

**Государственное образовательное учреждение Ярославской области**

**Переславль-Залесская школа-интернат №3**

*Адрес: 152025 г. Переславль-Залесский Ярославской обл., ул. Магистральная, д. 43 Телефоны: (848535) 6-09-03, 6-09-04.*

*Электронная почта: deti @ deti . pereslavl.ru*

---

Утверждена приказом директора школы:

№ \_\_\_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 года

Директор школы: \_\_\_\_\_

Головкина Т. М..

**Рабочая программа  
учебного курса «Физическая культура» в 2 классе  
2019/20 учебный год(с изменениями)**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(вариант 1), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы учебного предмета «» (1 класс) составляют:

□ 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 общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

□ Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования. Программа по изобразительному искусству составлена на основе программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 0-4 классы под редакцией И.М.Бгажноковой, Москва «Просвещение», 2011 г. Рабочая программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, для учащихся 1-4 классов, под редакцией И.М. Бгажноковой. ). Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, 96 часов в год.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушением интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами физического воспитания** в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма,
- формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости,
- умения преодолевать трудности;

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры. .

В раздел « **Гимнастика** » включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших

видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения. В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками лазания и пере лазания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднятие и перемещение грузов имеют прикладной характер (правильный захват, умение нести, мягко опускать).

Раздел «**Легкая атлетика**» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Важным разделом программы является «**Игры**». Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д. В 1-4 классах следует больше развивать координационные способности и гибкость.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений, которыми должен овладеть учащийся на уроках физической культуры.

Основной формой занятий по физической культуре в школе является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

**Примечание.**

**Рабочая программа рассчитана на 96 часов в год, 3 часа- в неделю. Уменьшение количество часов связано с эпидемиологической ситуацией, обусловленной новой коронавирусной инфекцией COVID-19. Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» в 2 классе пройдена за счет уплотнения материала. Сокращено количество часов по следующим темам:**

**Бег30м.Прыжки через скакалку на двух ногах. Подвижные игры« Салки» «Запрещенное движение».**

**Бадминтон- элементы игры (отбивание волана).**

**Футбол простейшие элементы (удары по мячу).**

**Подвижные игры: «Гуси- гуси».«Совушка».**

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

### ***Физическая культура***

#### ***Минимальный уровень:***

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  
выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;  
знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;  
выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;  
представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  
ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;  
взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;  
знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### ***Достаточный уровень:***

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Гимнастика:**

#### **Знать:**

- как выполняются команды: « Равняйся», « Смирно!»;
- кто такие « направляющий», « замыкающий».
- правила поведения на уроках гимнастики;
- как правильно дышать во время ходьбы и бега.

#### **Уметь:**

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

## **Легкая атлетика:**

### **Знать:**

- как правильно дышать во время ходьбы и бега;
- правила поведения на уроках легкой атлетики;

### **Уметь:**

- не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- метать мячи;
- отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир.

**Подвижные игры:** **Знать:** правила игр. **Уметь:** выполнять правила общественного порядка и правила игр.

## **Лыжная подготовка**

### **Знать:**

- переноска лыж.
- ступающий шаг без палок и с палками.
- скользящий шаг.
- повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.

### **Уметь:**

- переноска лыж.
- ступающий шаг без палок и с палками.
- скользящий шаг.
- повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.

**Содержание учебного предмета**

**2 класс**

## **Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** понятие о правильной осанке, равновесии.

*- построения и перестроения:* (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйся!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой, стройся!»); перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

*- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо, наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

*- упражнения на дыхание:* согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

*- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

*- упражнения на расслабление мышц:* помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

*- упражнения для формирования правильной осанки:* самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

*-упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища* (разгрузка позвоночника): лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

### **Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками:** удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения - гимнастическая палка внизу.

- **с флажками:** выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- **с малыми обручами:** выполнение упражнений из исходного положения - обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

- **с малыми мячами:** сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами:** прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

**Лазание и перелазание:** лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. Тоже по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

**Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

**Переноска грузов и передача предметов:** передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей - переноска 8-1- гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений:** построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Теоретические сведения:** Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- **Ходьба:** ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

**Бег:** бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы.

**Прыжки:** прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

**Метание:** метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

### **Подвижные игры:**

**Коррекционные игры:** («Запомни порядок», «Летает - не летает», «Что изменилось», «Волшебный мешок»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное - не съедобное».

**Игры с бегом и прыжками:** «Гуси-лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Уголки», «Удочка», Эстафеты.

**Игры с метанием и ловлей:** («Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», «Охотники и утки», «Выбивало»).

### **Лыжная подготовка**

- переноска лыж.
- ступающий шаг без палок и с палками.
- скользящий шаг.
- повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.
- передвижение на лыжах вправо влево приставным шагом.

### **Предметные результаты освоения программы**

*Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам.

*Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:*

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
- играть в подвижные игры.

*Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*

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

### **Базовые учебные действия**

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на 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 (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Межпредметные связи:

*Математика:* Понятие: меньше на, больше на. Название и обозначение чисел.

*Русский язык:* Правильное употребление форм знакомых слов при ответах на вопросы и составление предложений.

*Развитие устной речи:* Название предметов, характеристика их форме, цвету, размеру.

Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Распределение учебного времени по различным видам программного материала во 2 классе**

№/ п	Виды программного материала	Количес тво часов (уроков)
1.	Основы знаний по физической культуре.	4
2.	Легкая атлетика.	32
3.	Гимнастика.	20
4.	Лыжная подготовка.	13
5.	Подвижные игры, спортивные игры.	33
	Всего	102

часов:	
--------	--

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры во 2 классе**

<b>(сетка часов).№/п</b>	<b>Вид программного материала.</b>	<b>I четверть</b>	<b>II четверть</b>	<b>III четверть</b>	<b>IV четверть</b>	<b>Всего часов по видам</b>	
1.	Основы знаний.	1	1	1	1	4	
2.	Умения и навыки двигательные качества (тестирование).	В процессе уроков					
3.	Легкая атлетика.	18			14	32	
4.	Гимнастика с элементами акробатики.		20			20	
5.	Лыжная подготовка.			13		13	
6.	Подвижные, спортивные игры.	5	3	16	9	33	
7.	Всего часов	24	24	30	24	102	

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1	
2	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Изучение названий снарядов и гимнастических элементов.	1	
3	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Подвижная игра «Вот так позы».	1	
4	Бег 200-400м. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и команды учителя.	1	
5	Ходьба и бег парами взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, перекатами.	1	
6	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоко подниманием бедра. Игры с бегом и прыжками.	1	
7	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Прыжки в длину с места.	1	
8	Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки в длину с места.	1	
9	Бег 30м на скорость. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	

10	Медленный бег до 1,5мин.чередование бега и ходьбы на расстояние до40м 20м-бег,20м-ходьба. ОРУ.	1	
11	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1	
12	Прыжки с прямого разбега в длину.Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1	
13	Метание теннисного мяча на дальность. Бег 5 мин. Игры с мячом.	1	
14	Бег на носках. Бег на 30м. Метание теннисного мяча на дальность	1	
15	Бег 5мин ОРУ с мячами. Метание теннисного мяча в цель.	1	
16	Прыжки в длину и высоту с шага.Игры.	1	
17	Чередование бега и ходьбы на расстояние до 40м (20м-бег,20м-ходьба).Игры	1	
18	Прыжки на одной ноге на месте,с продвижением вперед,в стороны.игры.	1	
19	Броски набивного мяча (1кг)сидя двумя руками из-за головы.Игры.	1	
20	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Игры с мячом и бегом.	1	
21	Ходьба с изменением скорости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе.	1	
22	Бег с преодолением простейших препятствий(канавки,подлезание под сетку,обегание стойки и т.д.	1	
23	Правила дыхания во время ходьбы и бега. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.	1	
24	Бег 3мин. ОРУ.Игра«Гонка мячей в колоннах»,	1	
25	Вводный инструктаж при занятиях гимнастикой.построение в шеренгу по команде учителя. Повторение основных положений и движений рук ,ног, туловища, головы.	1	

26	Ползание на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, по гимнастическим матам.	1	
27	Ползание на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, по гимнастическим матам.	1	
28	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
29	Ползание на гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками.	1	
30	Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет на нижней рейке.	1	
31	Вис на руках на рейке гимнастической стенке.	1	
32	Спрыгивание со скамейке в заданное место.	1	
33	Лазание на четвереньках по наклонной скамейке.	1	
34	Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом.	1	
35- 36	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.	2	
37- 38	Выполнение ползания на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см.	2	
39- 40	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны. Соскок с гимнастической скамейки (на мягкость приземления).	2	
41- 42	Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук. Ходьба с предметом в руках.	2	
43- 44	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке, боком приставными шагами.	2	
45- 46	Обучение передаче большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Игра «Мяч вверху».	2	
47	Выполнение коллективных переносок набивных мячей, гимнастических	1	

	палок, скамеек.		
48	Упражнение с малыми обручами. Игра "снайперы"	1	
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: "Становись", "Разойдись"	1	
50	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. Повороты на месте с переступанием. Передвижение с лыжами на руках	1	
51-52	Лыжи. Передвижение на лыжах вправо влево приставным шагом.	2	
53-54	Лыжи. Повороты на месте с переступанием. передвижение на лыжах	2	
55-56	Лыжи. Ступающий шаг без палок. Подвижная игра «Метко в цель».	2	
57-58	Скользящий шаг без палок. Игры с лыжами «Нарисуй веер».	2	
59-61	Передвижение на лыжах (300-800м) Игры с лыжами «Проложи свою лыжню».	3	
62	Подвижные игры "отгадай по голосу", игры "с метание и ловлей"	1	
63	Подвижные игры «Штандр», «Перестрелка»	1	
64	Повторение игры « Кошки- мышки», « У медведя во бору»	1	
65	Подвижные игры«К своим флажкам», «Два Мороза»,	1	
66	Повторение игры « Салки» « Запрещенное движение»	1	
67	Подвижные игры: «У медведя во бору», «Совушка».	1	
68	Повторение игры « Салки» « Запрещенное движение»	1	
69	Закрепление игры « Совушка», « Говорящий мяч»	1	
70	Подвижные игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», «Невод».	1	
71	Повторение игры « Гуси-лебеди», « Кошки- мышки».	1	
72	Закрепление игры « Кошки- мышки», « У медведя во бору»	1	

73	Закрепление игры "отгадай по голосу", игры "с метание и ловлей"	1	
74	Закрепление игры «Мышеловка», «Охотники и утки»	1	
75	Подвижные игры: «Гуси гуси».«Совушка».	1	
76	Повторение игр « Невод» « Кошки и мышки».	1	
77	Повторение игры « Салки» « Запрещенное движение»	1	
78	Подвижные игры:«Вышибалы»«Метко в цель».	1	
79	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Игра « Говорящий мяч».	1	
80	Повторение построения в шеренгу и равнение по команде учителя. Выполнение команд: « Равняйся», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом	1	
81	Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменениями направления по команде учителя.	1	
82	Повторение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Подвижная игра « Что изменилось».	1	
83	Бег с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Эстафеты.	1	
84	Повторение прыжка в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого размера в длину.	1	
85	Челночный бег3х10м 4х10м с переносом кубиков.	1	
86	Кросс500м. Прыжки в длину с места.	1	
87	Бег 30м. Бег с преодолением простейших препятствий.	1	

88	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1	
89	Прыжки с высоты 30-40 см с мягким приземлением	1	
90	Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки с небольшого разбега в длину.	1	
91	Метание теннисного мяча на дальность. Бег 3 мин. Игры с мячом.	1	
92	Метание теннисного мяча в цель Бег чередованием с ходьбой.	1	
93	Повторение бега с высоким подниманием бедра и захлёстывания голени. Бег на скорость до 30 м.	1	
94	Кросс 500 м. Бросание мяча вверх двумя руками, ловля двумя.	1	
95	Бег 2 мин. ОРУ с мячом. Бросание мяча в пол и ловля двумя руками.	1	
96	Бег 3 мин. ОРУ без предметов. Передача мяча в парах двумя руками снизу.	1	
97	Бег 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. Подвижные игры «Салки» «Запрещенное движение»	1	
98	Бадминтон- элементы игры (отбивание волана).	1	
99	Бадминтон- элементы игры (отбивание волана).	1	
100	Футбол простейшие элементы (удары по мячу).	1	
101	Футбол простейшие элементы (удары по мячу).	1	
102	Подвижные игры: «Гуси гуси». «Совушка».		

### **Используемая литература:**

1. Белов В.М. «Программы специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида» Подготовительные, 1-4 классы.. / Белов В.М., Кувшинов В.С, Мозговой В.М./ Издательство «Просвещение», 2006 г.
2. Былеева Л.В. «Подвижные игры». Практический материал. / Былеева Л.В., Коротков И.М., Климова Р.В., Кузьмина Е.В. / Издательство «ТВТ Дивизион», 2014г.
3. Воронкова В.В.«Программы в специальных коррекционных образовательных учреждениях VIII вида» / Айдарбекова А.А., Белов В.М., Воронкова В.В./ Издательство «Просвещение», 2004 г.
4. Дмитриев А.А. «Физическая культура в специальном образовательном учреждении». Издательство «Академия», 2002 г.
5. Матвеев А.А. «Программа образовательных учреждений 1-4 классы». Издательство «Просвещение», 2012 г.
6. Янсон Ю.А. «Физическая культура в школе». Издательство «Феникс», 2009 г.