

Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики «Школа № 75».

Рассмотрена на заседании МО учителей  
общеучебных дисциплин  
ГКОУ УР «Школа № 75»  
Протокол от 30.05.23 г. № 2

Принята на заседании педагогического  
совета ГКОУ УР «Школа № 75»  
Протокол от 31.05.2023 г. № 5

Утверждена  
Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»  
от 07.06.2023 г. № 155/01 – 03



**Программа  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»**

(вариант 1)  
обучающихся с расстройствами  
аутистического спектра

11 класс

**Рабочая программа по учебному предмету**  
**"Адаптивная физическая культура"**  
**11 класс**

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Чтение (литературное чтение)» адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант I) с расстройствами аутистического спектра (РАС).

**Главная цель** изучения предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации

**Задачи** изучения курса "Адаптивная физическая культура" 11 класса:

- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- 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;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, само агрессия, стереотипии) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

**Специальные задачи:** укрепление здоровья, работоспособность и развитие физических способностей.

**2. Общая характеристика учебного предмета.**

**Специфика обучения** - подбор содержания учебного материала осуществляется в соответствии с физическими, социально-психологическими, обусловленными возрастным составом обучаемых;

В процессе физического воспитания детей с легкой умственной отсталостью предусмотрен врачебно-педагогический контроль во время урока, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей с момента поступления в школу до ее окончания.

Для достижения поставленных задач, используются следующие **методы обучения:**

- наглядные;
- словесные;
- практические.

**Формы организации** учебной деятельности:

- групповая;
- индивидуальная;
- тренировочная;
- игровая;

**Используемые средства обучения:**

- технические;
- вербальные;
- визуальные.

**3. Описание места учебного предмета.**

Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю). В целях контроля в 11 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30м, прыжкам в длину и с места, челночного бега 3x10м, подтягивание, гибкость.

#### 4. Личностные и предметные результаты

##### Личностные результаты

№	Критерии	Индикаторы
1.	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	Элементарные представления о правах и обязанностях гражданина, товарища, семьянина.
		Начальные представления о конституции РФ, о символах государства, области, города, района, школы. Уважительное отношение к государственной символике.
		Уважительное отношение к русскому языку и национальным традициям.
		Проявление интереса к изучению истории Отечества, начальные представления о героических страницах истории России.
		Осознание своей национальности, этнической и культурной принадлежности.
		Почтительное отношение к ветеранам и военнослужащим
		Элементарные знания о своем родном крае, его истории и культуре.
		Понимание и использование в речи положительных качеств, характеризующие гражданскую направленность (патриотизм, трудолюбие, верность, справедливость, честь, смелость, и др. социальные компетенции).
		Понимание связи с близкими, друзьями, одноклассниками, с Родиной.
		Выполнение поручений в семье, в школе.
		Бережное отношение к окружающему миру (через трудовое и экологическое воспитание).
2.	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	Элементарные представления о религиозной картине мира, традиционных религиях России.
		Уважительное отношение к истории и культуре других народов и стран.
		Уважительное отношение к людям других национальностей, вероисповедания, культуры.
		Умение выстраивать отношения, общение со сверстниками, несмотря на национальную принадлежность (не допускается оскорблений, высмеивания).
		Умение выслушать иное мнение, уважительно относиться к иному мнению.
3.	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	Умение понимать, что можно и что нельзя (в быту. в еде, в приеме лекарств и т.п.).
		Умение рассказать о себе (ФИО, имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добраться и т.д.).
		Овладение навыками самообслуживания.
		Выполнение поручений в семье, в школе (заправить кровать, помыть посуду, выполнить уборку, провести дежурство и т.д.).
		Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать запрос или выразить просьбу жестом.
		Умение адекватно оценивать свои возможности и силы (Различает «что я хочу» и «что я могу»).
		Способность дать знать о недомогании, о том, что тревожит, пугает вербальными и невербальными средствами.
		Умение ориентироваться в классе, школе (знать, где классный кабинет, учителя, столовая, расписание уроков и т.д.).
4.	Овладение начальными	Принятие и освоение своей социальной роли в школе, в семье, в

	навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	<p>коллективе сверстников.</p> <p>Способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях.</p> <p>Умение выстраивать добропорядочные отношения в учебном коллективе, в коллективах дополнительного образования.</p>
5.	Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни	<p>Самостоятельность и независимость в быту, знакомство с ТБ (обращение с электроприборами, правила поведения на дороге, в транспорте и при общении с незнакомыми людьми).</p> <p>Проявление активности и умение включаться в разнообразные повседневные дела.</p> <p>Способность брать на себя обязанности в школьной и домашней жизни.</p> <p>Участие в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы.</p> <p>Умение ориентироваться в устройстве школьной жизни (пространство школы, расписание и т.п.).</p> <p>Понимание предназначения окружающих в быту предметов и вещей.</p>
6.	Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия	<p>Элементарные знания правил коммуникации.</p> <p>Способность инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослым.</p> <p>Способность обращаться за помощью.</p> <p>Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации.</p> <p>Способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками.</p> <p>Умение учитывать другое мнение в совместной работе.</p> <p>Умение в ситуации конфликта найти путь ненасильственного преодоления</p> <p>Умение вести разговор (начать, поддерживать, завершить)</p> <p>Умение выразить свои намерения, пожелания, опасения, благодарность, сочувствие.</p> <p>Умение корректно привлечь к себе внимание, выразить отказ и недовольство.</p>
7.	Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	<p>Знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса.</p> <p>Понимание отношений в семье, своей роли в семье.</p> <p>Умение вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом близостью и социальным статусом собеседника.</p> <p>Умение отстраниться от нежелательного контакта.</p> <p>Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и др.</p> <p>Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия в актуальных жизненных ситуациях.</p>
8.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности	<p>Принятие и осознание социальной роли ученика.</p> <p>Знание правил поведения в школе, прав и обязанностей ученика.</p> <p>Соблюдение правил внутришкольной жизни.</p> <p>Ориентация на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания.</p> <p>Положительное отношение к школе и обучению.</p> <p>Проявление познавательной активности и заинтересованности на уроках.</p> <p>Проявление старательности и добросовестности в учебе.</p>
9.	Способность к	Адекватность бытового поведения с точки зрения

	осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации	опасности/безопасности для окружающих.
		Адекватность бытового поведения с точки зрения сохранности окружающей предметной и природной среды
		Способность к пониманию целостной и подробной картины окружающего мира, упорядоченной во времени и пространстве.
		Способность к освоению различных мест за пределами школы и дома.
		Умение накапливать личные впечатления, связанные с явлениями окружающего мира.
		Умение устанавливать взаимосвязь порядка природного и бытового уклада, вести себя сообразно этому пониманию (выбрать одежду, спланировать свои занятия в соответствии с сезоном и погодой, помыть грязные сапоги, и т.д.).
		Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером ситуации.
10.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Соблюдение в повседневной жизни норм речевого этикета и правил устного общения (обращение, вежливые слова).
		Умение сотрудничать со взрослыми в разных социальных ситуациях.
		Почтительное отношение к родителям и близким, уважительное отношение к взрослым.
		Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации.
		Умение в ситуации конфликта найти путь ненасильственного преодоления.
		Умение учитывать другое мнение в совместной работе.
11.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Умение различать «красивое» и «некрасивое».
		Опрятность в одежде и аккуратность в делах.
		Участие в занятиях художественным творчеством.
		Умение ценить красивое вокруг себя.
		Способность оценивать «красиво» (эстетично) к результатам труда.
		Посещение культурных центров (кино, театр, концерты, выставки, музеи, парки и т.п.).
12.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Понимание и осознание нравственных норм, умение оценить свои и чужие поступки с точки зрения морально-нравственного поведения.
		Знание и соблюдение норм культурного поведения, Наличие культурных привычек.
		Проявление доброжелательности в отношении к окружающим людям.
		Проявление эмоциональной отзывчивости и сопереживание к чувствам других людей.
		Проявление готовности оказать помощь другим в делах класса.
13.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	Соблюдение режима дня, умение распределять время отдыха и учебных занятий.
		Соблюдение санитарно-гигиенических правил ухода за собой.
		Регулярные занятия физкультурой и спортом.
		Отсутствие вредных привычек.
		Элементарные знания основ здорового образа жизни.
		Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
		Проявление бережного отношения к результатам своего и чужого труда.
		Проявление бережного отношения к книгам.
		Бережное отношение к школьному имуществу.
		Бережное отношение к природе (животным, растениям).

**Предметные результаты.**

	<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Правила профилактики травматизма,</li><li>- комплексы физических упражнений (под руководством учителя), направленные на развитие основных физических качеств человека;</li><li>- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</li><li>-знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</li><li>-особенности выбора спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;</li><li>знание температурных норм для занятий;</li><li>-подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);</li><li>-выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</li><li>объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок;</li><li>-ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</li></ul>
<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;</li><li>-метать мяч в горизонтальную цель.</li><li>-оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</li><li>-применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</li><li>- подготовки мест для занятий физической культурой;</li><li>-демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах,);</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</li><li>-пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</li><li>-правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</li><li>-правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</li><li>-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов</li></ul>

## 5.Содержание учебного предмета.

№	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов
1.	Знание о физической культуре	Чистота одежды и обуви, Правила утренней гигиены и их значение для человека. Понятие физическая культура.	1
2.	Легкая атлетика.	Теоретические сведения. Практический материал. Ходьба. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Комбинированные упражнения	1 31
3.	Гимнастика.	Теоретические сведения. Практический материал. Построения и перестроения. 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. Упражнения с набивными мячами. Лазанье по гимнастической стенке.	1 21
4.	Спортивные игры.	Теоретические сведения. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре. Правила игры. Стойки игроков, передачи, удары. Судейство. Жонглирование.	1 31
5.	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.	1 9
6.	Подвижные игры	Правила игры. Техника безопасности во время игр.	5
		<b>Итого</b>	102ч.

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ раздела	Название раздела	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
1.	Лёгкая атлетика	1.ИОТ и ТБ на уроках легкой атлетики. Основы знаний. 2.Чередование бега и ходьбы 3.Кроссовый бег по слабопересеченной местности 4.Метание мяча в вертикальную цель 5.Бег на короткие дистанции 6.Бег на длинные дистанции 7.Прыжок в высоту способом «перекат» 8.Прыжок в высоту способом «перекат» 9.Подвижные игры. 10.Бросок набивного мяча. 11.Тройной прыжок 12.Ходьба с преодолением препятствий 13.Спринтерский бег 30м. 14.Эстафетный бег. 15.Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий 16.Бег по пересеченной местности. 17.Подвижные игры 18.Метание с места. 19.Метание мяча в цель. 20.Метание на дальность. 21. Ходьба в чередовании с бегом 22. Ходьба в чередовании с бегом 23.Ходьба шеренгой закрытыми глазами 24. Ходьба шеренгой закрытыми глазами 25. Ходьба шеренгой закрытыми глазами 26.Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги» 27. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги» 28. Прыжок в длину способом «перешагивание» 29.Прыжки с высоты с мягким приземлением. 30. Прыжки с высоты с мягким приземлением 31.Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. 32. Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия.	ИОТ и ТБ на уроках гимнастики.  Основы знаний. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.  Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.  Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.  Перебежки группами и по одному.  Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба) Прыжки в высоту способом перешагивание.  Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).  Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета); подпрыгивание вверх на небольшое возвышение.  Прыжки способом перешагивание и согну ноги.  Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).  Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета); подпрыгивание вверх на небольшое возвышение.  Броски и ловля малых мячей.



		33. Подвижные игры с элементами Легкой атлетики.	
2.	Гимнастика	<p>1.ИОТ и ТБ на уроках гимнастики.</p> <p>2.Строевая подготовка</p> <p>3.Строевая и силовая подготовка.</p> <p>4.Акробатика</p> <p>5.Акробатика</p> <p>6.Опорный прыжок.</p> <p>7.Опорный прыжок.</p> <p>8.Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>9.Лазание по гимнастической скамейке</p> <p>10.Равновесие</p> <p>11.Равновесие</p> <p>12.Висы и упоры</p> <p>13.Висы и упоры</p> <p>14.Переноска грузов и передача предметов.</p> <p>15.Опорный прыжок.</p> <p>16.Опорный прыжок.</p> <p>17.Акробатика</p> <p>18.Акробатика</p> <p>19.Вис на согнутых руках</p> <p>20.Подъем и выход силой.</p> <p>21.Подтягивание в виси.</p> <p>22.Силовая подготовка</p>	<p>ИОТ и ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний.</p> <p>Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам.</p> <p>Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, с гимнастическими палками, гантелями.</p> <p>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p>Перекаты в положении лежа в разные стороны. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 25-30 см, по гимнастической скамейке.</p> <p>Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Упор в положении присев и лежа на матах. Вис на согнутых руках. Вис на левой и правой руке. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.</p>

3.	Баскетбол Бадминтон Настольный теннис Волейбол	<p>1.ИОТ и ТБ на уроках баскетбола. Правила игры. Основы знаний.</p> <p>2.Стойки и передвижения, остановки.</p> <p>3.Прием и передача мяча на месте и в движении</p> <p>4.Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места</p> <p>5.Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места</p> <p>6.Бросок в движении после ведения</p> <p>7.Бросок в движении после ведения</p> <p>8.Учебная игра.</p> <p>9.ИОТ и ТБ на уроках настольного</p>	<p>ИОТ и ТБ на уроках баскетбола.</p> <p>Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Передвижение левым правым боком, остановки прыжком, прыжки под кольцом.</p> <p>Жонглирование мячом. Передачи в парах на месте и в движении.</p> <p>Передача двумя руками от груди, стенки и от пола.левой и правой рукой по очереди. Передача из-за головы.</p> <p>Ведение мяча на месте и в</p>
----	---	---	---

		<p>тенниса.</p> <p>10.Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите</p> <p>11.Набивание мяча на двух сторонах ракетки. Удары по мячу.</p> <p>12.Удары по мячу. Прямая подача.</p> <p>13.Удары по мячу. Прямая подача.</p> <p>14.Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат</p> <p>15.Подача мяча. Удар подрезкой.</p> <p>16.ИОТ и ТБ на уроках бадминтона.</p> <p>17.Игровые стойки в бадминтоне.</p> <p>18.Передвижения по площадке.</p> <p>19.Техника выполнения подач</p> <p>20.Техника выполнения ударов</p> <p>21.Высоко-далекая подача</p> <p>22.Удары открытой и закрытой стороной ракетки</p> <p>23.Удары открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>24.Учебная игра.</p> <p>25.ИОТ и ТБ на уроках волейбола</p> <p>26.Стойки и перемещения. Прием снизу двумя руками</p> <p>27.Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.</p> <p>28.Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу.</p> <p>29.Стойки в сочетании с перемещениями. Нижняя прямая подача</p> <p>30.Верхняя прямая подача.</p> <p>31. Верхняя прямая подача.</p> <p>32.Учебная игра</p>	<p>движении. Ведение по залу с обводкой партнера. Броски мяча с места в кольцо на количество раз.</p> <p>Бросок мяча в движении после ведения. Броски с точек.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам. Судейство.</p> <p>История развития бадминтона.</p> <p>Техника передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.</p> <p>Стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи. Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке.</p> <p>При подаче ракетка движется снизу и сбоку вверх, не поднимаясь в момент удара по волану выше пояса. подача с круговым замахом ракеткой. Ракетку держать как топорик, которым собираются обтесывать колышки.</p> <p>Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>Удар справа. Выполнение упражнения в парах.</p> <p>Игра через сетку в парах по правилам бадминтона.</p> <p>История развития волейбола.</p> <p>Правила поведения во время занятий.</p> <p>Техника передвижений, остановок, ускорений, стойка волейболиста.</p> <p>Нижняя прямая подача в парах, через сетку.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах, на месте. Передача через сетку.</p> <p>Приемы мяча снизу над собой.</p> <p>Прием мяча двумя руками снизу, сверху. Жонглирование мячом (снизу, сверху)</p> <p>Судейство. Игра по упрощенным правилам.</p>
--	--	--	---

			<p>Подвижные игры на закрепление изученного материала.</p> <p>Уметь вести счет. Игра в защите.</p> <p>Набивание мяча о ракетку. Игра в защите</p> <p>Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу.</p> <p>Удары по мячу. Прямая подача.</p> <p>Удары по мячу. Прямая подача.</p> <p>Прямая подача справа, слева.</p> <p>Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат</p> <p>Подача мяча. Удар подрезкой.</p>
4.	Лыжная подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.ИОТ и ТБ на уроках лыжной подготовки</li> <li>2.Стойка лыжника. Попеременный двухшажный ход.</li> <li>3.Попеременный двухшажный ход.</li> <li>4.Бесшажный ход</li> <li>5.Бесшажный ход</li> <li>6.Подъемы и спуски</li> <li>7.Подъемы и спуски</li> <li>8.Торможения и повороты на месте.</li> <li>9.Торможения и повороты на месте.</li> <li>10.Совершенствование лыжных ходов, подъемов и спусков</li> </ol>	<p>Практический материал.</p> <p>Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).</p> <p>Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Поворотов, торможений переступанием.</p>
5.	Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Правила поведения во время подвижных игр.</li> <li>2.Игра «Пионербол»</li> <li>3. Игра «Пионербол»</li> <li>4. Игра «Бабочки-Шмели»</li> <li>5. Игра «Снайпер»</li> </ol>	<p>Соблюдение всех мер безопасности.</p> <p>Уметь вести счет во время игры.</p>

## 7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Учебники	Методические и учебные пособия	Дидактический материал	Электронные пособия	Другое
	<p>Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). 1. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие/ И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999</p>	<p>Бутин И.М. Уроки физической культуры. – Просвещение, 1988.</p>	<p>Фото и видеоматериалы по легкой атлетике. festival.1september.ru&gt; дополнительные материалы о методике, приемах и методах обучения технике акробатических упражнений, техники легкоатлетических упражнений, о тактике игре в баскетболе и волейболе.</p>	<p>Журнал: Физкультура в школе.</p>
	<p>Программа для специальных общеобразовательных учреждений под редакцией Воронковой В.В. 1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.</p>	<p>Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры. Пособие для учителя физкультуры. – 2003.</p>	<p>Фото и видеоматериалы по футболу, баскетболу, бадминтону, теннису, волейболу.</p>	<p>Физкультура в школе.</p>
	<p>Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М.</p>	<p>Дулин А.Л. Баскетбол в школе. 1996г. Г.Пинхолстер 1973г- гимнастика.</p>	<p>Фото и видеоматериалы по гимнастике. <a href="http://krygossvet.ru">http://krygossvet.ru</a> все о волейболе</p>	<p>Журнал: физкультура и спорт, энциклопедия баскетбольных, волейбольных, футбольных упражнений.</p>