

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

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

Самойлова Т.И.
Приказ № 49 от 28.08.2020 г.

«Рассмотрено»
На заседании МО
Протокол № 1
от 28.08.2020 г.

«Согласовано»
зам. директора по УВР
Сталкина Л.В.
от 28.08.2020 г.

«Принято»
решением педагогического
совета ГБОУ с. Малый Толкай
Протокол №1 от
28.08.2020

Рабочая программа по предмету «Физкультура»

Программу составила: учитель Ширшова Н.В.

Квалификационная категория: высшая

Класс: 3

В основу разработки рабочей программы по предмету положены

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1 – 4 классы. Под ред. В.В.Ворошковой 2014.

АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

с.Малый Толкай

2020-2021 уч. год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 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. Приказа Министерства просвещения России от 28.12.2018 №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования»
5. Положения о рабочих программах отдельных учебных предметов (курсов), коррекционных курсов, внеурочной деятельности государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Малый Толкай. Приказ №58/20 от 01.09.2016 г.
6. Учебного плана ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2020-2021 учебный год.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) 3 класса.

Срок реализации программы по предмету - 2020-2021 учебный год.

Цель программы - укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни, воспитание интереса к занятиям физической культурой.

Задачи программы:

- формировать двигательные умения и навыки
- развивать двигательные способности в процессе обучения;
- раскрыть возможные избирательные способности и интересы обучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость), навыки культурного поведения.

Поставленные задачи решаются только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных состязаний.

II. Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является одним из важнейших предметов учебного плана. Она решает широкий спектр задач, связанных не только с формированием жизненно важных движений в ходьбе, беге, прыжках, но и связана с укреплением здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В основе обучения физическим упражнениям просматриваются следующие принципы: индивидуализация и дифференциация процесса обучения; коррекционная направленность обучения; комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психологофизиологических теорий.

Особое внимание на уроках уделяется личностно-ориентированному, индивидуальному подходу в определении физической нагрузки для каждого обучающегося.

Уроки физической культуры проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

III. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана для детей с интеллектуальными нарушениями в предметной области «Физическая культура».

В соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 3 класса, курс предмета «Физическая культура» рассчитан на 100 часов.

Количество часов в неделю, отводимых на изучение предмета «Физическая культура», определено недельным учебным планом образования обучающихся и составляет 3 часа в неделю.

IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Обучающийся научится:

- пользоваться средствами укрепления здоровья, понимать значение личного здоровья для здоровья окружающих;
- владеть социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владеть навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- владеть навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- принимать установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- оценивать свое физическое состояние;
- положительно относиться к занятиям физической культурой;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

Предметные результаты

Достаточный уровень

Обучающийся научится:

- выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентироваться 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;
- знать и выполнять правила подвижных игр, организовывать их самостоятельно

Минимальный уровень

Обучающийся научится:

- выполнять правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- 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;
- 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 упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);

V.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 вися 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?»

VI. Календарно-тематическое планирование

| № | Содержание изучаемого материала | Кол-во часов | Дата | Планируемый результат | Средства обучения | Деятельность обучающихся | Направления коррекционно-развивающей работы |
|-------------------------|---|--------------|------|---|---------------------------|--|--|
| 1 четверть – 23ч | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. | 1 | 1.09 | Уметь применять на практике знания о личной гигиене и режиме дня. | | Повторяют правила поведения и безопасности во время занятий. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. |
| 2 | Ходьба и бег. | 1 | 4.09 | Научится бегать на короткую дистанцию правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Мяч, секундомер, свисток. | Повторяют правила ходьбы и бега. | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. |
| 3 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Ходьба с высоким | 1 | 7.09 | Бегать на короткую дистанцию правильно | Метр, мел, рулетка. | Повторяют правила ходьбы и бега. | Развитие согласованности работы рук и ног. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|-------|---|--------------------------------|---|---|
| | подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». | | | выполнять основные движения | | | |
| 4 | Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Пустое место | 1 | 8.09 | Ходить под счёт правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м. | Метр, мел, рулетка. | Выполняют основные движения в ходьбе и беге. | Развитие согласованности работы рук и ног. |
| 5 | Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера». | 1 | 11.09 | Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Мяч, секундомер, свисток | Выполняют бег с ускорением | Развитие навыков пространственной ориентировки. |
| 6 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. | 1 | 14.09 | Научится выполнять | | Выполняют прыжок с | Развитие |

| | | | | | | | |
|----|--|---|-------|--|--|--|---|
| | Прыжки с поворотом на 180 градусов. Подвижная игра «К своим флажкам». | | | прыжки , соблюдая технику выполнения | | высоты, играют в подвижные игры, соблюдая правила. | согласованности работы рук и ног. |
| 7 | Прыжок в длину с разбега с 3 – 5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам»; эстафеты,; челночный бег. | 1 | 15.09 | Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно выполнять приземление в яму на две ноги | Метр, мел, рулетка. | Выполняют прыжок в длину с разбега, играют в подвижные игры, соблюдая правила. | Развитие согласованности работы рук и ног. |
| 8 | Прыжок с высоты (до 40 см) Игра «Прыгающие воробушки»; эстафеты,; челночный бег. | 1 | 18.09 | Научится правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно выполнять приземление | Метр, мел, рулетка. | Выполняют прыжок с высоты, играют в подвижные игры, соблюдая правила. | Развитие согласованности работы рук и ног. |
| 9 | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. | 1 | 21.09 | Научится правильно выполнять основные движения | Мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка | Выполняют основные движения, упражнения на внимание | Развитие слухового восприятия и координации |
| 10 | Метание малого мяча из положения стоя | 1 | 22.09 | Научится правильно | Мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, | Метают мячи на дальность с | Развитие общей |

| | | | | | | | |
|----|--|---|-------|---|--|---|---|
| | грудью в направление метания. Подвижная игра «К своим флажкам». | | | выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | рулетка | места из различных положений | моторики |
| 11 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель». | 1 | 25.09 | Научится правильно выполнять основные движения в метании. | Мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка | Метают мячи на дальность с места из различных положений. | Развитие общей моторики |
| 12 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м. | 1 | 28.09 | Научится правильно выполнять основные движения в метании | Метр, мел, мячи | | Развитие зрительного восприятия |
| 13 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышеловка». | 1 | 29.09 | Научится правильно выполнять основные движения в прыжках. | | Прыгает в длину с места, с разбега. Выполняет эстафеты в соответствии с | Развитие пространственной ориентировки. |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|---|----------------|--|------|---|--|
| | | | | | | правилами | |
| 14-15 | Бег по пересеченной местности | 2 | 2,5.10 | Бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом. | | | Развитие умения передвигаться в заданном направлении и в заданном темпе. |
| 16-19 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал-садись». | 4 | 6,9,12,13.10 | Научится двигаться с мячом, вести мяч на месте и в движении | Мячи | | Развитие зрительного восприятия. |
| 20-23 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | 4 | 16,19,20,23.10 | | Мячи | | Развитие двигательных способностей, общей моторики |
| 2 четверть – 24ч | | | | | | | |
| 24 | Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения. Смыкание и размыкание приставными шагами. | 1 | 2.11 | Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. | | Выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации | |
| 25-26 | Акробатика . Строевые упражнения. | 2 | 3,6.11 | Выполнять строевые команды, | | Выполняют размыкание и | Развитие пространственной ориентировки |

| | | | | | | | |
|-------|--|---|-----------------|--|---|---|--|
| | | | | выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. | | смыкание приставными шагами. | |
| 27-28 | Акробатика . Строевые упражнения. Стойка на лопатках. | 2 | 9,10. 11 | Выполнять стойку на лопатках. | | Выполняют стойку на лопатках, согнув ноги. | Развитие пространственной ориентировки. |
| 29-30 | Способы передвижения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. | 2 | 13,16. 11 | Уметь выявлять различия в основных способах передвижения человека. | | Выполняют разные способы передвижения | Развитие пространственной ориентировки. |
| 31-33 | Висы. Строевые упражнения | 3 | 17,20, 23.11 | Уметь проявлять качества координации при выполнении упражнений. | | Делают стойку на носках на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке) | Развитие двигательных способностей, общей моторики |
| 34-36 | «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». | 3 | 24,27, 30.11 | Уметь преодолевать полосы препятствия с элементами | Гимнастическая скамейка, шведская стенка | Преодолевают полосы | Развитие скоростных и координационных способностей |

| | | | | | | | |
|-------|--|---|--------------|--|-------|---|--|
| | | | | лазанья и перелезания. | | | |
| 37-39 | Акробатические комбинации. Висы. Строевые упражнения | 3 | 1,4, 7.12 | Демонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. | | Демонстрируют умение выполнять акробатические комбинации. | Развитие пространственной ориентировки. |
| 40-42 | Опорный прыжок, лазанье. | 3 | 8,11, 14.12 | Освоить выполнение опорного прыжка, лазание по канату | Канат | Выполняют опорный прыжок, лазание по канату. | Развитие координационных способностей |
| 43-45 | Гимнастика с элементами акробатики . | 3 | 15,18, 21.12 | Уметь выполнять элементы акробатики | | Демонстрируют умение выполнять акробатические комбинации. | Развитие двигательных способностей, общей моторики |
| 46-47 | Урок – игра. Игры на быстроту, выносливость, гибкость, равновесие. | 2 | 22,25. 12 | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, лазанием, | | Играют в подвижные игры | Развитие зрительно-двигательных взаимодействий. |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|---|----------------|---|-------------|--|--|
| | | | | перелазанием. | | | |
| 3 четверть – 28ч | | | | | | | |
| 48-49 | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж. | 2 | 11,12.01 | Запомнить правила безопасности | | Повторяют правила поведения и безопасности во время занятий. | Развитие мышечно-суставного восприятия. |
| 50-53 | Передвижение ступающим шагом без палок. | 4 | 15,18,19,22.01 | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах | Лыжи | Выполняют разученный способ передвижения. | Развитие мышечно-суставного восприятия. |
| 54-55 | Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше». | 2 | 25,26.01 | Уметь передвигаться скользящим шагом на лыжах. | Лыжи, палки | Играют в игру «Салки на марше» | Развитие двигательнo-пространственной ориентировки |
| 56-57 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | 2 | 29.011.02 | | Лыжи, палки | Демонстрируют технику передвижения на лыжах ступающим шагом. | Развитие двигательнo-пространственной . |
| 58-59 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъём лесенкой. | 2 | 2,5.02 | Уметь передвигаться скользящим и ступающим | | Выполняют разученный способ передвижения. | Развитие координационных способностей. |

| | | | | | | | |
|-------|---|---|-----------------|--|-------------|---|--|
| | | | | шагом на лыжах. | | | |
| 60-61 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъём лесенкой, спуск в низкой стойке | 2 | 8,9.02 | Уметь передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах. | Лыжи, палки | Демонстрируют технику передвижения на лыжах скользящим шагом. | Развитие глазодвигательной функции. |
| 62-63 | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками Игра «Проехать через ворота | 2 | 12,15.02 | Уметь передвигаться скользящим шагом с палками на лыжах | Лыжи, палки | Демонстрируют технику передвижения на лыжах скользящим шагом. | Развитие координационных способностей |
| 64-66 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъём лесенкой, спуск в высокой стойке | 3 | 16,19,22.02 | Выполнять повороты переступанием на месте. | Лыжи, палки | Выполняют разученный способ. | Развитие двигательного-пространственной ориентировки |
| 67-69 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | 3 | 26.02 1,2.03 | Уметь передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах. | Лыжи, палки | | Развитие умения передвигаться в заданном направлении |
| 70-72 | Игры на свежем воздухе. | 3 | 5,9,12.03 | | Санки | Играют в зимние разученные игры | Развитие координационных способностей |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|---------------|--|------|--|---|
| 73 | Техника безопасности на уроках в спортивном зале, броски и ловля мяча в парах . | 1 | 15.03 | | Мячи | | Развитие эмоционально-волевой сферы |
| 74 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 | 16.03 | | Мячи | | Развитие глазодвигательной функции |
| 75 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты | 1 | 19.03 | Владеть мячом: держать, передавать, выполнять на расстоянии ловлю, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Мячи | Играют в подвижные игры на основе баскетбола | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 4 четверть – 25ч | | | | | | | |
| 76 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | 29.03 | | | Слушают инструкции | Развитие слухового восприятия. |
| 77-78 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 2 | 30.03 2.04 | Выполнять технику прыжка в высоту с разбега. | | Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега. | Развитие мышечно-суставного восприятия. |
| 79- | Прыжок в высоту с | 2 | 5,6. | Прыгать в высоту | | Выполняют | Развитие |

| | | | | | | | |
|-------|--|---|-------------|--|-----------------------|--|--|
| 80 | разбега. | | 04 | с разбега. | | прыжок в высоту с разбега. | координационных способностей. |
| 81-82 | Бег в чередовании с ходьбой. Кроссовая подготовка. | 2 | 9,12.04 | Бегать в равномерном темпе. | | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. | Развитие пространственной ориентировки. |
| 83-85 | Преодоление полосы препятствий. | 3 | 13,16,19.04 | Уметь правильно распределять силы по дистанции. | | | Способствовать развитию физических качеств. |
| 86 | Высокий старт. Бег 30 метров – | 1 | 20.04 | Выполнять бег на короткие дистанции. | | Выполняют бег на короткие дистанции. | Развитие координационных способностей. |
| 87-88 | Старты из различных исходных положений. | 2 | 23,26.04 | Выполнять старты из различных исходных положений | | Выполняют старты из различных исходных положений | Развитие координационных способностей. |
| 89-90 | Эстафеты с предметами | 2 | 27,30.04 | Выполнять эстафеты с предметами | Мячи, кегли, скакалки | | Развитие двигательных способностей, общей моторики |
| 91- | Строевые упражнения. | 2 | 4,7.05 | Уметь чередовать | | | Развитие эмоционально- |

| | | | | | | | |
|--------|---|---|----------|---|------------|---|---|
| 92 | Ходьба в чередовании с бегом (15м- 15м). | | | бег и ходьбу | | | волевой сферы |
| 93-94 | Метание мяча в вертикальную цель. | 2 | 11,14.05 | Выполнять метание мяча в вертикальную цель. | Малые мячи | Выполняют метание мяча в вертикальную цель. | Развитие прослеживающей функции глаза. |
| 95-96 | Метание мяча с разбега. | 2 | 17,18.05 | Выполнять метание мяча с разбега. | Малые мячи | Выполняют метание мяча с разбега. | Коррекция глазмера на основе упражнений на ориентировку в пространстве. |
| 97-98 | Подвижные игры с бегом и прыжками | 2 | 21,24.05 | Выполнять действия в соответствии с правилами игры. | | Играют в подвижные игры, соблюдая правила. | Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников. |
| 99-100 | Подвижные игры с мячом на свежем воздухе. | 2 | 25,28.05 | Выполнять действия в соответствии с правилами игры. | Мячи | Играют в подвижные игры с мячом. | Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников. |

*** В графе «Планируемый результат» отражен только достаточный уровень усвоения темы урока.**

VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

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.

Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.

Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

Учебно-практическое обеспечение:

- Мячи
- Скакалки
- Кегли
- Гимнастические палки
- Обручи
- Маты

VIII. Контрольно-измерительный материал

| Виды упражнений | Показатели физической подготовленности | |
|----------------------------------|--|--------------|
| | Мальчики | Девочки |
| Бег 30 м с высокого старта | 7 – 6,5 с | 7,5 – 6,4 с |
| Прыжок в длину с места | 110 – 160 см | 100 – 150 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 | |

