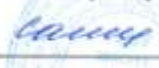


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
с.Малый Толкай».

«Утверждаю»:

к использованию в образовательном процессе

директор школы-интерната:

 /Самойлова Т.И./

Приказ № 41 от 29 08 2019

«Рассмотрено»:

на заседании МО

Протокол № 1

от 27 08 2019 г.



«Согласовано»

зам. директора по УВР

 Станина Л.В.

от 28 08 2019 г.

«Принято»:

решением педагогического
совета ГБОУ с. Малый Толкай

Протокол №1 от «29» 08 2019

Рабочая программа по предмету:

«Физическая культура»

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

АООП образования обучающихся с умственной отсталостью.

Программу составила: учитель Астраханова Лариса Николаевна

Квалификационная категория: высшая

Класс: 2

с.Малый Толкай

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 2 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 2 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.

Во 2 классе оценки выставляются во втором полугодии .

Описание места учебного предмета в учебном плане

Количество часов по программе во 2 классе – 99.

1 четверть-24ч., 2 четверть- 23ч., 3 четверть- 29ч., 4 четверть – 23ч.

Количество часов в неделю по учебному плану во 2 классе - 3

Количество часов в год в классе – 95

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.

Планируемые 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 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;
- знать и выполнять правила подвижных игр, организовывать их самостоятельно.

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 разметке.

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?»

Учебные нормативы 2 класс

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м с высокого старта	7,7 – 6,5 с	7,8 – 6,8 с
Прыжок в длину с места	100 – 155 см	90 – 145 см
Прыжок в длину с разбега	Без учета результатов	
Метание малого мяча на дальность	Без учета результатов	
Ходьба на лыжах (500 м)	Без учета результатов	

Спортивный инвентарь.

1. Мат гимнастический
2. Канат
3. Лыжи
4. Мяч баскетбольный 6 шт
5. Мяч волейбольный 2шт
6. Мяч футбольный 2шт
7. Обручи
8. Сетка волейбольная 1шт
9. Секундомер 1шт

Литература.

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.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во Часов	Дата	Направления коррекционной работы	Оборудование	Прогнозируемый результат	Деятельность обучающихся
1 четверть-24 часа							
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	1ч	02.09.19	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	03.09.19	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	06.09.19	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. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Пустое место	1ч	09.09.19	Развитие согласованности работы рук и ног.	Метр, мел, рулетка.	Ходить под счёт правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Выполняют основные движения в ходьбе и беге.
5	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1ч	10.09.19	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	13.09.19	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	16.09.19	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	1ч	17.09.19	Развитие согласованности	Метр, мел, рулетка.	Научится правильно выполнять основные	Выполняет прыжок с высоты, играет в

	высоты (до 40 см) Игра «Прыгающие воробушки»; эстафеты,; челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей			работы рук и ног.		движения в прыжках; правильно выполнять приземление	подвижные игры, соблюдая правила.
9.	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	20..09.19	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	23.09.19	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	24.09.19	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	27.09.19	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.	1ч	30.10.19	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

	Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка».						правилами.
14-16.	Бег по пересеченной местности	3ч	01.10.19 04.10.19 07.10.19	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	08.10.19 11.10.19 14.10.19 15.10.19	Развитие зрительного восприятия.		Научится двигаться с мячом, вести мяч на месте и в движении	
21-24	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	4ч	18.10.19 21.10.19 22.10.19 25.10.19		Мячи баскетбольные.		
2 четверть- 23 часа							
25	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения. Смыкание и размыкание приставными шагами.	1ч	05.11.19			Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации
26-27	Акробатика . Строевые упражнения.	2ч	08.11.19 11.11.19	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.
28-29	Акробатика .	2ч	12.11.19	Развитие		Научатся выполнять	Размыкание и

	Строевые упражнения. Стойка на лопатках.		15.11.19	пространственной ориентировки.		стойку на лопатках.	смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках, согнув ноги.
30	Способы передвижения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	1ч	18.11.19	Развитие пространственной ориентировки.		Научится выявлять различия в основных способах передвижения человека.	
31-33	Висы. Строевые упражнения	3ч	19.11.19 22.11.19 25.11.19		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.
34-36	«Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».	3ч	26.11.19 29.11.19 02.12.19		Скамейки, мячи, кегли	Научится преодолевать полосы препятствия с элементами лазанья и перелезания.	
37-39	Акробатические комбинации. Висы. Строевые упражнения	3ч	03.12.19 06.12.19 09.12.19	Развитие пространственной ориентировки.		Научатся демонстрировать умение выполнять акробатические	Демонстрируют умение выполнять акробатические комбинации.

						комбинации.	
40-42	Опорный прыжок, лазанье.	3ч	10.12.19 13.12.19 16.12.19	Развитие координационных способностей		Освоит выполнение опорного прыжка, лазание по канату	Выполняют опорный прыжок, лазание по канату.
43-45	Гимнастика с элементами акробатики .	3ч	17.12.19 20.12.19 23.12.19				Демонстрируют умение выполнять акробатические комбинации.
46-47	Урок – игра. Игры на быстроту, выносливость, гибкость, равновесие.	2ч	24.12.19 27.12.19	Развитие зрительно-двигательных взаимодействий.		Играет в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, лазанием, перелезанием	
3 четверть – 29 часов. Лыжная подготовка							
48-50	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	3ч	10.01.20 13.01.20 14.01.20	Развитие мышечно-суставного восприятия.	Лыжи.		Повторяют правила поведения и безопасности во время занятий.
51-53	Передвижение ступающим шагом без палок.	3ч	17.01.20 20.01.20 21.01.20	Развитие мышечно-суставного восприятия.	Лыжи.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах	Выполняют разученный способ передвижения.
54-55	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	2ч	24.01.20 27.01.20	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.	2ч	28.01.20 31.01.20	Развитие двигательного-пространственной .	Лыжи.		Демонстрируют технику передвижения на

	Игра «На буксире».						лыжах ступающим шагом.
58-59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъём лесенкой, спуск в стойке лыжника Прохождение дистанции до 600 м	2ч	03.02.20 04.02.20	Развитие координационных способностей.	Лыжи.	Научится передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах.	Выполняют разученный способ передвижения.
60-61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъём лесенкой, спуск в низкой стойке Поворот переступанием на месте.	2ч	07.02.20 10.02.20	Развитие глазодвигательной 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	11.02.20 14.02.20	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	2ч	17.02.20 18.02.20	Развитие двигательной-пространственной ориентировки		Научится выполнять повороты переступанием на месте.	Выполняют разученный способ.

	переступанием на месте.						
66-67	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	2ч	21.02.20 25.02.20	Развитие умения передвигаться в заданном направлении		Научится передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах.	
68-70	Зимние игры на воздухе.	3ч	28.02.20 02.03.20 03.03.20	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».	1ч	06.03.20	Развитие координационных способностей		Научится выполнять подъем лесенкой и спуск в высокой стойке.	Выполняют разученный способ передвижения.
72	Встречные эстафеты	1ч	10.03.20	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 .	1ч	13.03.20	Развитие глагодвигательной функции			
74	Ведение мяча на месте и в движении	1ч	16.03.20	Развитие глагодвигательной функции			

75-76	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты	2ч	17.03.20 20.03.20	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		Научится владеть мячом: держать, передавать, выполнять на расстояние ловлю, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Играют в подвижные игры на основе баскетбола.
4 четверть 23 часа							
77	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки.	1ч	30.03.20	Развитие мышечно-суставного восприятия.			
78-79	Прыжок в высоту с прямого разбега	2ч	31.03.20 03.04.20	Развитие мышечно-суставного восприятия.		Научится выполнять технику прыжка в высоту с разбега.	Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега.
80-81	Прыжок в высоту с разбега.	2ч	06.04.20 07.04.20	Развитие координационных способностей.		Научится прыгать в высоту с разбега.	Выполняют прыжок в высоту с разбега.
82-83	Бег в чередовании с ходьбой. Кроссовая подготовка.	2ч	10.04.20 13.04.20	Развитие пространственной ориентировки.	Мяч, секундомер, свисток	Бегать в равномерном темпе.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой.
84-85	Преодоление полосы препятствий. Бег 500 метров.	2ч	14.04.20 17.04.20	Способствовать развитию физических качеств.	Мяч, секундомер, свисток	Научатся правильно распределять силы по дистанции.	
86-87	Высокий старт. Бег 30 метров –	1ч	20.04.20 21.04.20	Развитие координационных способностей.	Мяч, секундомер, свисток	Выполнять бег на короткие дистанции.	Выполняют бег на короткие дистанции.

88-89	Старты из различных исходных положений.	2ч	24.04.20 27.04.20	Развитие координационных способностей.	Мяч, секундомер, свисток	Выполнять старты из различных и.п.	Выполняют старты из различных исходных положений
90-91	Метание мяча в вертикальную цель.	2ч	28.04.20 08.05.20	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.
92-93	Метание мяча с разбега.	2ч	12.05.20 15.05.20	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.
94-96	Подвижные игры с бегом и прыжками	3ч	18.05.20 19.05.20 22.05.20	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников.		Выполнять действия в соответствии с правилами игры.	Играют в подвижные игры, соблюдая правила.
97-99	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. Итоги года.	3ч	25.05.20 26.05.20 29.05.20	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников.	Мячи.	Выполнять действия в соответствии с правилами игры.	Играют в подвижные игры с мячом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

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.