

РАССМОТРЕНА

на заседании
МЦ физической культуры
и ОБЖ протокол № 5
от 18.06.2021

СОГЛАСОВАНО

на заседании научно –
методического совета
протокол №1 от 30.08.2021.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАОУ
СОШ №46 с УИОПот
30.08.2021 №176-од
/ В.А.Крукле

**Рабочая учебная программа
по физической культуре
адаптированная
с учётом наличия в классе детей с ОВЗ
с интеллектуальными нарушениями (вариант 1)
5 класс**

Учитель: Федотова О.Ю.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Занятия физической культурой в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья направлены на подготовку детей с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни, совершенствование у детей уже сформированных двигательных умений и навыков прикладного характера.

Рабочая программа по физкультуре составлена на основании следующих нормативных документов:

Федеральный закон РФ №273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года

Устав МАОУСОШ с УИОП 46

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Программа для учащихся VIII вида 5 – 9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2013 г.

Срок реализации программы один год. В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 889 от 30.08.2010 г. «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерством образования и науки.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Цель обучения: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

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;
- содействие военно-патриотической подготовке.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по физкультуре для 5-9 классов структурно состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», и является продолжением программы 1 – 4 классов, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах в соответствии с климатическими особенностями региона, местом проведения уроков.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На учебный предмет «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов (VIII вида) отводится 70 часов, 35 учебных недель. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального

недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых обучающихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью обучающихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых обучающихся с момента поступления в школу до ее окончания. Контрольные нормативы принимаются дважды в год – в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов обучающихся должен допускать врач школы.

Настоящая программа по физической культуре разрабатывалась на основе последних достижений теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье. Учитывалось, что ученики 5- 9 классов находятся на предпубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития детей и подростков достаточно широкий.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

Нормы оценки обучающегося 5 класса VIII вида

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качеств).

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В 5 классе

Личностные результаты:

Проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учению.

Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего интереса;

Иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры); Т\Б на уроках физкультуры

Метапредметные результаты:

Регулятивные

Уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности;

Определять план выполнения заданий на уроках и в жизненных ситуациях под руководством учителя;

Выполнять физические упражнения с учетом требований безопасности.

Познавательные

Ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя.

Уметь слушать, отвечать на вопросы учителя и самостоятельно их задавать;

Коммуникативные

Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя и товарищей по классу;

Оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных речевых ситуаций;

Слушать и понимать речь других, дополнять ответы.

Участвовать в паре, в работе группы во время занятий.

Предметные результаты:

Базовый уровень:

Уметь перестраиваться из одной шеренги в две, в три, знать все команды. Выполнять акробатические упражнения без помощи учителя.

Выполнять подтягивание в висе разными способами.

Выполнять технику бега с разных исходных положений.

Выполнять различные элементы на снарядах.

Уметь последовательно объяснить правила игры.

Минимальный уровень:

Выполнять повороты на месте, команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»

Уметь показывать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Знать все изученные игры и правила к ним.

Знать о значении дыхания в жизни человека.

Выполнять все элементы прыжка в длину с 3-4 шагов.

Выполнять технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Уметь правильно выполнять эстафетный и челночный бег.

Развитие жизненной компетенции:

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях;

Развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых;

Развитие умения обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.

Нормы оценки обучающегося 5 класса VIII вида

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качеств).

.Уровень физической подготовленности обучающихся 11-13 лет

№	Контрольное	Возра	Уровень
---	-------------	-------	---------

п/ п	упражнение	ст	Мальчики			Девочки		
			низк ий	Средн ий	высок ий	Низк ий	Средн ий	Высок ий
1	Скоростные	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
	Бег 30м	12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
		13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
		14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
		15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координацион ные	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
	Челночный бег 3x10	12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
		13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
		14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
		15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно- силовые	11	140	160- 180	195	130	150- 175	185
	Прыжок в длину с места	12	145	165- 180	200	135	155- 175	190
		13	150	170- 190	205	140	160- 180	200
		14	160	180- 195	210	145	160- 180	200
		15	175	190- 205	220	155	165- 185	205
4	Выносливость	11	900	1000- 1100	1300 1350	700	850- 1000	1100
	6-минутный бег	12	950	1100- 1200		750	900- 1050	1150
		13	1000	1150- 1250	1400	800	950- 1100	1200
		14	1050	1200- 1300	1450	850	1000- 1150	1250
		15	1100	1250- 1350	1500	900	1050- 1200	1300
5	Гибкость	11	2	6-8	10	4	8-10	15
	Наклон вперед из положения сидя	12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20

		15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	11	1	4-5	6	4	10-14	19
	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16

Тематическое планирование

и распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре при двух часовых занятиях в неделю в 5 классе с детьми VIII вида

Вид программного материала	Количество
	5 класс
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
Подвижные игры	12
Гимнастика и акробатика	20
Лёгкая атлетика	26
Спортивные игры	12
Итого:	70

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

(70 ч в год, 2 ч в неделю)

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

Гимнастика

Теоретические сведения

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

Упражнения для развития мышц туловища. Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднятие ног, руки вдоль туловища.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

Упражнения на дыхание. Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

Упражнения для расслабления мышц. Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении.

С большими обручами. Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

С малыми мячами. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на канате с захватом его ногами скрестно. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20-30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3-4 раза.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор

присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
- выполнять исходное положение без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- лазать по канату произвольным способом;
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Практический материал

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т.д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы – «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30-60 м.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной – с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- фазы прыжка в длину с разбега.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять разновидности ходьбы;
- передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

Подвижные и спортивные игры

Коррекционные игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом, с прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием, игры зимой.

Пионербол

Теоретические сведения

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

Практический материал

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практический материал

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- общие сведения об игре; правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

Межпредметные связи

Математика. Единицы длины: метр, километр. Соотношения между единицами длины: $1\text{ м} = 100\text{ см} = 1000\text{ мм}$, $1\text{ км} = 1000\text{ м}$.

Развитие устной речи. Самостоятельный последовательный рассказ о правилах игры, выполненном упражнении. Заучивание наизусть 6-7 речевок, считалок.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п урока	Наименование разделов и тем уроков	Кол-во часов	Дата		Примечание
			по плану	фактически	
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с	1			

	заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Инструктаж по ТБ				
2	Бег на скорость 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1			
3	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества	1			
4	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей	1			
5-6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Развитие скоростно-силовых способностей	2			
7-8	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	2			

9	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1			
10	Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
11	ОРУ.СУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
12-13	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Развитие координационных способностей	2			
14-15	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	2			
16-17	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам.	2			
18	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и	1			

	повороты. Ведение мяча по прямой с остановками.				
19-20	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок вперед, кувырок назад. Инструктаж по ТБ	2			
21-22	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». . Развитие координации	2			
23-24	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2			
25-26	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	2			
27-28	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).	2			
29-30	Танцевальные упражнения.	2			

31-33	Опорный прыжок. Акробатические упражнения.	3			
34-35	Простые и смешанные висы и упоры	2			
36	Переноска груза и передача предметов.	1			
37-38	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	2			
39-40	Опорный прыжок. Переноска груза и передача предметов.	2			
41-42	Опорный прыжок. Простые и смешанные висы и упоры.	2			
43-45	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	3			
46-47	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками.	2			
48-50	ОРУ. Игры: Эстафеты Развитие скоростно-силовых качеств	3			
51-53	Броски и ловля мяча, ведение. Эстафеты. Игра «Гонка мячей	3			

	по кругу»				
54	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростносиловых способностей	1			
55	ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
56-58	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей	3			
59-61	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств	3			
62-64	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	3			
65-66	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	2			
67-68	Бросок теннисного	2			

	мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей				
69	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества.	1			
70	Тестирование. Скоростные, координационные, скоростно-силовые физические качества.	1			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Литература:

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида. Под редакцией В.В.Воронковой. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, М., 2012 г.
2. Подвижные игры и физкультминутки. О.А.Степанова. Москва, 2014 г.
3. Поурочные планы. Е.Н. Литвинова. 2 класс. М., 2011 г.
4. Конспекты уроков для учителей физической культуры. Л.Д. Глазырина. (2 классы). М., 2013 г.
5. Средства адаптивной физической культуры. М., 2011 г. Л.В. Шапкова.
6. Конспекты уроков для учителей физической культуры. Л.Д. Глазырина. (2, 3, 4 классы). М., 2012 г.
7. Поурочные планы. Е.Н. Литвинова. 1,2 класс. М., 2014 г.
8. Поурочные планы. 3,4 класс. Г.В. Бондаренкова. Волгоград. 2013 г.

9.Поурочные планы . 1 класс. М.В. Видякин., Волгоград. 2013 г.

10.Средства адаптивной физической культуры. М., 2008г. Л.В. Шапкова.

2.Перечень используемой учебно-материальной базы и спортивного инвентаря:

1. Спортивный зал с разметкой для игры в волейбол и баскетбол;
2. Стадион с замкнутой беговой дорожкой, ямой для прыжков в длину и сектора для метания.
3. Столы для настольного тенниса;
4. Мячи волейбольные, баскетбольные, теннисные, набивные, для метания;
5. Гимнастические скамейки, маты, обручи, стенка;
6. Щиты баскетбольные;
7. Сетка волейбольная;
8. Скакалки;
9. Канат для перетягивания.

