

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАМЧАТСКАЯ ШКОЛА -ИНТЕРНАТ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ»**

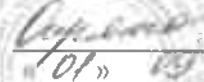
Рассмотрено  
на методическом совете КГОБУ  
«Камчатская школа-интернат для  
обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

«Согласовано»  
Зам. директора по ВР  
«Камчатская школа-  
интернат ля обучающихся  
с ограниченными  
возможностями здоровья»

«Утверждаю»  
Директор КГОБУ  
«Камчатская школа-интернат  
для обучающихся с  
ограниченными  
возможностями здоровья»

Протокол № 01 от 01 2022 г.  
Председатель Е.В. Фелоненко

  
/Хабарова З.А.  
«01» 2022 г.

  
/Сvirидова О.С.  
«01» 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по общефизической подготовке  
для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья  
«Богатыри»**

Срок реализации: 2 года  
1й год обучения 10-13 лет  
2й год обучения 14-17 лет

**Составитель:**  
учитель физической культуры  
Кутрухина В.Ю.

г. Петропавловск – Камчатский  
2022 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья физкультурно-спортивной направленности по общефизической подготовке составлена в соответствии с требованиями и рекомендациями Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Общая физическая подготовка рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением, а также занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Деятельность по охране и укреплению здоровья детей и подростков является одним из основных направлений деятельности школы.

**Основными целями** внеурочной деятельности являются создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, всестороннего развития и социализации каждого обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), создание воспитывающей среды, обеспечивающей развитие социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время.

### **Основные задачи:**

- коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;
- развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- укрепление доверия к другим людям;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.

### **Основные направления и формы организации внеурочной деятельности**

Одним из основных направлений внеурочной деятельности является спортивно-оздоровительное.

Результативность внеурочной деятельности предполагает: приобретение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья социального знания, формирования положительного отношения к базовым ценностям, приобретения опыта самостоятельного общественного действия.

Формы организации внеурочной деятельности: экскурсии, секции, соревнования, праздники, беседы, игры.

Внеурочная деятельность осуществляется непосредственно в общеобразовательной организации по типу школы полного дня.

Основное преимущество реализации внеурочной деятельности непосредственно в общеобразовательной организации заключается в

том, что в ней могут быть созданы все условия для полноценного пребывания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в общеобразовательной организации в течение дня, содержательном единстве учебного, воспитательного и коррекционно-развивающего процессов.

### **Планируемые результаты внеурочной деятельности**

В результате реализации программы внеурочной деятельности должно обеспечиваться достижение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья:

- воспитательных результатов - духовно-нравственных приобретений, которые обучающийся получил вследствие участия в той или иной деятельности;
- эффекта - последствия результата, того, к чему привело достижение результата (развитие обучающегося как личности).

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трем уровням.

*Первый уровень результатов* - приобретение обучающимися социальных знаний (о Родине, о ближайшем окружении и о себе, об общественных нормах, устройстве общества, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

*Второй уровень результатов* - получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

*Третий уровень результатов* - получение обучающимися начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование социально приемлемых моделей поведения.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, а сроки перехода могут

варьироваться в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

***Основные личностные результаты внеурочной деятельности:***

- ценностное отношение и любовь к близким, к образовательному учреждению, своему городу, народу, России;

- осознание себя как члена общества, гражданина Российской Федерации, жителя конкретного региона;

- уважение к истории, культуре, национальным особенностям, традициям и образу жизни других народов;

- потребности и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных видах практической, спортивно-физкультурной деятельности;

- расширение круга общения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; принятие и освоение различных социальных ролей;

- принятие и освоение различных социальных ролей, умение взаимодействовать с людьми, работать в коллективе;

- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

- способность к организации своей жизни в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни, правах и обязанностях гражданина, нормах социального взаимодействия;

- способность организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты.

## **Требования к учебно-тренировочному занятию**

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

## **Организация учебно-тренировочной деятельности**

Программа рассчитана на два года.

Набор воспитанников в объединение проводится по их желанию, с учетом психофизических и интеллектуальных особенностей детей.

Возраст детей, на которых рассчитана программа по ОФП:

1й год обучения 10-13 лет;

2й год обучения 14-17 лет.

Занятия в объединении проходят 1 раз в неделю, составляют по 1 академическому часу в каждой группе, наполняемость учебных групп до 10 человек.

1 час x 34 недели = 34 часа (на каждый год обучения)

## **Кадровые условия**

*Учитель физической культуры* должен иметь высшее или среднее профессиональное образование по одному из вариантов программ подготовки:

а) высшее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы;

б) высшее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы;

в) среднее профессиональное образование и стаж работы в области физкультуры и спорта не менее 2 лет.

При любом варианте профессиональной подготовки учитель должен обязательно пройти переподготовку или курсы повышения квалификации в области олигофренопедагогики, подтвержденные документом установленного образца.

### **Материально-техническая база для реализации программы**

#### **Место проведения:**

Спортивная площадка;

Спортивный зал.

#### **Инвентарь:**

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Футбольные мячи;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с корзинами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Лыжи;

Обручи.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные БУД)

1й год обучения

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

2 год обучения

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**

1й год обучения

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;



- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

### 2й год обучения

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

## **Предполагаемые результаты реализации программы**

Результаты первого базового уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): бережное отношение к своему здоровью и т.д.

Вместе с тем реализация в полной мере данной программы внеурочной деятельности не исключает возможности выхода на начальные результаты второго уровня: (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом) развитие ценностных отношений, к своему здоровью и т.д. и результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): работы в команде и взятия на себя ответственности за других людей.

### **Ожидаемые результаты:**

#### *1й год обучения*

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) и связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

#### *2й год обучения*

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время

выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) .

### **Узнают:**

#### *1й год обучения*

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;

#### *2й год обучения*

- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

### **Могут научиться:**

#### *1й год обучения*

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
- надевать и снимать лыжи;
- переносить правильно лыжи;
- выполнять строевые упражнения с лыжным инвентарем;

#### *2й год обучения*

- выполнять скользящий шаг. Торможение «плугом, полуплугом», палкой, падением.

- определять ведущего;
- проводить простую игру;
- организовывать себя и других играющих, объяснить правила игры;
- подводить итог игры.
- выполнять кувырок, «мост», стойку на лопатках, висы.

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Итоги реализации программы:**

беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

**Содержание программы общей физической подготовки  
1, 2 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела (модуля)	Количество часов			Наименование раздела (модуля)	Количество часов		
		1 год обучения				2 год обучения		
		Всего	Теория	Практика		Всего	Теория	Практика
<b>Спортивные игры</b>								
1.	<i>Футзал</i>	3			<i>Футзал</i>	7		
	<i>Баскетбол</i>	3			<i>Баскетбол</i>	5		
	<i>Волейбол</i>	3			<i>Волейбол</i>	3		

	<i>Бадминтон</i>	4			<i>Бадминтон</i>	3		
3.	<b>Легкая атлетика</b>	8			<b>Легкая атлетика</b>	5		
4.	<b>Гимнастика</b>	8			<b>Гимнастика</b>	5		
5.	<b>Лыжная подготовка</b>	5			<b>Лыжная подготовка</b>	6		
	Всего часов	34			Всего часов	34		

## **1. Физическая культура и спорт (теория)**

### 1й год обучения

О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

### 2й год обучения

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

## **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль**

### 1й и 2й год обучения

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

## **3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь**

### 1й и 2й год обучения

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

#### **4. Гимнастика**

##### 1й и 2й год обучения

##### *Теория:*

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки

##### *Практика:*

##### 1й год обучения

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

##### 2й год обучения

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

#### **5. Легкая атлетика**

##### 1й и 2й год обучения

##### *Теория:*

Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Прыжковая техника.

Техника метания.

##### *Практика:*

##### 1й год обучения

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель.

##### 2й год обучения

Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий.  
Стартовый разгон.

## **6. Баскетбол**

### 1й и 2й год обучения

*Теория:*

Техника безопасности. Правила игры

*Практика:*

### 1й год обучения

Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

### 2й год обучения

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

## **7. Волейбол (Пионербол)**

### 1й и 2й год обучения

*Теория:*

Техника безопасности. Правила игры

*Практика:*

Передвижение в стойках, передачи мяча, атакующий удар, подачи мяча, блокирование атакующего мяча. Индивидуальные действия.

### 2й год обучения

Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

## **8. Футбол (футзал)**

### 1й и 2й год обучения

#### *Теория:*

Техника безопасности. Правила игры

#### *Практика:*

Изучение стоек игрока,

перемещений в стойке. Правила ТБ. Варианты ведения мяча

без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность

попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча,

остановка, удар по воротам.

### 2й год обучения

Позиционные нападения

без изменения позиций игроков. Нападение 3:1, 3:2 с атакой

и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам

мини-футбола. Правила ТБ.

## **9. Лыжная подготовка**

### 1й и 2й год обучения

#### *Теория:*

Техника безопасности.

#### *Практика:*

Построение и переноска лыж. Снимание и надевание лыж. Строевые упражнения с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг. Спуск в основной стойке. Подъёмы ступающим шагом «ёлочкой, лесенкой, полуёлочкой». Попеременный двухшажный ход.

## **10. Бадминтон**

### 1й и 2й год обучения

#### *Теория:*

Техника безопасности. Правила игры

#### *Практика:*



Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) прыжки;
- б) шаги;
- в) выпады;
- г) бег

2й год обучения

- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

1й и 2й год обучения

4. Подачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с воланом

2й год обучения

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

## Календарно-тематическое планирование

### Группа ОФП (1й год обучения)

Раздел программы, №, п/п	Тема, содержание	Дата проведения
Легкая атлетика. 1	1Т.Б. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	
2	2Т.Б. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	
3	3Т.Б. Правила соревнований. Беговые упражнения. Бег 6 мин.	
Гимнастика 4	1Т.Б. Гимнастика, Строевые упражнения. О.Р.У.	
5	2Т.Б. Акробатические упражнения.	
6	3Т.Б. Общеразвивающие упражнения без предметов.	
7	4Т.Б. Общеразвивающие упражнения на снарядах.	
8	5Т.Б. Акробатические упражнения.	
9	6Т.Б. Преодоление полосы препятствий.	
10	7Т.Б. Выполнение гимнастических упражнений.	
11	8Т.Б. Комплексные испытания соревнования по гимнастики.	
Л/а 12	4 Т.Б. Л.а. Медленный бег.	
13	5 Т.Б. Бег на короткие дистанции	
14, 15	6,7 Т.Б. Эстафетный бег.	
16	8 Т.Б. Кросс 2000м. О.Р.У. В в движении, полоса препятствий.	
Л/п 17	1Т.Б. Лыжная подготовка. Сочетание лыжных ходов	
18	2Т.Б. Сочетание лыжных ходов	
19	3Т.Б. Основные элементы тактики лыжных ходов.	
20	4Т.Б. Основные элементы тактики лыжных ходов.	
21	5Т.Б. Лыжные гонки 2 км.	
22 Б/б	1Т.Б. Баскетбол. Правила игры. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	
23	2Т.Б. Остановка шагом и прыжок. Передвижения. Бросок мяча одной рукой от плеча.	
24	3Т.Б. Передача мяча двумя руками от груди. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо.	
Волейбол (Пионербол) 25	1Т.Б. Правила игры. Передвижение в стойках,	
26	2Т.Б. Передачи мяча, атакующий удар, подачи мяча.	

27	3Т.Б. Блокирование атакующего мяча. Индивидуальные действия.	
Футбол (футзал)28	1 Т.Б. Правила игры. Изучение стоек игрока. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	
29	2 Т.Б. Перемещение в стойке. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	
30	3 ТБ. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	
Бадминтон31	1 Т.Б. Правила игры. Основные технические приемы.	
32	2 Т.Б. Исходные положения.	
33, 34	3,4 Т.Б. Способы передвижений. Способы держания ракетки. Подачи.	

### Календарно-тематическое планирование.

#### Группа ОФП (2й год обучения)

Раздел программы, №, п/п	Тема, содержание	Дата проведения
Легкая атлетика. 1	1Т.Б. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	
2	2Т.Б. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	
3	3Т.Б. Правила соревнований. Беговые упражнения. Бег 6 мин.	
Гимнастика 4	1Т.Б. Гимнастика, Строевые упражнения. О.Р.У.	
5	2Т.Б. Акробатические упражнения.	
6	3Т.Б.Общеразвивающие упражнения без предметов.	
7	4Т.Б. Общеразвивающие упражнения на снарядах.	
8	5Т.Б. Акробатические упражнения.	
Л/а 9	4 Т.Б. Л.а. Медленный бег.	
10	5 Т.Б. Бег на короткие дистанции	
Л/п 11	1Т.Б. Лыжная подготовка. Сочетание лыжных ходов	
12	2Т.Б. Сочетание лыжных ходов	
13	3Т.Б. Основные элементы тактики лыжных ходов.	
14	4Т.Б. Основные элементы тактики лыжных ходов.	
15	5Т.Б. Лыжные гонки 2 км.	
16	6Т.Б. Лыжные гонки 2,5 км.	
Б/б 17	1Т.Б. Баскетбол. Правила игры. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	
18	2Т.Б. Остановка шагом и прыжок. Передвижения. Бросок мяча одной рукой от плеча.	

19	3Т.Б. Передача мяча двумя руками от груди.	
20	4Т.Б. Техника передвижения и остановки прыжком.	
21	5Т.Б. Бросок в кольцо. Учебная игра.	
Волейбол (Пионербол)22	1Т.Б. Правила игры. Передвижение в стойках,	
23	2Т.Б. Передачи мяча, атакующий удар, подачи мяча.	
24	3Т.Б. Блокирование атакующего мяча. Индивидуальные действия.	
Футбол (футзал)25	1 Т.Б. Правила игры. Изучение стоек игрока. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	
26, 27	2,3 Т.Б. Перемещение в стойке. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	
28, 29	4,5 ТБ. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	
30	6Т.Б. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	
31	7Т.Б.Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам мини-футбола.	
Бадминтон32	1 Т.Б. Правила игры. Основные технические приемы.	
33	2 Т.Б. Исходные положения.	
34	3 Т.Б. Способы передвижений. Способы держания ракетки. Подачи.	

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### I. Библиографический список учителя.

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа НОО, ООО слабовидящих обучающихся (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

### II. Учебно-дидактический материал.

2. - Карточка игр.
3. - Спортивный инвентарь и оборудование.
4. - ЭОРы