

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 11»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету: физическая культура

Уровень образования: 2 класс

Разработала учитель физической культуры: Соломенникова Фларида Ясавиевна

Программа разработана на основе: «Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», 2017г.

р.п. Ванино

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 2 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 Минобразования 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 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;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Место учебного предмета «Физическая культура».

На изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе отводится 3 часа в неделю, 34 рабочих недели, что соответствует 100 часам в год.

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

Личностные результаты освоения по физической культуре:

- формирование уровня мотивации к учебным и воспитательным занятиям в образовательном учреждении;
- выполнение общеорганизационных режимных моментов школы;
- уровень гражданского становления;
- знание краевого компонента, как условия осознания себя в окружающем мире;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- знание основных моральных норм и правил поведения;
- уровень эмоционально – волевого самообладания;
- способность самостоятельного моделирования собственного поведения;
- развитие коммуникативной деятельности в общении со сверстником, формирования нравственных ценностей;
- формирование социальных контактов с взрослыми;
- формирование и развитие навыков самостоятельной досуговой деятельности.

Предметные результаты

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> • Знание поведения в физкультурном зале, правил по технике безопасности на уроках физической культуры при выполнении различных 	<ul style="list-style-type: none"> • Знание поведения в физкультурном зале, правил по технике безопасности на уроках физической культуры при выполнении различных

<p>физических упражнений с предметами и без предметов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение строиться в шеренгу, в колонну и выполнять различные перестроения (в круг, в колонны по двое через середину). • Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!», «По порядку рассчитайсь!». • Умение правильно выполнять группировку лёжа на спине, перекаты в разные стороны, кувырок вперёд по наклонному мату. • Умение выполнять лазанье по наклонной гимнастической скамейке, перелазанье со скамейки на скамейку произвольным способом. • Выполнение виса на гимнастической стенке. • Выполнение ходьбы по гимнастической скамейки с различным положением рук, с предметами, кружение на месте и в движении. • Выполнение ходьбы по заданным направлениям, парами, с различным положением стоп ног. • Выполнение медленного бега сохранением осанки, чередование бега с ходьбой, бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий. • Умение выполнять прыжки в длину с места (различных по форме прыжков), прыжок в высоту с места. • Умение выполнять броски и ловлю мячей, метание малого мяча с места правой и левой рукой. • Правильное выполнение ходьбы приставным, ступающим и скользящим шагом на лыжах. • Знание и выполнение правил различных подвижных игр, участие в них и эстафетах под 	<p>физических упражнений с предметами и без предметов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знание о значении утренней гимнастики, название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. • Умение строиться в шеренгу, в колонну и выполнять различные перестроения (в круг, в колонны по двое через середину). • Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!», «По порядку рассчитайсь!». • Умение выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, со скакалками. • Выполнение кувырка вперёд по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги. • Выполнение различных упражнений на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке с предметами, на носках с различным положением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке). • Выполнение виса на гимнастической стенке со сгибанием и разгибанием ног, упора на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. • Правильное выполнение ходьбы с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, по разметке, в полуприседе, с различными положениями рук. • Выполнение бега на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость-30м., медленный бег до 2 мин. • Выполнение прыжка в длину с
--	--

руководством учителя;	<p>небольшого разбега, высоту с прямого разбега.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение выполнять метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели, выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы. • Умение выполнять на лыжах ступающий шаг без палок и с палками, скользящий шаг, повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж, передвижение на лыжах до 600м. • Знание и выполнение правил различных подвижных игр, взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, участие в них и эстафетах под руководством учителя.
-----------------------	---

Содержание учебного предмета физическая культура

№ п/п	Название раздела	Краткое содержание раздела/ темы
1.	Знания 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. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>
2.	Гимнастика	<p>Строевые упражнения Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов Упражнения на осанку Дыхательные упражнения Упражнения в расслаблении мышц Основные положения движения головы, конечностей, туловища Общеразвивающие и корригирующие упражнения с</p>

	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</p> <p>Элементы акробатических упражнений</p> <p>Лазанье</p> <p>Висы</p> <p>Равновесие</p> <p>Переноска грузов</p>		<p>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.</p> <p>Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.</p> <p>Передвижение на четвереньках по коридору 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>Лёгкая атлетика</p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p>	34	<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</p>

	Прыжки		30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)
	Метание		<p>Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).</p> <p>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 пространственно-временной дифференцировки и точности движений)		<p>Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. 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.</p>
5.	<p>Игры</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Коррекционные игры</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p> <p>Игры с бегом и прыжками</p> <p>Игры с бросанием, ловлей и метанием</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Игры зимой</p>	33	<p>«Слушай сигнал», «Космонавты»</p> <p>«Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз»</p> <p>«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»</p> <p>«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Десяточки»</p> <p>«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли — тот и ловит»</p> <p>По выбору учащихся</p> <p>«Снайпер», «К Деду Морозу в гости»</p>
6	Итого часов:	100	

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 по физической культуре
во 2 классе
на 2020– 2021 учебный год**

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

1.	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега, ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	1	1.09. 2020 г
2.	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс УГГ.	1	3.09
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»			
3.	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!» «Класс, стройся!».	1	7.09.
4.	Ходьба в колонне с левой ноги. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.	1	8.09.
5.	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.	1	10.09
6.	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	14.09.
Раздел программы «Лёгкая атлетика»			
7.	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	15.09.
8.	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета). Бег на носках (медленно)	1	17.09
9.	Бег с преодолением простейших препятствий.	1	21.09.
10.	Бег на скорость 30 м. Тестирование.	1	22.09.
11.	Прыжки в длину с места. Тестирование.	1	24.09.
12.	Наклоны туловища вперёд сидя.	1	28.09.
13.	Медленный бег до 2 мин. Метание малого мяча с места на дальность.	1	29.09.
14.	Прыжки в длину с шага.	1	1.10.
15.	Метание малого мяча по горизонтальной мишени с расстояния 2 – 6 м с места.	1	5.10.
16.	Метание малого мяча по вертикальной мишени с расстояния 2 – 6 м с места.	1	6.10.
17.	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	1	8.10.
18.	Прыжки в высоту с шага.	1	12.10.
Контрольно – измерительные материалы			
19.	Прыжки через короткую скакалку.	1	13.10.
20.	Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из – за головы.	1	15.10.
21.	Наклон вперед, сидя ноги врозь.	1	19.10.
22.	Поднимание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	20.10.
Раздел программы «Игры»			
23.	Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	1	22.10.
2 четверть 22 часа (3 часа в неделю)			
№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения
Раздел программы «Знания о физической культуре»			
24.	Правила поведения на уроках гимнастики. Комплекс УГГ.	1	5.11.
25.	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о	1	9.11.

	правильной осанке, равновесии.		
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»			
Общеразвивающие упражнения без предметов			
26.	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	1	10.11.
27.	Дыхательные упражнения.	1	12.11.
28.	Упражнения для формирования правильного свода стопы.	1	16.11.
29.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	17.11.
30.	Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	19.11.
31.	Комплекс корригирующих упражнений.	1	23.11
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами			
32.	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1	24.11.
33.	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	1	26.11.
34.	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым обручем.	1	30.11.
35.	Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом.	1	1.12.
36.	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом.	1	3.12.
Элементы акробатических упражнений			
37.	Кувырок вперед по наклонному мату.	1	7.12.
38.	Кувырок вперед по наклонному мату.	1	8.12.
40.	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	10.12.
Лазанье			
41.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами).	1	14.12
42.	Лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.	1	15.12.
Висы			
43.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	17.12.
44.	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1	21.12.
Равновесие			
45.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).	1	22.12.
46.	Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	1	24.12.
<p style="text-align: center;">3 четверть 28 часов (3 часа в неделю)</p>			
№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
Раздел программы «Игры»			
47.	Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр. Комплекс УГГ.	1	11.01. 2021г
48.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».	1	12.01.

49.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Передал и садись», «Не отдам».	1	14.01.
50.	Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1	18.01.
51.	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Гонка мячей в колонне», «Охотники и утки».	1	19.01.
52.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Достань предмет», «Не урони мяч».	1	21.01.
53.	Игры с бегом и прыжками «Бег за флажками», «Волк во рву».	1	25.01.
54.	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кто дальше бросит», «Снайперы».	1	26.01.
55.	Коррекционные игры «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».	1	28.01.
Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики»			
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)			
56.	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	1	1.02.
57.	Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	1	2.02.
58.	Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	1	4.02.
59.	Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке.	1	8.02.
60.	Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля.	1	9.02.
61.	Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля.	1	11.02.
62.	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	1	15.02.
63.	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира	1	16.02.
64.	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.	1	18.02.
65.	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	1	22.02.
Переноска груза			
66.	Передача большого мяча в колонне сбоку – назад и вперед.	1	25.02.
67.	Коллективная переноска гимнастических скамеек.	1	1.03.
68.	Переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами (катанием, на руках).	1	2.03.
69.	Переноска 8 – 10 гимнастических палок.	1	4.03.
Упражнения без предметов			
70.	Упражнения на дыхание.	1	9.03.
71.	Упражнения на расслабление мышц.	1	11.03.
72.	Общеразвивающие упражнения по подражанию.	1	15.03.
73.	Упражнения на формирование правильной осанки.	1	16.03.
74.	Упражнения на формирование правильного свода стопы.	1	18.03.
№ урока	4 четверть 27 часов (3 часа в неделю)	Кол- во часов	Дата проведения
Раздел программы «Знания о физической культуре»			
75.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Комплекс УТГ.	1	29.03.
«Легкая атлетика»			
76.	Ходьба с изменением скорости. Бег на месте с высоким	1	30.03.

	подниманием бедра.		
77.	Ходьба с выполнением заданий. Бег по кругу не нарушая колонны.	1	1.04.
78.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1	5.04.
79.	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег с преодолением простейших препятствий.	1	6.04.
80.	Медленный бег до 2 мин.(на месте) Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, в стороны.	1	8.04.
81.	Прыжки в глубину с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением.	1	12.04.
82.	Прыжки в длину с места.	1	13.04.
83.	Прыжки в высоту с небольшого разбега (3 – 4 м).	1	15.04.
84.	Метание большого мяча двумя руками из – за головы. Броски набивного мяча (1 кг) сидя, двумя руками из – за головы.	1	19.04.
85.	Метание большого мяча двумя руками снизу с места в стену	1	20.04.
86.	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену.	1	22.04.
87.	Чередование ходьбы и бега на расстоянии на месте до 3 мин.	1	26.04.
88.	Быстрый бег на скорость (20 – 30 м).	1	27.04.
89.	Прыжки в длину с прямого разбега.	1	29.04.
90.	Метание с места малого мяча вдаль.	1	3.05.
Контрольно – измерительные материалы			
91.	Бег 30 м.	1	4.05.
92.	Прыжки в длину с места (см.)	1	6.04.
93.	Наклон вперёд сидя ноги врозь.(см).	1	10.05.
94.	Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 сек.	1	11.05.
95.	Поднимание туловища,	1	13.03.
96.	Броски набивного мяча сидя ноги врозь.	1	17.05.
97.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз за 30 сек.	1	18.05.
Раздел программы «Игры»			
98.	Игровое упражнение со скакалкой «Десяточки».	1	20.05.
99.	Русские народные подвижные игры.	1	24.05.
100.	Подвижные игры по выбору обучающихся.	1	25.05.
101.	Игровое упражнение с предметами.	1	27.05.
	Итого:	100	

Контрольно – измерительные материалы

	Девочки			Мальчики		
Показатели	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</i>	5	9	12	8	16	22
<i>Поднимание туловища (30 с)</i>	9	15	19	10	17	22
<i>Прыжок в длину с места</i>	105	123	140	108	137	151
<i>Бег 30 м (с)</i>	7,6	7	5,8	7,5	6,5	5,6
<i>Броски набивного мяча (см)</i>	214	248	280	254	275	306
<i>Наклон вперёд (см)</i>	2	6,5	11,5	1	4	7,5

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.