

Г.ГОРНЯК ЛОКТЕВСКИЙ РАЙОН АЛТАЙСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №3»

ПРИНЯТО

Руководитель ШМО

Мещеряков Четверкина Л.А.

Протокол № 1 от
«28» 08 20 19 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

Минаева Минаева Г.В.

29.08.19 дата

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МБОУ «Гимназия №3»

от 30.08.2019 г.



**Рабочая программа учебного предмета
« Физическая культура» , 5 класс,
по адаптированной программе для детей
с легкой умственной отсталостью
на 2019-2020 учебный год**

Составитель: Мищенко Татьяна Алексеевна,
учитель физической культуры,
первая категория

2019 го

Содержание:

1	Пояснительная записка	стр.3
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета	стр.4
3	Содержание учебного предмета	стр.6
4	Тематическое планирование	стр.8
5	Учебно-методическое обеспечение реализации программы	стр.12
6	Материально-техническое обеспечение реализации программы	стр.12

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе календарного учебного графика на 2017/2018 учебный год, учебного плана на 2017/2018 учебный год. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов под редакцией В.В.Воронковой, с учетом целей и задач адаптированной программы для детей с легкой умственной отсталостью МБОУ «Гимназия №3»

1.2. Используемый учебно-методический комплект:

1.Программа В.М. Мозгового под редакцией В.В. Воронковой для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5-9кл.: В1сб.М.: Гуманит. Изд.Центр ВЛАДОС,2012

1.3. Срок реализации программы – 1 год.

1.4. Место предмета в учебном плане: в учебном плане МБОУ «Гимназия №3» – 105 часа (из расчета-3часа в неделю)

1.5. Общая характеристика учебного предмета:

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

1.6. Основные цели и задачи

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности.

Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движениях;

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

В учебном плане на предмет физической культуры в 5 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Третий час физической культуры был добавлен для увеличения двигательной активности и развития физических качеств учащихся. Общее число часов за год обучения составляет 105 часов в каждом классе.

Программа по физической культуре для учащихся 5 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол), подвижные игры.

1.7. Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, фронтальная, групповая, парная.

1.8. Ведущий вид деятельности: практико-ориентированный

1.9. Формы и способы проверки знаний:

- тесты

- принятие нормативов

1.11. Нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Положение о системе оценок, формах и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по итогам освоения АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в МБОУ «Гимназия №3» - для всех детей с УО

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

2.1. Учащиеся в процессе изучения данного предмета должны:

знать/понимать:

- что такое фигурная маршировка;
- требования к строевому шагу;
- как перенести одного ученика двумя различными способами;
- фазы опорного прыжка;
- простейшие правила судейства, бега, прыжков, метаний;
- схему техники прыжка способом «перекат», «перекидной»;
- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
- как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты пульса;
- как правильно положить учебную лыжную;
- температурные нормы для занятий на лыжах;
- правила заливки льда;
- как контролировать состояние организма по пульсу при занятиях конькобежным спортом;
- наказания при нарушениях правил;
- правила соревнования одиночных игр.

2.2 Уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;;
- изменять направление движения по команде;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд).;
- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;
- бегать с переменной скоростью в течение 6 мин. В равномерном медленном темпе в течение 10-12 мин.,
- подбирать разбег для прыжка;
- метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10м;
- выполнять толкание набивного мяча со скачка;
- выполнять поворот «упором»;
- выполнять вход в поворот и выход из поворота;
- вести мяч по корзине от груди в движении;
- выполнять накаты справа (слева)

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

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 предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Лыжная подготовка

Подвижные и спортивные игры

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча.

Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Мини-футбол. Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду

2.4. Контрольно-измерительные материалы взяты из УМК:

1. Программа В.М. Мозгового под редакцией В.В. Воронковой для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5-9кл.: В1сб.М.: Гуманит. Изд.Центр ВЛАДОС, 2012

2. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение». – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 95с.

3.Содержание учебного предмета

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

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

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений.

Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе

есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Раздел учебного предмета	Количество часов	Из них		
		Контроль ные работы	Лаборатор ные работы	Практичес кие работы
Легкая атлетика	16 15 9			
Спортивные игры	11			
Гимнастика	21			
Лыжная подготовка	24			
Спортивные игры и коррекционно развивающие игры	9			
итого	105			

4.Тематическое планирование

№ п.п	дата		Тема урока
	план	факт	
Раздел «Легкая атлетика»-16ч.			
1/1	4.09		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в медленном темпе до 4мин
2/2	5.09		Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний»
3/3	5.09		Ходьба с остановками для выполнения задания. Бег широким шагом на носках
4/4	11.09		Бег на скорость 60м с высокого старта. Прыжки произвольным способом через набивные мячи (5м)
5/5	12.09		Игры с элементами бега «Бег с флажками», «Перебежки с выручкой»
6/6	12.09		Ходьба приставными шагами (боком). Метание малого мяча на дальность
7/7	18.09		Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Эстафетный бег (60м по кругу)
8/8	19.09		Игры с элементами прыжков: «Удочка», «Прыжок за прыжком»
9/9	19.09		Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе
10/10	25.09		Метание малого мяча в движущуюся цель. Кроссовый бег до 1км
11/11	26.09		Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний»
12/12	26.09		Метание мяча на дальность.Прыжок в длину с разбега
13/13	2.10		Игры с элементами метания предметов «Подвижная цель», «Точно в цель»
14/14	3.10		Бег 60 метров на скорость с низкого старта
15/15	3.10		Эстафетный бег по кругу. Игры с элементами метания мяча и прыжков
16/16	9.10		Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание
Раздел «Спортивные игры» (пионербол)-11ч.			
17/1	10.10		Техника безопасности на уроках. Ознакомление с правилами, расстановка на площадке
18/2	10.10		Комплекс упражнений на растягивание
19/3	16.10		Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача. Учебная игра
20/4	17.10		Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра
21/5	17.10		Знакомство с правилами поведения на занятиях по баскетболу. Основная стойка передвижения без мяча и с мячом
22/6	23.10		Игра на развитие физических качеств – быстроты:«Перебежки с выручкой»
23/7	24.10		Ловля мяча и передача на месте. Передвижения с мячом вправо, влево, вперед
24/8	24.10		Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача на месте

25/9	6.11		Правила игры в баскетбол. Остановка по сигналу учителя
26/10	7.11		Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Падающая палка»
27/11	7.11		Ведение мяча, передачи мяча. Повороты на месте. Учебная игра
Раздел «Гимнастика»-24ч.			
28/1	13.11		Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Переноска груза и передача предметов
29/2	14.11		Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения
30/3	14.11		Упражнения с гимнастической палкой .Дыхательные упражнения
31/4	20.11		Простые и смешанные висы.Равновесие на гимнастической скамейке
32/5	21.11		Лазание и перелазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок
33/6	21.11		Игра на развитие физических качеств – быстроты:«Перебежки с вырубкой»
34/7	27.11		Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату произвольным способом
35/8	28.11		Акробатические упражнения. Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п рук
36/9	28.11		Игра на развитие силы «Зайцы и моржи»
37/10	4.12		Опорный прыжок через козла. Упражнения на гимнастической стенке
38/11	5.12		Упражнения на осанку и расслаблений мышц. Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу
39/12	5.12		Упражнения на гимнастической скамейке. Смешанные и простые висы. Комплекс акробатических упражнений
40/13	11.12		Игра на развитие силы «Перетягивание в парах»
41/14	12.12		Лазание на скорость по канату. Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей
42/15	12.12		Опорный прыжок «ноги врозь». Корректирующие упражнения без предмета
43/16	18.12		Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием»
44/17	19.12		Упражнения на бревне «ласточка». Расхождение вдвоем. Упражнения на осанку
45/18	19.12		Преодоление препятствий 3-4шт с лазанием и перелазанием, кувырками, прыжками
46/19	25.12		Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Падающая палка»
47/20	26.12		Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с вырубкой»
48/21	26.12		Урок-соревнование «Гимнастическое многоборье»
Раздел «Лыжная подготовка»-24ч			
49/1	15.01		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение в одну колонну
50/2	16.01		Комплекс упражнений на растягивание.Дыхательные упражнения

51/3	16.01		Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах в медленной темпе на отрезке до 1км
52/4	22.01		Передвижение на лыжах ступающим шагом. Игра «Кто дальше?»
53/5	23.01		Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Рывок за мячом»
54/6	23.01		Передвижение на лыжах «скользящим шагом». Игра «Кто дальше?»
55/7	29.01		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на отрезках (100-150метров)
56/8	30.01		Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения
57/9	30.01		Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 метров
58/10	5.02		Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Хоккей руками»грудное и брюшное дыхание
59/11	6.02		Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. спуски со склонов в низкой стойке
60/12	6.02		Спуски со склонов в основной стойке. Подъем по склону наискось
61/13	12.02		Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Защита укреплений». Упражнения на коррекцию осанки
62/14	13.02		Передвижения на лыжах в быстром темпе (до 100 м отрезки). Подъем по склону прямо «лесенкой»
63/15	13.02		Передвижение на лыжах 1км. Игра «Кто быстрее?»
64/16	19.02		Лыжные эстафеты на отрезках 60м
65/17	20.02		Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Гонка мячей»
66/18	20.02		Передвижение ступающим и скользящим шагом на отрезках. Спуски со склонов в основной стойке
67/19	26.02		Спуски в низкой стойке со склона. Подъем наискось и прямо «лесенкой»
68/20	27.02		Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости и ловкости «Хоккей руками»грудное и брюшное дыхание
69/21	27.02		Передвижение на лыжах 200 м в быстром темпе
70/22	4.03		Передвижение на лыжах 1,5км без учёта времени
71/23	5.03		Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Дыхательные упражнения
72/24	5.03		Игры на лыжах «Быстрый лыжник», «Меткий стрелок»
Раздел «Легкая атлетика» -9ч.			
73/1	11.03		Прыжки через скакалку на месте, продвигаясь в различном темпе. Игра «Кто дальше?»
74/2	12.03		Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой
75/3	12.03		Прыжки через набивные мячи произвольным способом (5м).прыжковые упражнения Игра «Точно в цель»
76/4	18.03		Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием»
77/5	19.03		Прыжок в высоту с укороченного разбега «перешагиванием»
78/6	19.03		Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты

			«Рывок за мячом»
79/7	1.04		Игры с элементами прыжков: «Удочка», «Прыжок за прыжком»
80/8	2.04		Прыжок в высоту «перешагиванием» на результат
81/9	2.04		Урок-соревнование «Моя высота»
Раздел «Спортивные игры и коррекционно-развивающие игры» баскетбол-9ч			
82/1	8.04		Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении
83/2	9.04		Комплекс упражнений на растягивание дыхательные упражнения
84/3	9.04		Правила игры в баскетбол. Совершенствование ведения мяча, ловля и передачи мяча. Учебная игра
85/4	15.04		Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты "Бегуны". Грудное и брюшное дыхание
86/5	16.04		Совершение поворотов на месте, остановки по сигналу учителя. Учебная игра.
Пионербол-4ч.			
87/6	16.04		Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Ловля мяча над головой
88/7	22.04		Подача двумя руками снизу. Розыгрыш мяча на три паса
89/8	23.04		Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Круг за кругом"
90/9	23.04		Боковая подача. Учебная игра
Раздел «Легкая атлетика»-15ч.			
91/1	29.04		Сочетание разновидностей ходьба по инструкции учителя. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин
92/2	30.04		Прыжковые упражнения (через набивные мячи). Бег широким шагом на носках (коридор 20-30см)
93/3	30.04		Игры с элементами бега «Вызов победителя», «По кочкам и линиям»
94/4	6.05		Ходьба с остановкой для выполнения заданий. Эстафетный бег (60м по кругу). Метание мяча с 3 –х шагового разбега
95/5	7.05		Толкание набивного мяча 1кг одной рукой. Бег 60 метров с высокого и низкого старта
96/6	7.05		Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Бег с преодолением препятствий в среднем темпе
97/7	13.05		Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат. Бег 60 метров с низкого старта
98/8	14.05		Бег 60метров на результат. Метание мяча на дальность на результат
99/9	14.05		Эстафета 4*60 метров. Игры с элементами бега – прыжков
100/10	20.05		Игры с элементами бега – прыжков
101/11	21.05		Игры с элементами бега – прыжков
102/12	21.05		Национальные игры: русская лапта
103/13	27.05		Национальные игры: русская лапта
104/14	28.05		Национальные игры: русская лапта
105/15	28.05		Национальные игры: русская лапта

5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

УМК:

1.Программа В.М. Мозгового под редакцией В.В. Воронковой для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида: 5-9кл.: В1сб.М.: Гуманит. Изд.Центр ВЛАДОС,2012

6.Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- 1 Щит баскетбольный игровой
- 2 Стенка гимнастическая
- 3 Скамейки гимнастические
- 4 Стойки волейбольные
- 5 Бревно гимнастическое напольное
- 6 Перекладина гимнастическая пристенная
- 7 Канат для лазания
- 8 Обручи гимнастические
- 9 Комплект матов гимнастических
- 10 Перекладина навесная универсальная
- 11 Набор для подвижных игр
- 12 Аптечка медицинская
- 13 Мячи футбольные
- 14 Мячи баскетбольные
- 15 Мячи волейбольные
- 16 Сетка волейбольная
- 17 Фишки
- 18 Секундомер