

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Нормы Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон), представленные в статье 28 Закона «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации»;
- ФБУП (Приказ Минобрнауки РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»);
- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы./ Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5 – 9 классы. Под ред. В. В. Воронковой. Москва: Гуманитарный издательский центр «Владос»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Методическими рекомендациями по вопросам внедрения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»).

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

### **Цель и задачи программы обучения**

**Цель программы обучения** заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

#### **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.

#### **Основные направления коррекционной работы:**

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

#### **Место учебного предмета «Физическая культура».**

На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 часа в неделю, 32 рабочие недели, что соответствует 98 часам в год.

### **Планируемые результаты (личностные и предметные) освоения учебного предмета физическая культура**

#### **Личностные результаты освоения по физической культуре:**

- 1) Формирование уровня мотивации к учебным и воспитательным занятиям в образовательном учреждении;
- 2) Выполнение общеорганизационных режимных моментов школы;
- 3) Уровень гражданского становления;
- 4) Знание краевого компонента, как условия осознания себя в окружающем мире;
- 5) развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- 6) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 7) Знание основных моральных норм и правил поведения;
- 8) Уровень эмоционально – волевого самообладания;
- 9) Способность самостоятельного моделирования собственного поведения;
- 10) Развитие коммуникативной деятельности в общении со сверстниками, формирования нравственных ценностей;
- 11) Формирование социальных контактов с взрослыми;
- 12) Формирование и развитие навыков самостоятельной досуговой деятельности.

### Предметные результаты

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знание поведения в физкультурном зале, правил по технике безопасности на уроках физической культуры при выполнении различных физических упражнений с предметами и без предметов.</li> <li>• Умение строиться в колонну по одному, в одну шеренгу.</li> <li>• Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».</li> <li>• Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.</li> <li>• Выполнение ходьбы по заданным направлениям в медленном темпе, с различным положением стоп ног.</li> <li>• Выполнение передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.</li> <li>• Выполнение бросков и ловлю мячей.</li> <li>• Выполнение медленного бега сохранением осанки, чередование бега с ходьбой.</li> <li>• Выполнение ходьбы ступающим шагом на лыжах.</li> <li>• Знание и выполнение правил различных подвижных игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знание поведения в физкультурном зале, правил по технике безопасности на уроках физической культуры при выполнении различных физических упражнений с предметами и без предметов.</li> <li>• Знание о значении утренней гимнастики, название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.</li> <li>• Правильное выполнение построение в одну колонну, шеренгу и различные перестроения.</li> <li>• Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».</li> <li>• Умение выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.</li> <li>• Умение правильно выполнять группировку лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.</li> <li>• Выполнение различных упражнений на равновесие.</li> <li>• Выполнение ходьбы по заданным направлениям, парами, с различным положением стоп ног.</li> <li>• Выполнение медленного бега сохранением осанки, чередование бега с ходьбой.</li> <li>• Умение выполнять прыжки в длину с места (различных по форме прыжков).</li> <li>• Умение выполнять броски и ловлю мячей, метание малого мяча с места правой и левой рукой.</li> <li>• Правильное выполнение ходьбы приставным и ступающим шагом на лыжах.</li> <li>• Знание и выполнение правил различных подвижных игр.</li> </ul>

### Содержание учебного предмета физическая культура

№ п/п	Название раздела	Краткое содержание раздела/ темы
1.	Знания о физической культуре	<p>Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.</p> <p>Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.</p> <p>Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>
2.	Гимнастика	<p>Строевые упражнения</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов</p> <p>Упражнения на осанку</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>Упражнения в расслаблении мышц</p> <p>Основные положения движения головы, конечностей, туловища</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке</p> <p>Элементы акробатических упражнений</p> <p>Простые и смешанные висы и упоры</p> <p>Переноска груза и передача предметов</p> <p>Лазание и перелезание</p> <p>Равновесие</p> <p>Опорный прыжок</p> <p>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений</p>
3.	Лёгкая атлетика	<p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание</p>

<b>4.</b>	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	Пионербол Баскетбол Подвижные игры и игровые упражнения Коррекционные
-----------	------------------------------------	--

### Тематическое планирование

№	Название раздела/темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	В течении урока	Правила поведения в физкультурном зале, 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.
<b>2.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>  <i>Строевые упражнения</i>  Общеразвивающие упражнения без предметов  Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами  Элементы акробатических упражнений  Лазанье	34	Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.  Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»  Основные 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.  Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.  Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.  Передвижение на четвереньках по коридору

	<p>Висы</p> <p>Равновесие</p> <p>Переноска грузов</p>		<p>шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.</p> <p>Упор в положении присев и лежа на матах.</p> <p>Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.</p> <p>Перенос набивного мяча до 1 кг различными способами, гимнастических палок. Флажков. Обручей. Гимнастической скамейки, мата (вчетвером).</p>
3.	<p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание</p>	31	<p>Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)</p> <p>Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета); подпрыгивание вверх на небольшое возвышение.</p> <p>Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля малых мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты.</p>
4.	Коррекционные упражнения (для развития)		<p>Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по</p>

	пространственно-временной дифференцировки и точности движений		ориентир. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир. Речевые упражнения с одновременным выполнением действий.
5.	Игры  Подвижные игры  Коррекционные игры  Игры с элементами общеразвивающих упражнений  Игры с бегом и прыжками  Игры с бросанием, ловлей и метанием  Подвижные игры  Игры зимой	33	«Слушай сигнал», «Космонавты»  «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз»  «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»  «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Десяточки»  «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли — тот и ловит»  По выбору учащихся  «Снайпер», «К Деду Морозу в гости»
6	Итого часов:	98	

#### Формы организации учебных занятий:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая.

#### Типы уроков:

- вводный;
- изучения нового материала;
- закрепления знаний;
- обобщения и систематизации знаний;
- проверки и оценки знаний;
- коррекционный урок;
- комбинированный урок;
- нетрадиционные уроки.

В программе предусмотрены современные **образовательные технологии**:

- *здоровьесберегающие технологии* - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- *лично-ориентированное и дифференцированное обучение* - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- *информационно-коммуникационные технологии.*

**Календарно-тематическое планирование физической культуре  
в 1 классе  
на 2020– 2021 учебный год**

1 четверть 23 часа (3 часа в неделю)			
№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
Раздел программы «Знания о физической культуре»			



1.	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Подвижные игры.	1	2.09.2020
2.	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Подвижные игры.	1	4.09.
3.	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс УТГ. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	7.09.
<b>Раздел программы «Физическое совершенствование»</b>			
<b>«Гимнастика»</b>			
4.	Строевые упражнения: построение в колонну по одному, равнение в затылок; построение в одну шеренгу, равнение по разметке; основная стойка.	1	9.09.
5.	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Подвижная игра «Карусель».	1	11.09.
6.	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам.	1	14.09.
7.	Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»	1	16.09.
<b>«Лёгкая атлетика»</b>			
8.	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	1	18.09.
9.	Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба в чередовании с бегом.	1	21.09.
10.	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1	23.09.
11.	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.	1	25.09.
12.	Перебежки группами и по одному 15 – 20 м.	1	28.09.
13.	Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).	1	30.09.
14.	Бег 30 м. Тестирование .	1	2.10.
15.	Прыжки в длину с места: перепрыгивание через шнур, лежащий на полу.	1	5.10.
16.	Прыжки в длину с места: перепрыгивание через «ручеек».	1	7.10.
17.	Прыжки в длину с места. Тестирование	1	9.10.
18.	Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с касанием рукой предмета).	1	12.10
19.	Прыжки в высоту с места: подпрыгивание вверх на небольшое возвышение.	1	14.10
20.	Упражнения с большим мячом: бросок и ловля мяча над собой и в парах.	1	16.10
21.	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1	19.10
22.	Произвольное метание малых и больших мячей в игре «Кого назвали, тот и ловит», «Догони мяч».	1	21.10.

23.	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Тестирование	1	23.10.
<p style="text-align: center;"><b>2 четверть</b> <b>23 часа (3 часа в неделю)</b></p>			
№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
<b>Раздел программы «Физическое совершенствование»</b>			
<b>«Гимнастика с основами акробатики»</b>			
24.	Правила поведения на уроках гимнастики. Комплекс УГГ. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	4.11.
<b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b>			
25.	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	6.11.
26.	Дыхательные упражнения.	1	9.11.
27.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	11.11.
28.	Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	13.11.
29.	Комплекс корригирующих упражнений.	1	16.11.
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</b>			
30.	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1	18.11.
31.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	1	20.11.
32.	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым обручем.	1	23.11.
33.	Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом.	1	25.11.
34.	Комплекс общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой.	1	27.11.
35.	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом.	1	30.11.
<b>Элементы акробатических упражнений</b>			
36.	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	1	2.12.
37.	Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1	4.12.
38.	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.	1	7.12.
<b>Лазанье</b>			
39.	Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1	9.11.
40.	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	11.12.
<b>Висы</b>			
41.	Упор в положении присев и лежа на матах.	1	14.12.
<b>Равновесие</b>			
42.	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с).	1	16.12.
43.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1	18.12.
44.	Ходьба по рейке перевернутой скамейки с сохранением правильной осанки	1	21.12.

45.	Кружение на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	23.12.
46.	Подвижные игры на координацию движений «Делай как я»	1	25.12. 2020
<b>3 четверть 27 часов (3 часа в неделю)</b>			
№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
<b>Раздел программы «Игры»</b>			
47.	Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	13.01. 2021
48.	Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты»	1	15.01.
49.	Подвижные игры «Кого называли, тот и ловит», «Охотники и звери».	1	18.01.
50.	Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает — не летает»	1	20.01.
51.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал».	1	22.01.
52.	Игры с бегом и прыжками «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки».	1	25.01.
53.	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель», «Догони мяч».	1	27.01.
54.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Удочка», «Мы — солдаты».	1	29.01.
55.	Игры с бегом и прыжками «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».	1	1.02
56.	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кого называли — тот и ловит», «Охотники и звери».	1	3.02.
<b>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</b>			
57.	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	1	5.02.
58.	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.	1	8.02.
59.	Построение в круг по ориентиру.	1	10.02.
60.	Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.	1	12.02.
61.	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.	1	22.02.
62.	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.	1	24.02.
63.	Прыжок в длину с места толчком двух ног в ориентир.	1	26.02.
64.	Ходьба на месте в шеренге до 9 с, вторично – до 10 с.	1	1.03.
65.	Речевые упражнения с одновременным выполнением действий. Поднимание туловища. Тестирование	1	3.03.
66.	Разучивание считалок для подвижных игр. Выбор «водящего» при помощи выученных считалок.	1	5.03.
67.	Игровое упражнение «Хоп, стоп, раз». Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Тестирование	1	10.03.
<b>«Гимнастика с основами акробатики»</b>			
<b>Переноска груза</b>			
68.	Перенос набивного мяча до 1 кг различными способами.	1	12.03.

69.	Перенос гимнастических палок, флажков.	1	15.03.
70.	Перенос обручей, гимнастической скамейки.	1	17.03.
71.	Перенос мата (вчетвером).	1	19.03.
72.	Прыжки через короткую скакалку. Тестирование	1	29.03.
73.	Броски набивного мяча сидя ноги врозь. Тестирование	1	31.03.
№ урока	<b>4 четверть 25 часов (3 часа в неделю)</b>	Кол-во часов	Дата проведения
	<b>Раздел программы «Знания о физической культуре»</b>		
74.	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Одежда и обувь для занятий физкультурой.	1	2.04.
75.	Комплекс УГГ. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	5.04.
	<b>«Лёгкая атлетика»</b>		
76.	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала.	1	7.04.
77.	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы.	1	9.04.
78.	Ходьба в чередовании с бегом.	1	12.04.
79.	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1	14.04.
80.	Бег 30 м. Тестирование	1	16.04.
81.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, направо, влево.	1	19.04.
82.	Перепрыгивание через набивной мяч.	1	21.04.
83.	Прыжки с ноги на ногу на отрезках 10 м.	1	23.04.
84.	Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча).	1	26.04.
85.	Прыжки в длину с места. Тестирование	1	28.04.
86.	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь. Тестирование	1	30.04.
87.	Броски и ловля волейбольных мячей.	1	3.05.
88.	Броски и ловля волейбольного мяча в парах.	1	5.05.
89.	Броски и ловля волейбольного мяча от стенки.	1	7.05.
90.	Метание колец на шесты.	1	10.05.
91.	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	1	12.05.
92.	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1	14.05.
93.	Метание с места малого мяча вдаль. Тестирование	1	17.05.
94.	Броски набивного мяча сидя ноги врозь.	1	19.05.
95.	Поднимание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	21.05.
96.	Закрепление команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»	1	24.05.
97.	Прыжки через короткую скакалку. Тестирование	1	26.05.
98.	Игровое упражнение со скакалкой «Десяточки». Подвижные игры по выбору учащихся.	1	28.05.
	<b>Итого:</b>	<b>98</b>	

### Контрольно – измерительные материалы

	Девочки			Мальчики		
Показатели	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</i>	4	7	10	6	13	17
<i>Поднимание туловища (30 с)</i>	9	15	19	8	15	20
<i>Прыжок в длину с места</i>	96	120	137	108	134	145
<i>Бег 30 м</i>	7,6	7	6	7,5	6,6	5,6
<i>Броски набивного мяча</i>	214	244	280	234	262	291
<i>Наклон вперёд</i>	2	7,5	12,5	1	4	9

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. В.В.Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 1-4 классов» М.: «Просвещение» 2009.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
3. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
4. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.
5. Матвеев А.П. Учебник для 1 класса «Физическая культура». - М.: Издательство «Просвещение», 2011.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Мячи (малые, большие, волейбольные, теннисные), гимнастические маты, скакалки, обручи малые, гимнастические палки, флажки, набивные мячи, баскетбольные кольца, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, прыжковая яма, плакаты, бубен, погремушки, музыкальный центр.