

Рассмотрено на заседании
МО учителей
Кечевской школы-интерната
Протокол № 1 от 28.08.23г.

Принято на педагогическом
Совете Кечевской школы-интерната
Протокол № 1 от 30.08.23г.

Утверждено:
Приказ № 106 от 30.08.23г.

Директор школы:  /С.В. Бектышев/

Составлена на основе ФАООП в
предметной деятельности
«Физическая культура» в 2 классе
в соответствии с ФГОС
образования обучающихся с
интеллектуальными нарушениями

**Рабочая программа по физической культуре
в 2 классе ГКОУ УР «Кечевская школа-интернат»**

Составитель: учитель Бегитова О.А.

Кечево 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 2 класса составлена на основе федеральных адаптированных основных образовательных программ для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В основу адаптации положены рекомендации, данные в «Программе по физической культуре для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида» под редакцией В.В. Воронковой.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена с учётом рекомендаций по психофизическому развитию детей с нарушением интеллекта и их умственных возможностей.

Основная цель программы – всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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 ребёнка 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.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учётом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения со словесной инструкцией учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Процесс овладения базовыми учебными действиями неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Обучение умственно отсталых учащихся носит воспитывающий характер.

Специфика деятельности детей с нарушением интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость. Поэтому свои требования учитель должен соотносить с учётом физического, психического и умственного развития ребёнка.

Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применение сформированных базовых учебных действий в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение заданий в комплексах упражнений и т.д.)

В зависимости от ситуации учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

Во 2 классе на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой базовых учебных действий и включились в произвольную деятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и другое.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Успеваемость по предмету «Физическая культура» во 2 классе специальной (коррекционной) школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности базовых учебных действий с учётом индивидуальных возможностей.

По мере прохождения учебного материала два раза в год (в сентябре и мае) проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре (девочки), метание малого мяча на дальность.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПРОВЕРОЧНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

Оценка	Бег 30 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Подтягивание в упоре – мал.	Отжимание в упоре - дев.	Метани е малого мяча (м)
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.			
5	7,0	7,3	120	110	6	3	18
4	7,2	7,5	115	105	4	2	13
3	7,4	7,7	110	100	2	1	8

ПЕРЕЧЕНЬ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Содержание программы по физической культуре для 2 класса состоит из следующих разделов: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает в себя некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

В разделе «**Знания о физической культуре**» даются основные представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

В раздел «**Гимнастика**» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, отдельные мышечные группы.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены упражнения с предметами: гимнастическими палками, флажками, малыми и большими обручами, скакалками.

Также на уроках гимнастики дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазании и перелезании – эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страха высоты, ощущение пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Раздел «**Лёгкая атлетика**» традиционно включает в себя ходьбу, бег, прыжки и метания. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование способствуют развитию у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физической культуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях. Метания развивают у детей координацию движений, силу рук и туловища.

Занятия **лыжами** позволяют укрепить здоровье детей, сократить количество заболеваний в зимний период, характерных для этого времени года. Кроме того лыжная подготовка содержит весь необходимый комплекс для развития основных физических качеств, осанки, дыхания, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы являются **игры**. В него включены подвижные игры и элементы спортивных игр, направленные на совершенствование общих двигательных навыков. Благодаря подвижным играм у детей развивается внимание (произвольное и произвольное), ловкость, сообразительность, инициативность. Подвижные игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональном климате в коллективе, взаимопомощи и взаимовыручке.

В специальной (коррекционной) школе для детей с нарушением интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок. На уроке учитель использует такие приёмы, как объяснение, показ, отработка движения по элементам, закрепление (в форме повторения и тренировки), оценка выполненного действия (похвала, поощрение, порицание).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Чистота зала, снарядов.

Гимнастика

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с палкой вперёд, вверх, за голову, перед грудью.

С большими обручами. Приседания и повороты с обручем в руках.

С малыми мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Удары мяча о пол. Броски мяча в стену и ловля его после отскока. Перебрасывание мяча в парах.

Упражнения на гимнастической скамейке. Движение по скамейке.

Простые и смешанные висы и упоры. Подтягивания из виса лёжа на перекладине; поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке;

Лазание и перелезание. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя. Ходьба по диагонали, «змейкой» по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Прохождение расстояния 3м за определённое количество шагов с открытыми и закрытыми глазами. Прыжки в обозначенное место с контролем и без контроля зрения. Прыжки в длину с разбега в обозначенное место с предварительной разметкой.

Требования к знаниям и умениям.

Знать: правила гигиены после занятий физическими упражнениями.

Уметь: соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на команды учителя.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы, в полуприседе, спиной вперёд).

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин., на скорость 15м,

Прыжки. Прыжки в длину с места.

Метание. Метание малого мяча в пол на высоту отскока, на дальность с места.

Требования к знаниям и умениям.

Знать: разновидности ходьбы.

Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 2 мин., бегать на время 15м; прыгать в длину с места.

Лыжная подготовка

Построения с лыжами в руках, повороты на лыжах вокруг носков и пяток лыж. Передвижения ступающим и скользящим шагом без палок и с палками.

Требования к знаниям и умениям.

Знать: как ходить на лыжах.

Уметь: передвигаться на лыжах в медленном темпе ступающим шагом.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

Подвижные игры. «Перебежка с вырубкой», «Верёвочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Пятнашки маршем», «Не давай мяча водящему», «Мяч с четырёх сторон», «Охотники и утки», «Снайперы», «Догони», «Кто дальше», «Мяч соседу».

Элементы спортивных игр. Пионербол. Правила игры в пионербол 2 мячами и расстановку игроков на площадке. Правила перехода во время игры. Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы. Ловля мяча на уровне груди, над головой. Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону. Передача мяча партнёру.

Требования к знаниям и умениям.

Знать: правила игры в пионербол, расстановку игроков на площадке, правила перехода.

Уметь: ловить и передавать мяч; подавать мяч, играть в пионербол 2 мячами.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Обучение физической культуре во 2 классе проводится в форме урочного занятия. В практике работы учителя применяются следующие типы уроков:

- вводные занятия;
- занятия по ознакомлению с новым материалом;
- занятия совершенствования в выполнении пройденного материала;
- смешанные занятия;
- учётные занятия.

Методы ведения занятия зависят от поставленных задач, конкретных условий, контингента занимающихся и их подготовленности. Кроме того, применение различных методов разнообразит занятие, а это всегда положительно сказывается на конечном результате. Основными методами, используемыми на уроках физической культуры, являются: фронтальный, поточный, посменный, групповой и индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми занимающимися. Его преимущество в большом охвате детей, достижении высокой плотности занятия и большой нагрузки. Фронтальный метод является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду педагога. Этим методом можно пользоваться при обучении большинству упражнений программы (гимнастические построения и перестроения, ходьба, бег, некоторые виды прыжков, метания, упражнения на осанку, с мячами, палками, короткими скакалками, игры, передвижения на лыжах и элементы лыжного строя). Фронтальный метод можно применять в работе с детьми всех возрастных групп, особенно при ознакомлении с новым материалом.

В поточном методе занимающиеся одно и то же упражнение выполняют по очереди, один за другим, непрерывным потоком. Таких потоков может быть несколько в зависимости от конкретных условий. Поточный метод применяется при проведении упражнений с целью совершенствования умений и навыков, а также для увеличения нагрузки.

Посменный метод состоит в том, что все занимающиеся распределяются на смены для выполнения упражнений по очереди. Посменный метод применяется при прыжках с высоты, лазанье, висах, метаниях на дальность и в цель, акробатических упражнениях.

В групповом методе занимающиеся распределяются на группы, каждая из которых занимается по заданию педагога самостоятельно. Групповой метод может применяться только после того, как дети будут достаточно подготовлены к самостоятельным занятиям.

Индивидуальный метод заключается в том, что каждый занимающийся выполняет упражнение, а остальные наблюдают. Он позволяет педагогу после выполнения каждого упражнения подводить итоги, обращать внимание детей на лучшее выполнение упражнения, на недостатки и ошибки, что очень важно в образовательном и воспитательном отношении.

Обучение занимающихся физическим упражнениям осуществляется в соответствии с дидактическими принципами педагогики:

- систематичности и последовательности при обучении (весь учебный материал преподносится в определённой последовательности и определённом объёме);
- сознательности и активности занимающихся (процесс обучения строится на понимании и сознательном усвоении учебного материала);
- прочности знаний и навыков (решающее значение для прочного усвоения знаний и навыков имеет повторение и совершенствование в выполнении пройденного материала);
- доступности учебного материала (учебный материал должен быть доступным для усвоения. Однако это не означает, что он должен быть лёгким. Посильные упражнения стимулируют выполнение более трудных задач. В процессе обучения физическим упражнениям следует идти от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.

Следуя принципу доступности, необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся, состояние здоровья, физическую подготовленность и в соответствии с этим подбирать посильный для них материал);

- принцип наглядности (для правильного усвоения физических упражнений необходимо их непосредственное восприятие. Лучше всего оно достигается показом упражнения. Показ нужно сочетать с объяснениями, обращая внимание занимающихся на главное, на то, что есть общего и что отличает данное упражнение от ранее изученных. Сочетание показа с объяснением обеспечивает осмысливание упражнения, что необходимо для правильного выполнения. Чтобы лучше и быстрее усвоить упражнения с определённым темпом и ритмом, показ надо сочетать со слуховым восприятием. Кроме показа наглядность осуществляется также демонстрацией рисунков, фотоснимков, видеофильмов. Принцип наглядности применяется на всех стадиях обучения: при ознакомлении с новым материалом, а также при совершенствовании умений и навыков в выполнении упражнений).

В процессе реализации программы по физической культуре применяется много различных методов и методических приёмов обучения. Их можно объединить в три группы:

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, распоряжение, команда, указание);
- наглядные (показ, использование наглядных пособий);
- практические (упражнения, соревнования, тестирование, исправление ошибок).

Итоги работы подводятся в форме проведения тестирования, соревнований, сдачи контрольных нормативов.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Наряду с методическими вопросами построения и проведения занятия должны быть решены и организационные вопросы: рациональное использование помещения или площадки, расположение занимающихся на занятии, подготовка и использование оборудования и инвентаря.

Форма одежды на занятиях физической культурой – специальные спортивные костюмы. Форма желательна единая. Это дисциплинирует занимающихся, способствует лучшей организации группы, имеет воспитательное значение. Необходимо следить за тем, чтобы спортивная форма была всегда чистой, опрятной и чтобы дети надевали её только на время занятий. Для переодевания в школе имеются специально оборудованные раздевалки. В целях соблюдения санитарно-гигиенических норм функционируют душевые кабины и туалеты. Занятия на открытом воздухе сочетаются с занятиями в зале. Обязательным требованием к проведению занятий в помещениях является влажная уборка и хорошее проветривание спортивного зала перед началом занятий.

Для занятий в школе есть инструкции по охране труда и безопасности жизнедеятельности, инструкции для детей при занятиях различными видами физической деятельности. Медицинская аптечка укомплектована в соответствии с правилами безопасности по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах.

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№	Дата урока	Тема урока	Основные понятия	Основные виды деятельности обучающихся
1		Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	Физкультура, техника безопасности	
<i>Легкая атлетика (8 ч.)</i>				
2		Ходьба в полуприседе.	Различные виды ходьбы, полуприсед	выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 2 мин., бегать на время 15м; прыгать в длину с места.
3		Медленный бег до 2-х минут.	Различные виды бега	
4		Контрольные испытания.		
5		Ходьба с высоким подниманием бедра.	Различные виды ходьбы	
6		Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 2-6 м.	Горизонтальная цель	
7		Прыжки в длину с шага, с небольшого разбега.	Прыжок в длину	
8		Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-6 м.	Вертикальная цель	
9		Бег на месте с высоким подниманием бедра	Различные виды бега	
<i>Гимнастика (15 ч.)</i>				
10		Построение в шеренгу по инструкции учителя.	Построение, шеренга	Применять правила гигиены после занятий физическими упражнениями. Уметь соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на команды учителя.
11		Построение в колонну по инструкции учителя и ходьба в колонне по залу.	Колонна	
12		Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	Команда	
13		Простейший комплекс утренней гимнастики. Высокий старт.	Утренняя гимнастика	
14		Быстрый бег на месте до 10сек. Бег по дистанции.	Различные виды бега	
15		Прыжки произвольным способом.	Различные виды прыжков	
16		Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед.	Различные виды прыжков	
17		Прыжки через скакалку. Встречная эстафета.	Различные виды прыжков	
18		Прыжки в длину с места. Медленный бег в равномерном темпе до 1,5мин.	Различные виды прыжков	
19		Метание малого мяча в горизонтальную цель. Броски резинового мяча стоя из-за головы.	Метание мяча из-за головы	
20		Комплекс упражнений с большими мячами. Произвольный бег по площадке с мячом в руках.	Бег с мячом	
21		Подбрасывание и ловля мяча на месте. Удары мячом о пол с последующей ловлей.	Подбрасывание мяча	
22		Броски и ловля мяча в парах на уровне груди. Подача мяча двумя руками снизу.	Работа в парах	

23		Бег приставными шагами с мячом в руках. Подача мяча двумя руками из-за головы.	Бег приставными шагами	
24		Передачи мяча партнёру с продвижением вперёд приставными шагами.	Передача мяча	
Подвижные игры (3 ч.)				
25		Расстановка на площадке и правила игры в пионербол.	Пионербол	Знать: правила игры в пионербол, расстановку игроков на площадке, правила перехода. Уметь: ловить и передавать мяч, играть в пионербол 2 мячами.
26		Правила перехода во время игры. Ловля мяча над головой.	Пионербол	
27		Ловля низко летящего мяча и мяча летящего в сторону.	Пионербол	
Гимнастика (15 ч.)				
28		Правила поведения на уроках гимнастики.	Правила поведения	Знать: правила гигиены после занятий физическими упражнениями. Уметь: соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на команды учителя.
29		Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.	Гимнастическая стенка, одноименный и разноименный способ	
30		В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	Вис на гимнастической стенке	
31		Вис на перекладине с упором ногами.		
32		Сгибание рук в висе на перекладине с упором ногами.		
33		Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке.	Гимнастическая скамейка	
34		Упражнения с гимнастическими палками. Построение в круг взявшись за руки.	Гимнастическая палка	
35		Размыкание на вытянутые руки в шеренге. Основные положения рук, ног, туловища.	Размыкание в шеренге	
36		Различные движения рук, ног, туловища во время ходьбы.	Движения во время ходьбы	
37		Ходьба по гимнастической скамейке с поддержкой.	Ходьба с поддержкой	
38		Стойка на носках. Ходьба по гимнастической скамейке без поддержки.	Стойка на носках	
39		Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	Ходьба по гимнастической скамейке	
40		Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	Ходьба по гимнастической скамейке	
41		Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Лазание	
42		Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	Ходьба по гимнастической скамейке	
Лыжная подготовка (3 ч.)				

43		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь лыжника.	Лыжная подготовка	Знать: как ходить на лыжах. Уметь: передвигаться на лыжах в медленном темпе ступающим шагом.	
44		Построение в одну шеренгу на лыжах. Переноска лыж.	Переноска лыж		
45		Переступание на лыжах с подниманием пяток лыж, носков лыж.	Переступание на лыжах		
46		Ходьба на лыжах приставными шагами вправо-влево.	Приставные шаги		
47		Повороты на лыжах переступанием вокруг пяток и носков лыж с палками в руках.	Повороты на лыжах		
48		Ступающий шаг без палок.	Ступающий шаг		
49		Ступающий шаг с палками.	Ступающий шаг		
50		Медленное передвижение на лыжах – 200м.	Передвижение на лыжах		
51		Скольжение на лыжах с одновременным отталкиванием двумя палками.	Скольжение на лыжах		
52		Медленное передвижение на лыжах – 300м.	Передвижение на лыжах		
53		Преодоление на лыжах дистанции 400м.	Передвижение на лыжах		
54		Подъем ступающим шагом.	Подъем на лыжах		
55		Подъем скользящим шагом.	Подъем на лыжах		
56		Передвижение в быстром темпе 20-30 раз (3-5 раз).	Передвижение на лыжах		
57		Передвижение на лыжах до 600 м.	Передвижение на лыжах		
58		Круговая эстафета на лыжах.	Эстафета на лыжах		
Гимнастика (16 ч.)					
59		Построение в шеренгу с интервалом на вытянутые руки.	Построение в шеренгу		Знать: правила гигиены после занятий физическими упражнениями. Уметь: соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на команды учителя.
60		Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.	Построение в колонну		
61		Построение в шеренгу в обозначенном месте.	Построение в шеренгу		
62		Построение в колонну в обозначенном месте.	Построение в колонну		
63		Построение в круг по ориентирам.	Построение в круг		
64		Движение в колонне с изменением направления.	Движение в колонне		
65		Движение в колонне по ориентирам.	Движение в колонне		
66		Повороты по ориентирам с контролем зрения.	Повороты		
67		Повороты по ориентирам без контроля зрения.	Повороты		
68		Группировка в приседе, сидя, лежа.	Группировка		
69		Перекаты из различных группировок вперед.	Перекаты		
70		Перекаты из различных группировок назад.	Перекаты		
71		Кувырок вперед по наклонному мату.	Кувырок		
72		Шаги вперёд, назад, в сторону с	Ориентировка		

		открытыми глазами.		
73		Шаги вперёд, назад, в сторону с закрытыми глазами.	Ориентировка	
74		Построения в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	Построение	
Подвижные игры (7ч.)				
75		Игра «Догони мяч»		Знать: правила игры в пионербол, расстановку игроков на площадке, правила перехода. Уметь: ловить и передавать мяч; подавать мяч, играть в пионербол 2 мячами.
76		Игра «Гуси-лебеди»		
77		Игра «Пустое место»		
78		Игра «Кошки-мышки»		
79		Игра «Пустое место»		
80		Игра «Прыгающие воробушки»		
81		Игра «Удочка»		
Гимнастика (9 ч.)				
82		Ходьба в чередовании с бегом.	Ходьба, бег	Знать: правила гигиены после занятий физическими упражнениями. Уметь: соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на команды учителя.
83		Перебежки по одному и группами.	Перебежки	
84		Прыжки в длину с места с акцентом на приземление.	Прыжки в длину	
85		Упражнения на правильный захват мяча при метании.	Захват мяча	
86		Упражнения на правильный выпуск мяча при метании.	Выпуск мяча	
87		Ходьба с перешагиванием через предметы.	Перешагивание	
88		Бег с преодолением простейших препятствий.	Преодоление препятствий	
89		Перепрыгивание через препятствие.	Перепрыгивание	
90		Медленный бег в равномерном темпе до 2 мин.	Медленный бег, равномерный темп	
Легкая атлетика (6ч.)				
91		Прыжки в высоту с шага с прямого разбега.	Прыжки в высоту	Знать: разновидности ходьбы. Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 2 мин., бегать на время 15м; прыгать в длину с места.
92		Метание мяча с места на дальность.	Метание мяча	
93		Бег на скорость 15 м.	Бег на скорость	
94		Челночный бег.	Челночный бег	
95		Перебежки группами и по одному.	Перебежки	
96		Прыжки в длину с небольшого разбега.	Прыжки в длину	
Подвижные игры (6 ч.)				
97		Игра «Зайцы, сторож и Жучка».		Знать: правила игры в пионербол, расстановку игроков на площадке, правила перехода. Уметь: ловить и передавать мяч; подавать мяч, играть в пионербол
98		Игра «Волк во рву».		
99		Игра «Метко в цель».		
100		Игра «Догони мяч».		
101		Игра «Салки с мячом».		
102		Игра «Коршун, курица, цыплята».		

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

«Программы для специальных(коррекционных)общеобразовательных школ VIII вида.
Воронкова В.В., Москва, Владос, 2001

«Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». Кузнецов
В.С., Колдницкий Г.А., Владос, 2004

«Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности».
Ланда Б.Х., Советский спорт, 2004

«Оздоровительная гимнастика: теория и методика». Менхин Ю.В., Феникс, 2002

«Физическая культура от 3 до 18 лет». Курнешова Л.Е., Школьная книга, 2006

«Хрестоматия по физической культуре». Матвеев А.П., Радиософт, 2002

«Энциклопедия физической подготовки в школе». Федотов М., Олма-Пресс, 2003