

Гимнастика (26 часов).

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

Элементы акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

Лазанье: Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

Равновесие: Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

Опорные прыжки: Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

Лыжная подготовка (15 часов)

Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Подъемы «лесенкой», «полуелочкой». Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).

Подвижные игры (28 часов).

Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».

Пионербол: ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Поддача одной рукой снизу, учебная игра.

Баскетбол: ознакомление с правилами игры. Ознакомление с техникой ведения мяча, передачами.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	33
2	Гимнастика	26
3	Лыжная подготовка	15
4	Подвижные игры	28
5	Основы знаний	В процессе урока
6	Всего часов	102

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба: Ходьба в быстром темпе (наперегонки).	1		1	03.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
2	Сочетание различных видов ходьбы.	1		1	05.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
3	Тестирование: бег 30 м.	1		1	06.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
4	Высокий старт. Бег по дистанции	1		1	10.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
5	Высокий старт. Бег по дистанции	1		1	12.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/
6	Бег 60 м. с высокого старта	1		1	13.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/
7	Бег 60 м. с высокого старта	1		1	17.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
8	Бег по пересеченной местности 6 минут	1		1	19.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/
9	«Челночный» бег 4 х 9 м.	1		1	20.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/
10	Тестирование. Бег 30 м; бег 6 мин	1		1	24.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/
11	Понятие эстафета (круговая). Спортивная эстафета	1		1	26.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/
12	Тестирование: прыжок в длину с места	1		1	27.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

13	Тестирование: прыжок в длину с места	1		1	01.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
14	Прыжок в длину с разбега	1		1	03.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
15	Прыжок в длину с разбега	1		1	04.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
16	Тестирование: наклон вперед из и.п. сидя.	1		1	08.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
17	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1	10.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
18	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1	11.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
19	Метание мяча на дальность	1		1	15.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/
20	Метание мяча на дальность	1		1	17.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
21	Ловля и передача малого мяча	1		1	18.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
22	Ловля и передача малого мяча	1		1	22.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
23	Ловля и передача малого мяча	1		1	24.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/
24	Ловля и передача малого мяча	1		1	25.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/
25	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте.	1		1	05.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/
26	Расчет на «первый -	1		1	07.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/261477/

	второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.					63104/
27	Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименным и движениями рук.	1		1	08.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
28	Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименным и движениями рук.	1		1	12.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/
29	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	1		1	14.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/
30	Простые комплексы общеразвиваю	1		1	15.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/2

	щих и корректирующи х упражнений.					61347/
31	Общеразвиваю щие и корректирующи е упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастически ми палками	1		1	19.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
32	Кувырок вперёд, стойка на лопатках	1		1	21.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
33	Кувырок вперёд, стойка на лопатках	1		1	22.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
34	Кувырок вперёд, стойка на лопатках	1		1	26.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
35	Комплексы упражнений с большими и малыми мячами	1		1	28.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/
36	Лазанье по гимнастическо й скамейке	1			29.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
37	Комплексы упражнений со скакалками	1		1	03.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/
38	Лазанье по гимнастическо й скамейке	1		1	05.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/
39	Комплексы упражнений с набивными мячами.	1		1	6.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/
40	Элементы акробатических упражнений: кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.	1		1	10.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/
41	Элементы акробатических упражнений: кувырок назад,	1	1		12.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/

	комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.					
42	Элементы акробатических упражнений: кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.	1		1	13.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/
43	Кувырок назад, комбинация из кувырков. П/и «Светофор».	1		1	17.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
44	«Мостик» с помощью учителя. П/и «Фигуры».	1		1	19.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
45	Комплексы упражнений с обручами.	1		1	20.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
46	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом.	1		1	24.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
47	Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.	1		1	26.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
48	Элементы опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастическое козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом	1		1	27.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/

	направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись					
49	Элементы опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись	1		1	09.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
50	Элементы опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись	1		1	10.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
51	Техника безопасности на уроках физкультуры во время лыжной подготовки. Подбор лыж. Построения с лыжами.	1		1	14.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
52	Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи	1		1	16.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/

	положить!», «Лыжи взять!». Передвижение ступающим шагом					
53	Передвижение ступающим шагом	1		1	17.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
54	Скользкий шаг. Повороты «упором»	1		1	21.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
55	Скользкий шаг. Повороты «упором»	1		1	23.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
56	Скользкий шаг. Бег на лыжах	1		1	24.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
57	Скользкий шаг. Бег на лыжах	1		1	28.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
58	Скользкий шаг. Передвижение на лыжах: чередование шагов	1		1	30.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
59	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1		1	31.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
60	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1		1	04.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
61	Стойка лыжника при спуске. Высокая стойка. Передвижение на лыжах	1		1	06.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
62	Стойка лыжника при спуске. Высокая стойка. Передвижение на лыжах	1		1	07.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
63	Низкая стойка лыжника. Передвижение на лыжах	1		1	11.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/

64	Низкая стойка лыжника. Передвижение на лыжах	1		1	13.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/
65	Подъёмы: «лесенкой»; «полуёлочкой»	1		1	14.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
66	Правила техники безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми. Передвижение в стойке баскетболиста	1		1	18.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
67	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1	20.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
68	Ведение мяча. Передача баскетбольного мяча	1		1	21.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
69	Ведение мяча. Передача баскетбольного мяча	1		1	25.07	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
70	Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок в кольцо	1		1	27.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
71	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	28.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
72	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	04.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
73	Основы волейбола. Передача мяча сверху	1		1	05.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
74	Основы волейбола. Передача мяча сверху	1		1	07.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
75	Передача мяча снизу двумя руками	1		1	11.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/

76	Передача мяча снизу двумя руками	1		1	13.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
77	Нижняя, прямая подача мяча	1		1	14.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
78	Нижняя, прямая подача мяча	1		1	18.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
79	Пионербол: ознакомление с правилами игры.	1		1	20.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
80	Пионербол: передача мяча руками, ловля его.	1		1	21.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
81	Пионербол: передача мяча руками, ловля его.	1		1	01.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
82	Пионербол: подача одной рукой снизу	1		1	03.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/
83	Пионербол: учебная игра.	1		1	04.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
84	Пионербол: учебная игра.	1		1	08.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
85	Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет».	1		1	10.14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
86	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».	1		1	11.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
87	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное	1		1	15.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/

	движение», «Фигуры».					
88	Игры с мячом: «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Круговая охота».	1		1	17.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
89	Игры с мячом: «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Круговая охота»	1		1	18.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
90	Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».	1		1	22.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
91	Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».	1		1	24.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
92	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».	1		1	25.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
93	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».	1		1	29.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
94	Прыжки в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость	1		1	06.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/

	приземления).					
95	Прыжки в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления).	1		1	08.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
96	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м	1		1	13.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
97	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м	1		1	15.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
98	Челночный бег (3x10 м).	1		1	16.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
99	Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см)	1		1	20.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
100	Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка).	1		1	22.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/
101	Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень)	1		1	23.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
102	Метание мячей на дальность, ширина коридора — 10—15 м.	1		1	27.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- В.М.Мозговой «Уроки физической культуры». М., Просвещение, 2009г.
2. М.Н.Перова Методика преподавания физической культуры в коррекционной школе, М., ВЛАДОС, 2001 г.
- 3.Е.С.Черник Физическая культура во вспомогательной школе, М., Учебная литература, 1997 г.
- 4.В.М. Качашкин Физическое воспитание в начальной школе, М., Просвещение, 1978 г.
- 5.Г.И. Погадаев Использование игр на уроках физической культуры, М., Просвещение, 2003 г.
- 6.В.В. Воронкова Программы для 1-9 классов специальных (коррекционных) учреждений 8 вида: Сб.1.-М., ВЛАДОС, 2014 г.

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>
<https://fk-i-s.ru>