

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура», 2 класс, для учащихся с ЗПР (вариант 7.2) разработана на основании следующих нормативно - правовых документов:

3. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ;
 2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599;
 3. Приказа Министерства образования и науки от 10 апреля 2002 года №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
 4. Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
 5. Положения «О порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, коррекционных курсов, факультативных занятий краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Ребрихинская общеобразовательная школа-интернат».
- Рабочая программа составлена в соответствии с примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Основная цель изучения данного предмета 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. 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 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;

Рабочая программа составлена с учётом инвариантного модуля «Школьный урок» рабочей программы воспитания. Реализация воспитательного потенциала урока предполагает решение следующих ключевых воспитательных задач:

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией. Общая характеристика учебного предмета

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.

Описание места учебного предмета в учебном плане В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» во 2 классе рассчитана на 101 час в год в соответствии с учебным планом школы (3 часа в неделю).

Планируемые личностные и предметные результаты

Минимальный уровень:

представления 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;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях. Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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, под словесную инструкцию учителя;

—самостоятельное выполнение упражнений;

—занятия в тренирующем режиме;

—развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр. Знания о физической культуре

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. Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения

на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Календарно-тематический план

I	II	III	IV	Всего за год
четверть	четверть	четверть	четверть	
25	23	31	22	101

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Сообщение теоретических сведений				
1 четверть				
Легкая атлетика и кроссовая подготовка				
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м.	1		Подводящие упражнения. Построение в одну колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Повторение .Выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.
2	Высокий старт. Бег 30 м.	1		Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров.
3	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1		Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места.
4	Метание мяча на дальность.	1		Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.
5	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1		Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.
6	Прыжок в длину с разбега.	1		Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.
7	Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.
8	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с места, выполнять метание мяча на дальность.
9	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.
10	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: выполнять силовые упражнения.
11	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.
12	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метания мяча на дальность.
13	Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.

14	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.
15	Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Уметь: Бегать на средние дистанции.
Подвижные игры с элементами спортивных игр				
16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафета	1		Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;
17	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;
18	Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;
19	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;
20	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;
21	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;
22	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться: технике бросков мяча в корзину. Знать: правила игры;

23 25	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	3		С выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;
2 четверть				
Гимнастика с элементами акробатики				
1	ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1		Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений. Уметь: выполнять прыжки через скакалку.
2	Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке; Ползать по гимнастической скамейке.
3	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по гимнастической лестнице.
4	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазанье по канату произвольным способом.
5	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.
6	Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.
7	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазания по канату произвольным способом.
8	Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазания по канату произвольным способом.

9	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.
10	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения.
11	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.
12	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Научиться: технике лазанья по наклонной скамейке с опорой на руки.
13	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.
14	Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки; выполнять лазания по канату произвольным способом.
15	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.
16	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки.
17	Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.
18	Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие
19	Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.

20	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения в равновесии.
21	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов.
22	Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Подтягивание в висе.
23	Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии; выполнять подтягивание.

3 четверть

Лыжная подготовка

1	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок).	1		Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике поворотов на месте. Уметь: передвигаться скользящим шагом (без палок).
2	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	1		Уметь: выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок). Научиться: техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.
3	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	1		Уметь: передвигаться скользящим шагом; Передвигаться ступающим шагом.
4	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	1		Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.
5	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1		Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.
6	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1		Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.

7	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	1		Уметь: спускаться с горы в низкой стойке. Знать: правила эстафеты.
8	Ступающий шаг. Эстафеты.	1		Уметь: Передвигаться ступающим шагом. Знать: правила эстафеты.
9	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1		Научиться: технике попеременно двухшажного хода (без палок). Знать: правила эстафеты.
10	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1		Уметь: передвигаться Попеременным двухшажным ходом (без палок). Знать: правила эстафеты.
11	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	1		Уметь: Передвигаться ступающим шагом. Научиться: технике попеременно двухшажного хода (с палками).
12	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	1		Уметь: Передвигаться попеременным двухшажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты.
13	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	1		Уметь: Передвигаться попеременным двухшажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты
14	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	1		Уметь: передвигаться скользящим шагом;
15	Повороты на месте. Эстафеты.	1		Уметь: выполнять повороты на месте. Знать: правила эстафеты
16	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1		Уметь: Передвигаться попеременным двухшажным ходом (с палками) на результат.
Подвижные игры с элементами спортивных игр				
17	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;
18	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.
19	Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.
20	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.

21	Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.
22	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.
23	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.
24	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.
25	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.
26	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.
27	Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	2		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.
28				
29	Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	3		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.
31				
4 четверть				
Подвижные игры с элементами спортивных игр				
1	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1		Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры
2	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры

3	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры
4	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры
5	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры
6	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры
7	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры
8	Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры
9	Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры
Легкая атлетика и кроссовая подготовка				
10	Т.Б. на уроках по легкой атлетике.. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры
11	Высокий старт. Бег 30 м.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.
12	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.
13	Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.
14	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.
15	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.
16	Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.
17	Прыжок в длину с	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять

	места. Метание мяча на дальность.			прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.
18	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.
19	Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.
20	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.
21	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.
22	Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.

Материально-техническое обеспечение

Основная литература:

Комплект примерных рабочих программ для 1 и 1 дополнительного классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для детей с умственной отсталостью

Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно - развивающего обучения:

Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. -М.: ТЦ Сфера, 2003.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.

Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.

Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.

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

Матвеев А.П. Учебник для 1 класса «Физическая культура». - М.: Издательство «Просвещение», 2011.

Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. - М.: Учебная литература, 1997.

Дополнительные средства обучения.

Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, канат, обручи разного диаметра, гимнастические маты, мячи резиновых разного диаметра, мячи теннисные, гимнастические палки, скакалки, мячи набивные, набор для подвижных игр, ленты, веревочки и т.д.