

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской республики  
«Сарапульская общеобразовательная школа № 5 для  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

**ПРИНЯТО**

На педагогическом  
совете ГКОУ УР «СОШ № 5 с ОВЗ»  
протокол №\_\_от\_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГКОУ УР «СОШ №5 с ОВЗ»  
О.Г.Овечкина \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023г

**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре  
в 4 ТМНР классе**

Составитель программы:  
Шадрин Сергей Анатольевич  
Учитель физической культуры

САРАПУЛ  
2023

## Пояснительная записка.

Данная программа по Адаптивной физической культуре составлена на основе

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 года регистрационный №35850);
- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ( Приказ Министерства просвещения Р.Ф. от 24 ноября 2022. №1026
- СанПиН «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями вариант 2), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) (далее — ФАООП вариант 2) ( протокол от 24 ноября 2022г. № 1026).

Адаптированная рабочая программа соответствует базисному учебному плану образовательного учреждения в 4 ТМНР классе изучается по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 102 часа.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, , ходить на лыжах, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов:

«Плавание», «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Туризм».

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

## **Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
3. Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
4. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
5. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
6. Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
7. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.
8. Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
9. Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

## **Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец школьного обучения**

### Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;  
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## Содержание предмета

### Плавание

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.

Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

### Коррекционные подвижные игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

### Велосипедная подготовка

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение

ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса)

#### Лыжная подготовка

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

#### Туризм

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных

животных.

### Физическая подготовка

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках.

Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке



вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПРОВЕРОЧНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ДЛЯ 4 ТМНР КЛАССА**

Оценка	Бег 30м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Подтягивание в упоре – мал. Отжимание в упоре - дев.		Метание малого мяча (м)	
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
<b>5</b>	7,5	8,0	125	110	5	4	18	10
<b>4</b>	7,7	8,2	120	105	3	2	14	8
<b>3</b>	8,0	8,4	110	100	2	1	10	4

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ**

Виды упражнений, количество часов						Всего часов
Плавание	Коррекционные подвижные игры	Велосипедная подготовка	Лыжная подготовка	Физическая подготовка	Туризм	
6	24	6	23	27	16	102

## Календарно-тематическое планирование

### 4 ТМНР 1 четверть

№	Раздел	Тема	Количество часов	Планируемые результаты
1	Плавание (6 ч)	ТБ на занятиях по плаванию	1	Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета
2		Вход в воду	1	
3		Ходьба по воде с помощью	1	
4		Погружение в воду по пояс	1	
5		Погружение в воду по шею	1	
6		Погружение в воду находясь в горизонтальном положении при помощи бортика( удержание себя на плоскости воды)	1	
7	Коррекционные и подвижные игры.(18ч)	ТБ на занятиях Баскетболом	1	Участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
8		Узнавание баскетбольного мяча	1	
9		Броски мяча над собой из за головы двумя руками ловля двумя	1	
10		Броски из за головы над собой одной рукой ловля одной	1	
11		Броски мяча в паре одной рукой из за головы ловля двумя	1	
12		ТБ на занятиях волейболом	1	
13		Узнавание волейбольного мяча	1	
14		Прием и передача мяча над собой	1	
15		Прием и передача мяча снизу	1	
16		Прием и передача мяча партнеру игра в паре	1	
17		ТБ на занятиях футболом	1	
18		Узнавание футбольного мяча	1	
19		Ведение мяча по прямой , змейкой	1	
20		Ведение мяча змейкой с последующей передачей	1	
21	Ведение мяча в паре с	1		

		последующим ударом по воротам		
22		ТБ при подвижных играх	1	
23		«Коршун и насадка»	1	
24		«Кошки мышки»	1	

#### 4 ТМНР 2 четверть

№	Раздел	Тема	Количество часов	Уровень усвоения
1	Велосипедная подготовка(6 ч)	ТБ при занятиях велосипедной подготовкой	1	пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием -применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.
2		Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали,	1	
3		Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль	1	
4		Управление трехколесным велосипедом с помощью	1	
5		Управление трехколесным велосипедом без помощи	1	
6		Управление трехколесным велосипедом ноги на педалях с помощью	1	
7	Коррекционные и подвижные игры (6 ч)	ТБ при занятиях подвижными играми	1	доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета.
8		Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Охота»	1	
9		Соблюдение правил игры «Зайки».	1	
10		Соблюдение правил игры «Охотник и зайцы».	1	
11		Соблюдение правил игры «Лава».	1	
12		Соблюдение правил игры «Светофор».	1	

13	Лыжная подготовка (9 ч)	ТБ при занятиях лыжной подготовкой	1	знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий -пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием
14		Узнавание лыжного инвентаря	1	
15		Транспортировка лыжного инвентаря	1	
16		Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления	1	
17		Стояние на лыжах на лыжне	1	
18		Выполнение скользящего шага на месте	1	
19		Выполнение скользящего шага с продвижением вперед	1	
20		Выполнение ступающего шага продвижение в сторону приставным шагом	1	
21		Передвижение вокруг своей оси	1	

#### 4 ТМНР 3 четверть

№	Раздел		Количество часов	Уровень усвоения
1	Лыжная подготовка(14 ч)	ТБ при занятиях лыжной подготовкой	1	Знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий -пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием
2		Узнавание лыжного инвентаря	1	
3		Транспортировка лыжного инвентаря	1	
4		Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления,	1	
5		Стояние на параллельно лежащих лыжах	1	
6		Стояние на лыжне	1	
7		Выполнение ступающего шага	1	

		вперед		
8		Выполнение приставного шага	1	
9		Выполнение продвижение в сторону приставным шагом	1	
10		Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку)	1	
11		Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене	1	
12		Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность	1	
13		Выполнение скользящего шага без палок	1	
14		Выполнение скользящего шага с палками	1	
15	Туризм(16ч)	ТБ на занятиях по разделу туризм	1	Знание особенностей физической
16		Узнавание предметов	1	

		туристического инвентаря		культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; - доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения
17		Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда)	1	
18		Подготовка кострового места	1	
19		Складывание костра	1	
20		Разжигание костра	1	
21		Поддержание огня в костре	1	
22		Тушение костра	1	
23		Соблюдение правил поведения в походе	1	
24		Общие знания о спальных мешках	1	
25		Общие понятия о туристической платке	1	
26		Правила эксплуатации туристического инвентаря	1	
27		Правила переноски и хранения туристического инвентаря	1	
28		Правила поведения при постановке палатки	1	
29		Правила поведения при использовании спального мешка	1	
30		Правила поведения при сборе инвентаря. Порядок сбора	1	

#### 4 ТМНР 4 четверть

№	Раздел	Тема	Количество часов	Уровень усвоения
1	Физическая подготовка(27 ч)	ТБ при занятиях физической подготовкой	1	Объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при
2		Исходные положения и стойки	1	
3		Построение в одну колонну	1	
4		Перестроение из одной колонны в две	1	

5		Перестроение из одной колонны в три	1	выполнении общеразвивающих упражнений; - подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); - участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	
6		Дыхательная гимнастика при выполнении упражнений	1		
7		Развитие мелкой моторики рук	1		
8		Сгибание и разгибание пальцев на руках	1		
9		Круговые движения кистью	1		
10		Круговые движения в локтевом суставе	1		
11		Круговые движения руками	1		
12		Круговые движения плечами	1		
13		Круговые движения в различных положениях	1		
14		Движения головой	1		
15		Наклоны и повороты головы	1		
16		Ходьба	1		
17		Ходьба с высоким поднимаем бедра	1		
18		Ходьба на носках и пятках	1		
19		Прыжки на одной и двух ногах	1		
20		Прыжки в сторону с продвижением вперед	1		
21		Прыжки через лежащий предмет	1		
22		Подъем и спуск по шведской стенке	1		
23		Перелезание и подлезание препятствиями	1		
24		Броски и ловля игрового мяча	1		
25		Броски и ловля теннисного мяча	1		
26		Передача предметов в движении	1		
27		Сдача контрольных нормативов	1		
	ИТОГО		102		



## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

«Программы для специальных(коррекционных)общеобразовательных школ VIII вида.

Воронкова В.В., Москва, Владос, 2001

«Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». Кузнецов В.С., Колдницкий Г.А., Владос, 2004

«Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности».

Ланда Б.Х., Советский спорт, 2004

«Оздоровительная гимнастика: теория и методика». Менхин Ю.В., Феникс, 2002

«Физическая культура от 3 до 18 лет». Курнешова Л.Е., Школьная книга, 2006

«Хрестоматия по физической культуре». Матвеев А.П., Радиософт, 2002

«Энциклопедия физической подготовки в школе». Федотов М., Олма-Пресс, 2003

## **Список рекомендуемой детям литературы**

«Преодолей себя». Алексеев А.В., Физкультура и спорт, 2003

«Твой Олимпийский учебник». Родиченко В.С., Школьная книга, 2003

«Физическая культура. 10-11 кл.». Мейксон Г.Б., Лях В.И., Просвещение, 2002