


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным  
образовательным программам №17 г. Энгельса»**

<p align="center">«Согласовано» Руководитель МО <i>Егорова</i> /Л.Ю.Егорова/ Протокол №1 от «30» августа 2021г.</p>	<p align="center">«Согласовано» Заместитель директора по УВР ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса» <i>Ляхова</i> /Н.М.Ляхова/ «30» августа 2021г.</p>	<p align="center">«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа АОП №17 г. Энгельса» <i>Амвросенкова</i> /Е.В.Амвросенкова/ Приказ № <u>          </u> от «01» сентября 2021г.</p> 
---	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающихся 5 класса

на 2021-2022 учебный год

Составитель:  
Халилова Раиса Васильевна,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

## Пояснительная записка.

. Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

-Федеральный закон ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г. № 4/15 ФУМ объединения по общему образованию;

-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Школа АОП № 17 г. Энгельса» от 1 сентября 2016 г.;

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». На изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе отводится 3 часа в неделю.

Рабочая программа соответствует ГОС, адаптированной образовательной программе ГБОУ СО «Школы АОП №17 г.Энгельса» и учебному плану школы

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 5 классе имеет **целью** корректировать нарушение общего физического развития психомоторики; воспитывать культуру санитарно-гигиенических навыков; поддерживать устойчивость физической работоспособности на достигнутом уровне.

**Основными задачами** физического воспитания являются:

-укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

-развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

-приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

-развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

-формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

-усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

**Коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся** на уроках физической культуры заключается в следующем:

-обогащение чувственного опыта;

-коррекция и развитие сенсомоторной сферы;

-формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Каждый урок проводится с позиции здоровьесбережения и учитываются при этом психологические и физические особенности всех учащихся:

-соблюдение режима школьных занятий;

-структура урока учитывает индивидуальные особенности учащихся;

-распределение индивидуальной учебной нагрузки;

-выполнение гигиенических требований к уроку;

-соблюдение техники безопасности и правил поведения на уроках физкультуры,

-создание благоприятного психологического климата на уроке: внешняя мотивация (похвала, поддержка, соревновательный момент), используется стимуляция внутренней

мотивации (повышение интереса к предмету через применение спортивных и подвижных игр, проведение внеклассной работы) физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т. д.).

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

**Образовательные технологии**, используемые на уроках:

- технология индивидуального и дифференцированного подхода,
- игровые технологии,
- технология коррекционно - развивающего обучения,
- технология педагогического общения,
- здоровьесберегающие технологии..

**Формы организации учебного процесса:**

- урок,
- внеурочная работа,
- домашняя работа,
- внеклассная работа.

На уроках физической культуры учитывается **дифференциация учащихся**.

**I группа** (основная) Задачи, поставленные учителем, выполняются. Работоспособность хорошая.

**II группа** (подготовительная) Задачи, поставленные учителем, выполняются не всегда. Работоспособность средняя.

**III группа** (специальная) Учащиеся, имеющие слабую физическую подготовку. Темп работы низкий.

Назначения школьников в специальную медицинскую группу осуществляются после углубленного осмотра, ежегодно проводимого в соответствии с действующей инструкцией о врачебном контроле за обучающимися.

**Предполагаемые результаты**

Легкая атлетика.

Учащиеся должны **знать**:

- фазы прыжка в длину с разбега.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять разновидности ходьбы;
- пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м,
- прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега.

Гимнастика:

Учащиеся должны **знать**:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал;
- выполнять исходные положения без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;

-выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Лыжи:

Учащиеся должны **знать**:

-как бежать по прямой и по повороту.

Учащиеся должны **уметь**:

-координировать движения рук и ног при беге по повороту;

-свободное катание до 200-300 м;

Спортивные игры.

Пионербол.

Учащиеся должны **знать**:

-расстановку игроков на площадке.

-правила перехода играющих

Учащиеся должны **уметь**:

-нападающий удар двумя руками сверху в прыжке,

-ловля мяча над головой,

-подача двумя руками снизу,

-боковая подача;

-розыгрыш мяча на три паса.

Баскетбол.

Учащиеся должны **знать**:

-правила игры в баскетбол,

-некоторые правила игры

Учащиеся должны **уметь**:

-вести мяч с различными заданиями;

-ловить и передавать мяч.

В основе реализации рабочей программы лежит системно-деятельностный подход, направленный на формирование и развитие компетентностей: коммуникативных, социальных, культурологических, общекультурных, бытовых, экономических, политических, информационных, познавательных, рефлексивных.

**Учебно-тематический план**  
по учебному предмету «Физическая культура» 5 класс (1 вариант)  
(3 часа в неделю, всего 97 часов)

<b>№п/п</b>	<b>Тематический блок</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Разделы</b>		
1.	Легкая атлетика	22 ч
2	Гимнастика	32 ч
3	Лыжная подготовка	21 ч
4	Спортивные, подвижные игры	22 ч
<b>Всего:</b>		<b>97 часов</b>

**Календарно-тематический план**  
по учебному предмету «Физическая культура» 5 класс (1 вариант)  
(3 часа в неделю, всего 97 часов)

№ урока	Наименование тем уроков	Дата проведения	
		План	Коррек тировка
1	Знакомство с легкой атлетикой.	03.09	
2	Сочетание разновидностей ходьбы	06.09	
3	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	08.09	
4	Ходьба с остановками для выполнения заданий	10.09	
5	Ходьба приставным шагом правым и левым боком.	13.09	
6	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	15.09	
7	Медленный бег в равномерном темпе до 2 минут.	17.09	
8	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.	20.09	
9	Бег на скорость 60 м с высокого старта.	22.09	
10	Бег из различных исходных положений: упор присев	24.09	
11	Бег из различных исходных положений, стоя спиной по направлению бега.	27.09	
12	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе	29.09	
13	Бег с преодолением больших препятствий.	01.10	
14	Бег на отрезки.	04.10	
15	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	06.10	
16	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.	08.10	
17	Прыжки произвольным способом на одной ноге через набивные мячи.	11.10	
18	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	13.10	
19	Прыжки в длину с разбега способам «согнув ноги»	15.10.	
20	Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагиванием».	18.10	

21	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.	20.10	
22	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега.	22.10	
23	Метание мяча в вертикальную цель.	08.11	
24	Метание мяча в лвижущуюся цель.	10.11	
25	Толкание набивного мяча весом 1к г с места одной рукой.	12.11	
26	Повороты налево, направо, кругом.	15.11.	
27	Ходьба в обход с поворотами на углах.	17.11	
28	Отведение ноги назад с подниманием рук вверх.	19.11	
29	Полное, углубленное дыхание с различными движениями рук	22.11	
30	Расслабленные потряхивания конечностями при спокойном передвижении по залу.	24.11	
31	Упражнения с удерживанием груза 100- 150г на голове.	26.11	
32	Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении.	29.11	
33	Сгибание и разгибание рук с палками.	01.12	
34	Пролезание в обруч на месте, переход перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой.	03.12	
35	Удары мяча о пол правой и левой рукой.	06.12	
36	Броски мяча о стену и ловля его после отскока.	08.12	
37	Подбрасывание мяча вверх и его ловля.	10.12	
38	Приседание с мячом.	13.12	
39	Передача набивного мяча весом до 2кг в колонне и шеренге.	15.12	
40	Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей.	17.12	
41	Лазание по гимнастической стенке.	20.12	
42	Вис на канате с захватом его ногами скрестно.	22.12	
43	Повороты на гимнастической скамейке направо, налево.	24.12.	
44	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	27.12	
45	Равновесие на левой правой ноге на полу без поддержки	29.12	

46	Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки.	31.12	
47	Ходьба по диагонали по начерченной линии.	10.01	
48	Поворот кругом без контроля зрения.	12.01	
49.	Применение лыж в быту.	14.01	
50.	Выбор одежды и обуви лыжника.	17.01	
51	Транспортировка лыжного инвентаря.	19.01	
52	Построение в одну шеренгу и колонну с лыжами.	21.01	
53	Выполнение команд «Равняйся! Смирно! Вольно!»	24.01	
54	Выполнение команд в строю «Лыжи положить», «Лыжи взять».	26.01	
55	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	28.01	
56	Одновременный бесшажный ход на лыжах.	31.01	
57	Совершенствование двухшажного и бесшажного хода на лыжах.	02.02	
58	Поворот переступанием в движении на лыжах.	04.02	
59	Поворот из упора на лыжах.	07.02	
60	Спуск в высокой стойке со склона на лыжах.	09.02	
61	Спуск в низкой стойке со склона на лыжах.	11.02	
62	Торможение «плугом» на лыжах.	14.02	
63	Торможение «полуплугом» на лыжах.	16.02	
64	Повторное передвижение в быстром темпе на лыжах на отрезках 40-50м.	18.02	
65	Повторное передвижение в быстром темпе на лыжах на отрезках 100-150м.	21.02	
66	Передвижение на лыжах до 2км.	25.02	
67	Лыжные эстафеты.	28.02	
68	Правила игры пионербола.	02.03	
69	Расстановка игроков на площадке	04.03	
70	Правила перехода играющих.	07.03	



71	Нападающий улар двумя руками сверху в прыжке.	09.03	
72	Ловля мяча над головой.	11.03	
73	Подача мяча двумя руками снизу.	14.03	
74	Учебная игра.	16.03	
75	Подача мяча одной рукой.	04.04	
76	Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении.	06.04	
77	Розыгрыш мяча на три паса.	08.04	
78	Учебная игра.	11.04	
79	Правила игры в баскетбол.	13.04	
80	Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.	15.04	
81	Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.	18.04	
82	Стойка баскетболиста.	20.04	
83	Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.	22.04	
84	Остановка по свистку.	25.04	
85	Передача мяча от груди.	27.04	
86	Ловля мяча двумя руками	29.04	
87	Веление мяча на месте.	04.05	
88	Веление мяча в движении.	06.05	
89	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу.	11.05	
90	Бросок мяча двумя руками в кольцо от груди.	13.05	
91	Сочетание разновидностей ходьбы.	16.05	
92	Ходьба с остановками для выполнения заданий.	18.05	
93	Ходьба с речитативом и песней,	20.05	
94	Начало бега из различных исходных положений.	23.05	
95	Учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся.	25.05	

96	Метание мячей в цель с места.	27.05	
97	Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками.	30.05	

## **Информационно - методическое обеспечение**

### Литература:

- 1.Физическая культура. Учебник для учащихся. Под редакцией В.И.Ляха, Л.Е. Любомирская. М., Просвещение, 1998 г.
- 2.Научно - методический журнал «Физическая культура в школе».
- 3.«Физкультура». М.В.Видакин, издательство «Учитель».
- 4.«Спортивно - оздоровительные мероприятия в школе». О.В.Белоножкина, Г.В. Егунова, В.П.Смирнова, издательство «Учитель».
- 5.В.И.Ковалько. «Поурочные разработки по физкультуре» 2 класс, М., «ВАКО» 2008 г.
- 6.В.И. Ковалько. «Поурочные разработки по физкультуре» 5-9 класс, М., «ВАКО» 2009г.
- 7.Ю.Ипполитов, И.В. Калогномос «Судейство соревнований по гимнастике». Издательство «Физкультура и спорт», М. 1972 г.
- 8.«Гимнастика с методикой преподавания». Под редакцией Н.К. Мельниковой М., Просвещение, 1990 г.
- 9.«Книга учителя физической культуры». Под редакцией В.С.Колорева. М., «Физкультура и спорт», 1973 г.
- 10.«Организация и проведение физкультурно - оздоровительных мероприятий в школе». Г.И.Богадаев, Б.И.Мишин, 1-9 класс, М. «Дрофа», 2005 г.
- 11.«Физическая культура и спорт в школе». Под редакцией М.Д.Рипы., М., Просвещение, 1985 г.
- 12.«Теория и методики физического воспитания», под редакцией Б.А. Аммарина, М., Просвещение, 1990 г.
- 13.«Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре». М., Просвещение, 1990 г.
- 14.«Методика физического воспитания» В.М.Качашкин, М., Просвещение, 1990  
«Теория и практика спортивных игр». Саратов, 1975 г.
- 15.«Гимнастика». Под редакцией А.Т.Брыкина, Издательство «Физкультура и спорт», М. 1971 г.
- 16.«Основы волейбола». О.Чехов, Издательство «Физкультура и спорт», М. 1979г.

### **Пояснительная записка.**

Программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» разработана в

соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

-Федеральный закон ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г. № 4/15 ФУМ объединения по общему образованию;

-Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СО «Школа АОП № 17 г. Энгельса» от 1 сентября 2016 г.;

-Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Просвещение, 2010г.

Предмет «Адаптивная физкультура» входит в образовательную область «Физическая культура». На изучение предмета «Адаптивная физкультура» в 5 классе отводится 3 часа в неделю.

**Цель** обучения: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами адаптивной физической культуры;
- развитие координационных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- соблюдение правил техники безопасности;
- формирование установки на сохранение и укрепления здоровья.

**Основные направления коррекционной работы:**

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция согласованности движений;
- коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- коррекция общей и мелкой моторики;
- коррекция зрительно-моторной координации;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий физической культурой.

**Образовательные технологии:** игровые, личностно-ориентированные, арттерапии, компенсирующего обучения, педагогической поддержки, индивидуализация обучения, ИКТ, здоровьесберегающие.

**Виды работ.**

Основными видами обучения адаптивной физкультуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физкультуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к

учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

**Личностными** результатами изучения курса «Адаптивная физкультура» в 5-м классе является формирование следующих мнений:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Предметными** результатами изучения курса «Адаптивная физкультура» в 5-м классе являются:

- формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека. (физическое, интеллектуальная, эмоциональная, социальная);
- адаптивная физическая культура и здоровье, как факторы успешной работы и социализации;
- владение умением организовывать здоровьесберегательную жизнедеятельность (подвижные игры и т.д.);
- развитие понимания словесных инструкций

#### **Минимальный уровень:**

- представление об адаптивной физкультуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации проведения подвижных игр;

#### **Достаточный уровень:**

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря;

## **Учебно-тематический план**

по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 5а класс  
(3 часа в неделю, всего 95 часов)

<b>№ п/п</b>	<b>Тематический блок</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Разделы</b>		
1.	Знания о физической культуре.	3ч.
2.	Гимнастика. Построение и перестроение.	6ч.
3	Корректирующие и общеразвивающие упражнения.	10ч.
4.	Упражнения с предметами.	4ч.
5.	Легкая атлетика.	5ч
6	Ходьба.	16ч
7	Бег.	14ч
8	Прыжки.	10ч
9	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	10ч
10	Ползание и лазание.	6ч
11	Метание.	5ч
12	Подвижные игры.	6ч
<b>Всего</b>		<b>95ч</b>

**Календарно-тематический план**  
по учебному предмету «Адаптивная физкультура» 5а класс  
(3 часа в неделю, всего 95 часов)

№ урока	Наименование тем уроков	Дата проведения	
		План	Коррек тировка
1	Правила поведения в спортивном зале.	05.09.	
2	Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.	06.09.	
3	Дыхательные упражнения руки вверх - вдох, руки вниз – выдох.	09.09.	
4	Дозированное дыхание при ходьбе по подражанию.	12.09.	
5	Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя.	13.09.	
6	Наклоны и повороты туловища в соответствии с движением рук.	16.09	
7	Положение лежа на спине, поочередное поднимание ног.	19.09.	
8	В положении сидя сгибание и разгибание ног.	20.09.	
9	Вращение кистей рук.	23.09	
10	Наклоны и повороты туловища в соответствии с движением рук.	26.09	
11	Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног.	27.09	
12	Взмахи ногой в сторону у опоры.	30.09	
13	Лежа на спине «велосипед».	03.10	
14	Круговые движение руками.	04.10	
15	Опускание на одно колено с шага вперед.	07.10.	
16	Опускание на одно колено с шага назад.	10.10.	
17	В положении лежа на животе, поднимание головы, прогибание назад, с опорой на руки.	11.10.	
18	В стойке на четвереньках прогибание и выгибание спины. («Кошечка»)	14.10.	
19	Из положения сидя – лечь, сесть.	17.10.	
20	Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него.	18.10	
21	Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседание на носках с прямой спиной.	21.10	
22	Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове.	24.10	

23	Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой.	25.10	
24	Из положения стоя у вертикальной плоскости отойти от нее на 2-3 шага, сохраняя правильную осанку.	11.11	
25	Выполнение простейших движений в ритме.	14.11	
26	Согласование своих движений в умеренном и быстром темпе под стук бубна.	15.11	
27	Согласование ходьбы с хлопками в ладоши.	18.11	
28	Выполнение команд по словесной инструкции учителя: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	21.11	
29	Перестроение в колонну по два, взявшись за руки.	22.11	
30	Повороты по ориентирам.	25.11	
31	Ходьба в колонне по одному	28.11	
32	Ходьба стайкой за учителем.	29.11	
33	Ходьба в заданном направлении по подражанию.	02.12	
34	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	05.12	
35	Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному.	06.12	
36	Ходьба в обход зала за учителем.	09.12	
37	Ходьба по прямой линии: на носках, на пятках.	12.12	
38	Ходьба в чередовании с бегом.	13.12	
39	Ходьба с изменением скорости.	16.12	
40	Ходьба с положением рук на пояс, к плечам, за голову.	19.12	
41	Ходьба на носках.	20.12	
42	Ходьба с изменением направлений по ориентирам.	23.12	
43	Ходьба с перешагиванием через большие мячи.	26.12	
44	Ходьба с высоким подниманием бедра.	27.12	
45	Ходьба со сменой положения рук: вперед-вверх.	30.12	
46	Ходьба под музыку с хлопками.	09.01	
47	Ходьба с перешагиванием через незначительные препятствия.	10.01	
48	Перебежки группами 15-20м.	13.01	



49	Перебежки по одному.	16.01	
50	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	17.01	
51	Бег в колонне за учителем.	20.01	
52	Бег в заданном направлении по ориентирам.	23.01	
53	Бег по сигналу «в рассыпную».	24.01	
54	Чередование бега и ходьбы.	27.01	
55	Бег на носках.	30.01	
56	Бег на месте, с высоким подниманием бедра.	31.01	
57	Бег с преодолением препятствий: под сетку, обегание стойки.	03.02	
58	Бег с захлестыванием голени.	06.02	
59	Бег в умеренном медленном темпе.	07.02	
60	Выполнение команд: «Бегом марш!», «Шагом марш!».	10.02	
61	Бег с изменением темпа и направления движения.	13.02	
62	Выполнение подскоков на месте, совместно с учителем, держась за руки.	14.02	
63	Прыжки на двух ногах на месте самостоятельно.	17.02	
64	Прыжки на двух ногах с поворотами.	20.02	
65	Прыжки с продвижением вперед.	21.02	
66	Прыжки на одной ноге на месте.	27.02	
67	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 2-х м.	28.02	
68	Перепрыгивание через начерченную линию.	02.03	
69	Перепрыгивание через шнур высотой 10 см.	05.03	
70	Перепрыгивание через набивной мяч.	06.03	
71	Подпрыгивание вверх на месте.	12.03	
72	Подпрыгивание с касанием висящего мяча.	13.03	
73	Прыжки в длину с 2-3-х шагов.	02.04	

74	Прыжки в глубину с мягким приземлением.	03.04	
75	Подпрыгивание с касанием висящего мяча.	06.04	
76	Прыжки в высоту «согнув ноги» с 2-3-х шагов.	09.04	
77	Прыжки в глубину с мягким приземлением.	10.04	
78	Уметь прокатывать мяч двумя руками учителю.	13.04	
79	Прокатывание мяча под дугу.	16.04	
80	Прокатывание мяча между предметами.	17.04	
81	Ловля мяча, брошенного учителем.	20.04	
82	Прокатывание мяча двумя руками друг другу.	23.04	
83	Ловля мяча после удара об пол.	24.04	
84	Ловля отскочившего мяча от пола, после удара об стену.	27.04.	
85	Передача мяча по кругу.	30.04	
86	Бросание мяча на дальность.	07.05	
87	Сбивание кеглей большим мячом.	08.05	
88	Ползание на животе по прямой.	14.05	
89	Ползание на четвереньках в заданном направлении.	15.05	
90	Подлезание под препятствия на животе h – 40-50см.	18.05	
91	Подлезание под препятствие на четвереньках.	21.05	
92	Пролезание через 3-4 гимнастических обруча.	22.05	
93	Перешагивание через препятствия h – 15-20см	25.05	
94	Произвольное метание малого мяча.	28.05	
95	Игра на развитие внимания «Кот и мыши», «Замри».	29.05	

## Информационно - методическое обеспечение

Учебно-методический комплект (УМК)

1. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: 1-4 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2015г. – Сб.1.

Литература:

1. Физическая культура. Учебник для учащихся. Под редакцией В.И.Ляха, Л.Е. Любомирская. М., Просвещение, 1998 г.
2. Научно - методический журнал «Физическая культура в школе».
3. «Физкультура». М.В.Видакин, издательство «Учитель».
4. «Спортивно - оздоровительные мероприятия в школе». О.В.Белоножкина, Г.В. Егунова, В.П.Смирнова, издательство «Учитель».
5. В.И.Ковалько. «Поурочные разработки по физкультуре» 2 класс, М., «ВАКО» 2008 г.
6. В.И. Ковалько. «Поурочные разработки по физкультуре» 5-9 класс, М., «ВАКО» 2009г.
7. Ю.Ипполитов, И.В. Калогномос «Судейство соревнований по гимнастике». Издательство «Физкультура и спорт», М. 1972 г.
8. «Гимнастика с методикой преподавания». Под редакцией Н.К. Мельниковой М., Просвещение, 1990 г.
9. «Книга учителя физической культуры». Под редакцией В.С.Колорева. М., «Физкультура и спорт», 1973 г.
10. «Организация и проведение физкультурно - оздоровительных мероприятий в школе». Г.И.Богадаев, Б.И.Мишин, 1-9 класс, М. «Дрофа», 2005 г.
11. «Физическая культура и спорт в школе». Под редакцией М.Д.Рипы., М., Просвещение, 1985 г.
12. «Теория и методики физического воспитания», под редакцией Б.А. Аммарина, М., Просвещение, 1990 г.
13. «Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре». М., Просвещение, 1990 г.
14. «Методика физического воспитания» В.М.Качашкин, М., Просвещение, 1990  
«Теория и практика спортивных игр». Саратов, 1975 г.
15. «Гимнастика». Под редакцией А.Т.Брыкина, Издательство «Физкультура и спорт», М. 1971 г.
16. «Основы волейбола». О.Чехов, Издательство «Физкультура и спорт», М. 1979г.

Адреса электронных ресурсов:

<http://deti-online.com/stihi/poteshki/>

<http://www.uchportal.ru/load/54>

Учительский портал

[tmndetsady.ru/metodicheskiy](http://tmndetsady.ru/metodicheskiy)

