

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
с.Малый Толкай».

«Утверждаю»:  
к использованию в образовательном процессе  
директор школы-интерната:

Приказ № 41 от «29» 08 2019

«Рассмотрено»:  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «27» 08 2019 г  
*М.И.Ф.*

«Согласовано»  
зам. директора по УВР  
*Л.В.Станина* Станина Л.В.  
от «29» 08 2019 г.

«Принято»:  
решением педагогического  
совета ГБОУ с. Малый Толкай  
Протокол №1 от «29» 08 2019

## Рабочая программа по предмету:

### «Физическая культура»

Программу составила: учитель Левашкина Вера Леонтьевна  
Квалификационная категория: высшая  
Класс: 3

В основу разработки рабочей программы по предмету «Физическая культура» положена:  
Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида  
подготовительный, 1 – 4 классы. - Под ред. В.В.Воронковой 2014.

АООП образования обучающихся с умственной отсталостью

с.Малый Толкай  
2019-2020 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе :

- 1.Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- 2.Приказа от 30 августа 2013г. № 1015 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- 3.Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 года №1599. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- 4.ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- 5.Учебного плана ГБОУ школы-интернат с. Малый Толкай на 2019-2020 учебный год.
6. АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ школы-интерната с.малый Толкай.

**Целевая аудитория:** обучающиеся 3 класса.

**Сроки реализации программы:** 2019-2020 учебный год.

## **Пояснительная записка**

**Цель обучения** – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

### **Задачи программы обучения:**

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

— укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

— раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

— формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

— формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

— поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

— формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

— воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания: коррекция и компенсация нарушений физического развития; развитие двигательных возможностей в процессе обучения; формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре; укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы: индивидуализация и дифференциация процесса обучения; коррекционная направленность обучения; оптимистическая перспектива; комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и

психологофизиологических теорий. У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Количество часов по программе в 3 классе – 105

Количество часов в неделю по учебному плану в 3 классе - 3

Количество часов в год в 3 классе – 105

### **Прогнозируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

1. Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
2. Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
4. Выполнять правила безопасного поведения в школе.
5. Адекватно воспринимать оценку учителя.

#### **Предметные результаты:**

##### **Достаточный уровень:**

- пользоваться средствами укрепления здоровья, понимать значение личного здоровья для здоровья окружающих; уметь оказывать первую помощь;
- выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь в пространстве;
- выполнять упражнения основной гимнастики на месте и в движении;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики и силовой подготовки;
- свободно владеть мячом (разного диаметра), выполнять упражнения в метании на дальность и в цель;
- выполнять ранее изученные виды прыжков, включить их в самостоятельную деятельность;
- сохранять устойчивое равновесие на разновысоких опорах, при выполнении акробатических элементов;
- пользоваться в организованной и свободной деятельности элементами спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола, бадминтона;

- выполнять различные лыжные ходы, проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию до 2 км; выполнять задания в процессе катания на санках;
- знать и выполнять правила подвижных игр, организовывать их самостоятельно

### **Оптимальный уровень:**

- пользоваться средствами укрепления здоровья, понимать значение личного здоровья для здоровья окружающих;
- выполнять различные упражнения в построении и перестроении,
- выполнять упражнения основной гимнастики на месте и в движении;
- выполнять упражнения в метании на дальность;
- выполнять ранее изученные виды прыжков;
- выполнять различные лыжные ходы,
- выполнять задания в процессе катания на санках;
- знать и выполнять правила подвижных игр.

### **Минимальный уровень:**

#### **Обучающийся получит возможность:**

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Понимать смысл указаний учителя, анализировать, используя при этом речь, свои действия;
- Во время бега выполнять движения руками (вперёд, вверх, в стороны), способствуя улучшению координации движений и одновременно развитию выносливости;
- Ударять мяч о пол и ловить его после отскока, подхватывая сначала снизу, затем сверху, ловить мяч поочередно каждой рукой отдельно, потом обеими руками;
- Метать в цель, расположенную на высоте 1 м, 1,5 м, 2 м, мячи попеременно, то правой, то левой рукой.

- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);
- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;
- 

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### Основы знаний

Правила поведения в спортзале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### Гимнастика

Основная стойка.

### Строевые упражнения

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.

Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.

### Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

### Элементы акробатических упражнений

Кувырок вперёд по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув колени.

### Лазанье

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) одноимённым и разноимённым способами. Передвижение на четвереньках по полу и по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

### Висы

В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

### Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках, с различным движением рук, боком, приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

### Ходьба

Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2 – 3 предмета), по размётке.

### 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 минут.

### Прыжки

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3 – 4 м, в высоту с прямого разбега).

### Метание

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

### Лыжная подготовка

Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок).

Коррекционные упражнения (для развития пространственной временной дифференцировки и точности движений).

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперёд, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. лазанье по определённым ориентирам, изменение направления лазанья.

Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

### Подвижные игры

«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешочек».

### Игры с элементами ОРУ

«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Верёвочный круг», «Часовые и разведчики».

### Игры с бегом и прыжками

«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».

### Игры с бросанием, ловлей и метанием

«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»

## 6. Календарно-тематическое планирование

| № п\п | Тема урока                                                                                                           | Кол-во Часов | Дата  | Направления коррекционной работы                               | Оборудование              | Прогнозируемый результат                                                                                                              | Деятельность обучающихся                                     |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|----------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1.    | Инструктаж по ТБ.<br>Ходьба под счет.<br>Ходьба на носках, на пятках.                                                | 1ч           | 3.09  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. |                           | Уметь применять на практике знания о личной гигиене и режиме дня.                                                                     | Повторяет правила поведения и безопасности во время занятий. |
| 2     | Ходьба и бег. Что такое челночный бег?                                                                               | 1ч           | 5.09  | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. | Мяч, секундомер, свисток. | Научится бегать на короткую дистанцию правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Повторяет правила ходьбы и бега.                             |
| 3     | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». | 1ч           | 6.09  | Развитие согласованности работы рук и ног.                     | Метр, мел, рулетка.       | Бегать на короткую дистанцию правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м           | Повторяет правила ходьбы и бега.                             |
| 4     | Ходьба на носках, пятках. Обычный бег.                                                                               | 1ч           | 10.09 | Развитие согласованности                                       | Метр, мел, рулетка.       | Ходить под счёт правильно выполнять                                                                                                   | Выполняют основные движения в ходьбе и                       |

|    |                                                                                                                                                    |    |       |                                                 |                          |                                                                                                                                                            |                                                                                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|-------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|    | Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Пустое место                                                                                       |    |       | работы рук и ног.                               |                          | основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.                                                                       | беге.                                                                          |
| 5  | Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».                                                                                         | 1ч | 12.09 | Развитие навыков пространственной ориентировки. | Мяч, секундомер, свисток | Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. |                                                                                |
| 6  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Подвижная игра «К своим флажкам».                                      | 1ч | 13.09 | Развитие согласованности работы рук и ног.      |                          | Научится выполнять прыжки , соблюдая технику выполнения                                                                                                    | Выполняет прыжок с высоты, играют в подвижные игры, соблюдая правила.          |
| 7. | Прыжок в длину с разбега с 3 – 5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам»; эстафеты,; челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1ч | 17.09 | Развитие согласованности работы рук и ног.      | Метр, мел, рулетка.      | Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно выполнять приземление в яму на две ноги                                                         | Выполняет прыжок в длину с разбега, играют в подвижные игры, соблюдая правила. |
| 8  | Режим дня и личная гигиена. Прыжок с высоты ( до 40 см) Игра «Прыгающие                                                                            | 1ч | 19.09 | Развитие согласованности работы рук и ног.      | Метр, мел, рулетка.      | Научится правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно выполнять                                                                              | Выполняет прыжок с высоты, играет в подвижные игры, соблюдая правила.          |

|     |                                                                                                                            |    |       |                                                 |                                            |                                                                                                                                        |                                                                                    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|     | воробушки»; эстафеты,; челночный бег.<br>Развитие скоростных и координационных способностей                                |    |       |                                                 |                                            | приземление                                                                                                                            |                                                                                    |
| 9.  | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.                                 | 1ч | 20.09 | Развитие слухового восприятия и координации     |                                            | Научится правильно выполнять основные движения, упражнения на внимание                                                                 | Выполняет основные движения, упражнения на внимание                                |
| 10. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».                      | 1ч | 24.09 | Развитие глазодвигательных функций при метании. | м/мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка | Научится правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Метает различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений       |
| 11  | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель». | 1ч | 26.09 | Развитие глазодвигательных функций при метании. | м/мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка | Научится правильно выполнять основные движения в метании.                                                                              | Метает различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.      |
| 12  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м.                                                | 1ч | 27.09 | Развитие глазодвигательных функций при метании  | м/мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка | Научится правильно выполнять основные движения в метании                                                                               |                                                                                    |
| 13  | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка».           | 1ч | 1.10  | Развитие пространственной ориентировки.         | Метр, мел, рулетка                         | Научится правильно выполнять основные движения в прыжках.                                                                              | Прыгает в длину с места, с разбега. Выполняет эстафеты в соответствии с правилами. |

|            |                                                                                              |    |                 |                                                                          |                     |                                                                                        |                                                                                            |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14-16.     | Бег по пересеченной местности                                                                | 3ч | 3,4,8.10        | Развитие умения передвигаться в заданном направлении и в заданном темпе. |                     | Бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.                       |                                                                                            |
| 17-20.     | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал-садись».                       | 4ч | 10,11,15, 17.10 | Развитие зрительного восприятия.                                         |                     | Научится двигаться с мячом, вести мяч на месте и в движении                            |                                                                                            |
| 21-23.     | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».               | 3ч | 18,22,24. 10    |                                                                          | Мячи баскетбольные. |                                                                                        |                                                                                            |
| 2 четверть |                                                                                              |    |                 |                                                                          |                     |                                                                                        |                                                                                            |
| 24.        | Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения. Смыкание и размыкание приставными шагами. | 1ч | 25.10           |                                                                          |                     | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. | Выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации                                  |
| 25-26.     | Акробатика . Строевые упражнения.                                                            | 2ч | 5.11 7.11       | Развитие пространственной ориентировки                                   |                     | Выполнять строевые команды, выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках, согнув ноги. |
| 27-28.     | Акробатика . Строевые упражнения. Стойка на                                                  | 2ч | 8.11 12.11      | Развитие пространственной ориентировки.                                  |                     | Научатся выполнять стойку на лопатках.                                                 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд.                                  |

|        |                                                                                                                                            |    |                 |                                         |                                      |                                                                              |                                                                                                              |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | лопатках.                                                                                                                                  |    |                 |                                         |                                      |                                                                              | Стойка на лопатках, согнув ноги.                                                                             |
| 29     | Способы передвижения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма<br>Подвижная игра «Петрушка на скамейке». | 1ч | 14.11           | Развитие пространственной ориентировки. |                                      | Научится выявлять различия в основных способах передвижения человека.        |                                                                                                              |
| 30-32  | Висы. Строевые упражнения                                                                                                                  | 3ч | 15,19,21.11     |                                         | Гимн.палки по кол-ву уч-ся, скамейка | Научится проявлять качества координации при выполнении упражнений.           | Делают стойку на носках на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходит по гимнастической скамейке. |
| 33-35. | «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».                                                                       | 3ч | 22,26,28.11     |                                         | Скамейки, мячи, кегли                | Научится преодолевать полосы препятствия с элементами лазанья и перелезания. |                                                                                                              |
| 36-38. | Акробатические комбинации. Висы. Строевые упражнения                                                                                       | 3ч | 29.11<br>3,5.12 | Развитие пространственной ориентировки. |                                      | Научатся демонстрировать умение выполнять акробатические комбинации.         | Демонстрируют умение выполнять акробатические комбинации.                                                    |
| 39-41. | Опорный прыжок,                                                                                                                            | 3ч | 6,10,12.12      | Развитие                                |                                      | Освоит выполнение                                                            | Выполняют опорный                                                                                            |

|                                     |                                                                                                  |    |               |                                                      |       |                                                                             |                                                              |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------|------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                     | лазание.                                                                                         |    |               | координационных способностей                         |       | опорного прыжка, лазание по канату                                          | прыжок, лазание по канату.                                   |
| 42-44.                              | Гимнастика с элементами акробатики .                                                             | 3ч | 13,17,19.12   |                                                      |       |                                                                             | Демонстрируют умение выполнять акробатические комбинации.    |
| 45-47                               | Урок – игра. Игры на быстроту, выносливость, гибкость, равновесие.                               | 3ч | 24,2, 27.12   | Развитие зрительно-двигательных взаимодействий.      |       | Играет в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, лазанием, перелезанием |                                                              |
| <b>3 четверть Лыжная подготовка</b> |                                                                                                  |    |               |                                                      |       |                                                                             |                                                              |
| 48-49.                              | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. | 2ч | 9.01<br>10.01 | Развитие мышечно-суставного восприятия.              | Лыжи. |                                                                             | Повторяют правила поведения и безопасности во время занятий. |
| 50-52                               | Передвижение ступающим шагом без палок.                                                          | 3ч | 14,16,17.01   | Развитие мышечно-суставного восприятия.              | Лыжи. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах                 | Выполняют разученный способ передвижения.                    |
| 53-55.                              | Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».                                            | 2ч | 21,23.01      | Развитие двигательного-пространственной ориентировки | Лыжи. | Научится передвигаться скользящим шагом на лыжах.                           | Играют в игру «Салки на марше»                               |
| 56-57.                              | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».                           | 2ч | 24,28.01      | Развитие двигательного-пространственной .            | Лыжи. |                                                                             | Демонстрируют технику передвижения на лыжах ступающим шагом. |
| 58-59.                              | Передвижение на лыжах ступающим и                                                                | 2ч | 30, 31.01     | Развитие координационных                             | Лыжи. | Научится передвигаться скользящим и                                         | Выполняют разученный способ                                  |

|        |                                                                                                                             |    |          |                                                     |       |                                                               |                                                               |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|-----------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|        | скользящим шагом, подъём лесенкой, спуск в стойке лыжника<br>Прохождение дистанции до 600 м                                 |    |          | способностей.                                       |       | ступающим шагом на лыжах.                                     | передвижения.                                                 |
| 60-61. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъём лесенкой, спуск в низкой стойке Поворот переступанием на месте.  | 2ч | 4, 6. 02 | Развитие глазомерной функции.                       | Лыжи. | Научится передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах. | Демонстрируют технику передвижения на лыжах скользящим шагом. |
| 62-63. | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками Игра «Проехать через ворота                                                | 2ч | 7,11.02  | Развитие координационных способностей               | Лыжи. | Научится передвигаться скользящим шагом с палками на лыжах .  | Демонстрируют технику передвижения на лыжах скользящим шагом. |
| 64-65. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъём лесенкой, спуск в высокой стойке Поворот переступанием на месте. | 2ч | 13,14.02 | Развитие двигательной-пространственной ориентировки |       | Научится выполнять повороты переступанием на месте.           | Выполняют разученный способ.                                  |
| 66-67. | Передвижение на лыжах                                                                                                       | 2ч | 18,20.02 | Развитие умения передвигаться в                     |       | Научится передвигаться скользящим и                           |                                                               |

|       |                                                                                                                          |           |             |                                                        |  |                                                                                               |                                               |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|--------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|       | ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».                                                                      |           |             | заданном направлении                                   |  | ступающим шагом на лыжах.                                                                     |                                               |
| 68-70 | Зимние игры на воздухе.                                                                                                  | <b>3ч</b> | 21,25,27.02 | Развитие координационных способностей                  |  |                                                                                               | Играют в зимние разученные игры               |
| 71.   | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками, подъём лесенкой, спуск в высокой стойке. Игра «Кто дальше прокатится». | <b>1ч</b> | 28.02       | Развитие координационных способностей                  |  | Научится выполнять подъём лесенкой и спуск в высокой стойке.                                  | Выполняют разученный способ передвижения.     |
| 72    | Встречные эстафеты                                                                                                       | <b>1ч</b> | 3.03        | Развитие умения передвигаться в заданном направлении.  |  |                                                                                               | Учатся передвигаться в заданном направлении.  |
| 73    | Техника безопасности на уроках в спортивном зале, броски и ловля мяча в парах .                                          | <b>1ч</b> | 5.03        | Развитие глазо двигательной функции                    |  |                                                                                               |                                               |
| 74-   | Ведение мяча на месте и в движении                                                                                       | <b>1ч</b> | 6.03        | Развитие глазо двигательной функции                    |  |                                                                                               |                                               |
| 75.   | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты                                           | <b>1ч</b> | 10.03       | Развитие самостоятельности и личной ответственности за |  | Научится владеть мячом: держать, передавать, выполнять на расстояние ловлю, ведение, броски в | Играют в подвижные игры на основе баскетбола. |

|            |                                                    |    |          |                                                              |                          |                                                       |                                                  |
|------------|----------------------------------------------------|----|----------|--------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|            |                                                    |    |          | свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |                          | процессе подвижных игр.                               |                                                  |
| 4 четверть |                                                    |    |          |                                                              |                          |                                                       |                                                  |
| 76.        | Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки.          | 1ч | 12.03    | Развитие мышечно-суставного восприятия.                      |                          |                                                       |                                                  |
| 77-78      | Прыжок в высоту с прямого разбега                  | 2ч | 13,17.03 | Развитие мышечно-суставного восприятия.                      |                          | Научится выполнять технику прыжка в высоту с разбега. | Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега.     |
| 79-80.     | Прыжок в высоту с разбега.                         | 2ч | 19,20.03 | Развитие координационных способностей.                       |                          | Научится прыгать в высоту с разбега.                  | Выполняют прыжок в высоту с разбега.             |
| 81-82      | Бег в чередовании с ходьбой. Кроссовая подготовка. | 2ч | 31,2.04  | Развитие пространственной ориентировки.                      | Мяч, секундомер, свисток | Бегать в равномерном темпе.                           | Выполняют бег в чередовании с ходьбой.           |
| 83-84      | Преодоление полосы препятствий. Бег 500 метров.    | 2ч | 3,7.04   | Способствовать развитию физических качеств.                  | Мяч, секундомер, свисток | Научатся правильно распределять силы по дистанции.    |                                                  |
| 85         | Высокий старт. Бег 30 метров –                     | 1ч | 9.04     | Развитие координационных способностей.                       | Мяч, секундомер, свисток | Выполнять бег на короткие дистанции.                  | Выполняют бег на короткие дистанции.             |
| 86-87      | Старты из различных исходных положений.            | 2ч | 10,14.04 | Развитие координационных способностей.                       | Мяч, секундомер, свисток | Выполнять старты из различных и.п.                    | Выполняют старты из различных исходных положений |

|         |                                                          |           |              |                                                                          |                                            |                                                     |                                             |
|---------|----------------------------------------------------------|-----------|--------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 88-89.  | Метание мяча в вертикальную цель.                        | <b>2ч</b> | 16,17.04     | Развитие прослеживающей функции глаза.                                   | м/мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка | Выполнять метание мяча в вертикальную цель.         | Выполняют метание мяча в вертикальную цель. |
| 90-91   | Метание мяча с разбега.                                  | <b>2ч</b> | 21,23.04     | Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве. | м/мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка | Выполнять метание мяча с разбега.                   | Выполняют метание мяча с разбега.           |
| 92-94   | Подвижные игры с бегом и прыжками                        | <b>3ч</b> | 24,28,30.04  | Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников.                      |                                            | Выполнять действия в соответствии с правилами игры. | Играют в подвижные игры, соблюдая правила.  |
| 95-98   | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе.                | <b>4ч</b> | 7,8,12,14.05 | Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников.                      | Мячи.                                      | Выполнять действия в соответствии с правилами игры. | Играют в подвижные игры с мячом.            |
| 99-100  | Эстафеты с мячом.                                        |           | 15,19.05     | Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве. |                                            | Выполнять инструкции учителя                        | Выполняют инструкции учителя                |
| 101-102 | Эстафеты с обручем.                                      |           | 21,22.05     | Развитие координационных способностей.                                   | обручи                                     |                                                     |                                             |
| 103-105 | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе.<br>Итоги года. |           | 26,28,29.05  | Развитие ловкости, подвижности.                                          |                                            |                                                     |                                             |

## **7. Описание материально-технического обеспечения**

### **Спортивный инвентарь.**

Мат гимнастический

Канат

Лыжи

Мяч баскетбольный 6 шт

Мяч волейбольный 2шт

Мяч футбольный 2шт

Обручи

Сетка волейбольная 1шт

Секундомер 1шт

### **Литература.**

1. Афонасьев Ю.А. Методическое пособие. Теория: «Возрастные особенности детского организма». Практика: Корригирующая гимнастика для детей школьного и дошкольного возраста» /Ю.А. Афонасьев. — М., 1999.
2. Креминская М.М Программа по адаптивному физическому воспитанию учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребенок». НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», Санкт-Петербург, 2008 г.
3. Ростомашвили, Л.Н. Программа по адаптивному воспитанию детей с множественными нарушениями в развитии (1-4 классы) – Санкт-Петербург, 2008г.
4. Гербова Г.И. Азбука здоровья. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-1V классы /Г.И. Гербова. — Санкт-Петербург, «Образование», 1994 г.
5. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии /Под ред. проф. Л.В. Шапковой (Коллектив авторов) — М.: «Советский спорт», 2002

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003.
2. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
5. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.