

02.04

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Красносельцевская средняя школа имени И.А.Дядькина»  
Быковского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено  
на ШМО учителей  
гуманитарного цикла  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «    » \_\_\_\_\_ 2022г.

Принято  
на педагогическом  
совете  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «    » \_\_\_\_\_ 2022г.

Утверждаю  
Директор МКОУ «Красносельцевская  
СШ» \_\_\_\_\_  
Н.М. Рыжова  
приказ № \_\_\_\_\_ от «    » \_\_\_\_\_ 2022г.



Адаптированная рабочая программа  
(легкая умственная отсталость)  
по физической культуре  
для 2б класса  
на 2022 – 2023 учебный год

## 1. Пояснительная записка

### Цели и задачи программы

Рабочая программа курса «Физическая культура» составлена на основе требований Стандарта ФГОС для детей с ОВЗ (умственная отсталость), примерной АООП для детей с ОВЗ, программы В.В.Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 1-4 классов» М.: «Просвещение» 2009. Данная программа соответствует Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений России и допущена Министерством образования РФ.

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 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.

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

На изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе отводится 3 часа в неделю, что соответствует 102 часам в год.

### **3. Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

#### **Предметные результаты по окончании 4 класса**

##### **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;
- под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- 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

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

#### *Предметные результаты по окончании 2 класса:*

- *Общие теоретические сведения.* 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. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

- *На уроках лёгкой атлетики **знать:*** как правильно дышать во время ходьбы и бега, правила поведения на уроках лёгкой атлетики.
- *На уроках гимнастики **знать:*** своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «замыкающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега.
- *На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **знать:*** правила и поведение во время игр.
- *На уроках лёгкой атлетики **уметь:*** не задерживать дыхание при выполнении упражнений; метать мячи; отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир. *На уроках гимнастики **уметь:*** выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.
- *На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **уметь:*** выполнять правила общественного порядка и правила игры.

#### **Личностные результаты:**

1. Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.

2. Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
4. Выполнять правила безопасного поведения в школе.
5. Адекватно воспринимать оценку учителя.

#### **Учебно-тематический план**

#### **4. Содержание учебной программы во 2 классе**

Рабочая программа состоит из разделов:

1. «Знания о физической культуре».
2. «Гимнастика с основами акробатики».
3. «Лёгкая атлетика».
4. «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. В 1-4 классах два раза в год (в сентябре и мае) проводится учёт показателей физической подготовленности учащихся в беге на 30 м, прыжках в длину с места, гибкости.

#### **5. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся во 2 классе**

<b>№</b>	<b>Содержание учебного предмета</b>	<b>Характеристика деятельности обучающихся</b>
<b>1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
<b>2.</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>  Строевые упражнения	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «На месте шагом марш!» «Шагом марш!» «Класс, стройся!». Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне со сменой направлений по

	<p>Обще развивающие упражнения без предметов</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами</p> <p>Элементы акробатических упражнений</p> <p>Лазанье и перелезание</p> <p>Висы</p>	<p>ориентирам в прямом направлении. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.</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.</p> <p>Самостоятельное принятие правильной осанки. Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. Сохранение правильной осанки в ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.</p> <p>Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.</p> <p>Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами). То же по гимнастической стенке. Передвижение на четвереньках по полу, по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Подлезание под препятствие высотой 30 – 40 см. Перелезание через препятствие высотой 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20 -30 см).</p> <p>В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по</p>
--	--	---

	<p>Равновесие</p> <p>Переноска грузов и передача предметов</p>	<p>начертанной линии. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук (3 – 4 сек.).</p> <p>Передача большого мяча в колонне сбоку – назад и вперёд. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами (катанием, на руках). Переноска 8 – 10 гимнастических палок.</p>
3.	<p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание</p>	<p>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.</p> <p>Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин. Чередование ходьбы и бега на расстояние до 40 м (20 м – ходьба, 20 м – бег).</p> <p>Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, в стороны. Прыжки с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки в длину и высоту с небольшого разбега (3—4 м). Прыжки с прямого разбега в длину.</p> <p>Метание большого мяча двумя руками: из – за головы и снизу 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.</p>
	<p>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>	<p>Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.</p>

		<p>Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Ходьба в обход в колонне до 10 с, вторично – до 15 с. Определение интервалов времени (дольше, меньше).</p>
5.	<p><b>Игры</b></p> <p>Коррекционные игры</p> <p>Игры с элементами обще развивающих 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>	<p>«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок» «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».</p> <p>«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Не отдам», «Достань предмет».</p> <p>«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Бег за флажками», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «У дочка».</p> <p>«Гонка мячей в колонне», «Охотники и утки», «Снайперы», «Кто дальше бросит?» По выбору учащихся</p> <p>«Лучшие стрелки»</p>



## 6.Календарно – тематическое планирование

**2 класс (102) часа**

<b>1 четверть</b> 27 часов (3 часа в неделю)				
<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Дата проведения</i>
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре» (3 часа)</b>				
1	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега.	1		
2	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	1		
3	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс УГГ.	1		
<b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (4 часа)</b>				
4	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		
5	Ходьба в колонне с левой ноги. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.	1		
6	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.	1		
7	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1		
<b>Раздел программы «Лёгкая атлетика» (18 часов)</b>				

8	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1		
9	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег на носках (медленно).	1		
10	Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета).	1		
11	Бег с преодолением простейших препятствий.	1		
12	Ходьба по разметке. Бег на скорость до 30 м.	1		
13	Бег на скорость 30 м.	1	Тестирование	
14	Прыжки в длину с места.	1	Тестирование	
15	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.	1	Тестирование	
16	Медленный бег до 2 мин. Метание малого мяча с места на дальность.	1		
17	Прыжки в длину с шага.	1		
18	Метание малого мяча по горизонтальной мишени с расстояния 2 – 6 м с места.	1		
19	Метание малого мяча по вертикальной мишени с расстояния 2 – 6 м с места.	1		
20	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	1		
21	Прыжки в высоту с шага.	1		
<b><i>Контрольно – измерительные материалы</i></b>				
22	Прыжки через короткую скакалку.	1	Тестирование	
23	Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из – за головы.	1	Тестирование	
24	Поднимание туловища.	1	Тестирование	

25	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Тестирование	
<b>Раздел программы «Игры» (2 часа)</b>				
26	Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	1		
27	Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1		

**Календарно – тематическое планирование**

<b>2 четверть.</b>				
21 час (3 часа в неделю)				
№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Дата проведения
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре» (1 час)</b>				
28	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии. Правила поведения на уроках гимнастики. Комплекс УТГ.	1		
<b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (20 часов)</b>				
<i>Обще развивающие упражнения без предметов</i>				
29	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	1		
30	Дыхательные упражнения.	1		
31	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
32	Комплекс обще развивающих упражнений.	1		
33	Комплекс корригирующих упражнений.	1		
<i>Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами</i>				
34	Комплекс обще развивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
35	Комплекс обще развивающих упражнений с флажками.	1		

36	Комплекс обще развивающих упражнений с малым обручем.	1		
37	Комплекс обще развивающих упражнений с большим мячом.	1		
38	Комплекс обще развивающих упражнений с малым мячом.	1		
<i><b>Элементы акробатических упражнений</b></i>				
39	Кувырок вперед по наклонному мату.	1		
40	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1		
<i><b>Лазанье</b></i>				
41	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами).	1		
42	Лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.	1		
<i><b>Висы</b></i>				
43	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1		
44	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1		
<i><b>Равновесие</b></i>				
45	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).	1		
46	Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук.	1		
47	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	1		
48	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1		

### Календарно – тематическое планирование

<b>3 четверть</b>				
31 час (3 часа в неделю)				
№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Дата проведения
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре» (1 час)</b>				
49	Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр. Комплекс УГГ.	1		
<b>Раздел программы «Игры» (9 часов)</b>				
50	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».	1		
51	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Передал и садись», «Не отдам».	1		
52	Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1		
53	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Гонка мячей в колонне», «Охотники и утки».	1		
54	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Достань предмет», «Не урони мяч».	1		
55	Игры с бегом и прыжками «Бег за флажками», «Волк во рву».	1		
56	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кто дальше бросит», «Снайперы».	1		
57	Коррекционные игры «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».	1		
58	Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
<b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (21 час)</b>				
<b><i>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</i></b>				
59	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	1		
60	Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент	1		

	поворота.			
61	Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	1		
62	Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке.	1		
63	Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля.	1		
64	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	1		
65	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	1		
66	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.	1		
67	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	1		
<b><i>Переноска груза</i></b>				
68	Передача большого мяча в колонне сбоку – назад и вперед.	1		
69	Коллективная переноска гимнастических скамеек.	1		
70	Переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами (катанием, на руках).	1		
71	Переноска 8 – 10 гимнастических палок.	1		
<b><i>Упражнения без предметов</i></b>				
72	Упражнения на дыхание.	1		
73	Упражнения на расслабление мышц.	1		
74	Обще развивающие упражнения по подражанию.	1		
75	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		
<b><i>Контрольно – измерительные материалы</i></b>				
76	Прыжки через короткую скакалку.	1	Тестирование	
77	Броски набивного мяча сидя ноги врозь.	1	Тестирование	

78	Поднимание туловища.	1	Тестирование	
79	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Тестирование	

<b>4 четверть</b>				
23 часа (3 часа в неделю)				
№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля	Дата проведения
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре» (1 час)</b>				
80	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Комплекс УГГ.	1		
<b>Раздел программы «Лёгкая атлетика» (22 часа)</b>				
81	Ходьба с изменением скорости. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1		
82	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад.	1		
83	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег с преодолением простейших препятствий.	1		
84	Медленный бег до 2 мин. Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, в стороны.	1		
85	Прыжки в глубину с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением.	1		
86	Прыжки в высоту с небольшого разбега (3 – 4 м).	1		
87	Прыжки в длину с места.	1		
88	Метание большого мяча двумя руками из – за головы.	1		
89	Метание большого мяча двумя руками снизу с места в стену.	1		
90	Броски набивного мяча (1 кг) сидя, двумя руками из – за головы.	1		
91	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену.	1		
92	Быстрый бег на скорость (20 – 30 м).	1		

93	Чередование ходьбы и бега на расстоянии до 40 м (20 м – ходьба, 20 м – бег).	1		
94	Прыжки в длину с прямого разбега.	1		
95	Метание с места малого мяча вдаль.	1		
<i>Контрольно – измерительные материалы</i>				
96	Бег 30 м.	1	Тестирование	
97	Прыжки в длину с места.	1	Тестирование	
98	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.	1	Тестирование	
99	Прыжки через короткую скакалку.	1	Тестирование	
100	Броски набивного мяча сидя ноги врозь.	1	Тестирование	
101	Поднимание туловища.	1	Тестирование	
102	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Тестирование	



## Календарно – тематическое планирование

### Контрольно – измерительные материалы

Показатели	Девочки			Мальчики		
	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

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

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
3. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.
4. 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.