

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Саранпаульская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на заседании МО учителей  
Естественно-научного цикла.  
Протокол №1 от 29.08.2023 г.

Согласовано  
Протокол №1 от 30.08.2023г.  
Заседания НМС

Утверждено  
Приказ № 295  
МБОУ  
«Саранпаульская СОШ»  
От 31.08.2023 г.

**Адаптированная рабочая программа**

Предмет: физическая культура

Класс: 2

АООП образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями). Вариант 1.

2023-2024 учебный год

Составитель: Мороз О.Е.,  
учитель физической культуры

Саранпауль, 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(ФАООП УО), составлена на основе:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12. 2014 г. № 1599;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО), утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1026 (вариант 1);
- соответствующего варианта Адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП) Образовательного учреждения;
- Положения об адаптированных рабочих программах учебных предметов, коррекционных курсов МБОУ «Саранпаульская СОШ».

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно – развивающие и лечебно – оздоровительные задачи. *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 закаливания организма, формирование правильной осанки; - раскрытие возможности 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; - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; - воспитание нравственных, морально – волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения. Основные направления коррекционной работы: - обогащение чувственного опыта; - коррекция и развитие сенсомоторной сферы; - формирование навыков общения, предметно – практической и познавательной деятельности. В процессе обучения применяются **методы физического воспитания:** - словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение); - наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);

- метод разучивания нового материала (в целом и по частям); - методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.). **Используются современные образовательные технологии:**

здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

**Общая характеристика учебного предмета** Уроки физической культуры – основная форма обучения, воспитания и развития обучающихся с умственной отсталостью. В процессе обучения физическим упражнениям дети с нарушениями интеллекта приучаются выполнять их в различных условиях: утром при проведении зарядки, во время динамической паузы на переменах и т.д. С помощью основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелезание) у детей 1 класса формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни. 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. Содержание уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих упражнений и игр. В процессе обучения у учащихся возрастает потребность в движениях, повышается физическая активность, увеличивается объем двигательных умений и навыков, что влечет за собой изменение в физическом развитии, улучшение работы всех функциональных систем (сердечно – сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной).

**Планируемые результаты освоения физической культуры** Предметные результаты АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. **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;
- подсчет 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 инвентарем и оборудованием, соблюдение правил 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 подсчета 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 деятельности; и их применение в практической деятельности;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

### **Личностные результаты**

1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4. развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
7. владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
8. способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно – пространственной организации;
9. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
10. принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
11. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
12. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
13. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
14. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Базовые учебные действия** Личностные БУД:

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Регулятивные БУД:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;

**Цель** Основной целью обучения математике является подготовка обучающихся этой категории к жизни в современном обществе и овладение доступными профессионально- трудовыми навыками.

**Основные задачи** реализации содержания предмета:

- овладение началами математики (понятием числа, вычислениями, решением арифметических задач и другими);
- овладение способностью пользоваться математическими знаниями при решении соответствующих возрасту житейских задач (ориентироваться и использовать меры измерения пространства, времени, температуры в различных видах практической деятельности);
- развитие способности использовать некоторые математические знания в жизни;

Одна из главных **воспитательных задач** обучения математике – воспитание творческой деятельности учащихся.

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;
- передвигаться по школе находить свой класс, другие необходимые помещения.

**Познавательные БУД:**

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы по признакам;

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать.

#### Коммуникативные БУД:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

**Содержание программы «Физическая культура»** Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы:

- гимнастика;
- легкая атлетика;
- подвижные игры с элементами спортивных игр;
- игра БОЧЧЕ: правила игры и проведение соревнований; пионербол : правила соревнований , проведение соревнований.
- общеразвивающие упражнения;
- уроки с использованием фитнес мячей;
- лыжная подготовка.

**Гимнастика** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Гимнастика с основами акробатики. Комплексы упражнений с фитнес мячами. **Легкая атлетика** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

**Подвижные и спортивные игры** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстрота. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Бочче катание мяча. Игры «Метко в цель», «Набрасывание колец», «Попаду в цель».

#### **На материале гимнастики с основами акробатики:**

□ Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.



□ Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов;

комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

□ Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

□ Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики:**

□ Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

□ Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

- Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.
- Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного индивидуального подхода к учащемуся.

### Календарно-тематическое планирование 3в класс (68 ч)

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Даты проведения		Оборудование урока
			план	факт	
<b><i>Лёгкая атлетика</i></b> <sup>11</sup>					
1	Инструктаж по ТБ. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья. <i>Психологическая уравновешенность.</i>	1			журнал по т/б секундомер
2	Высокий старт 30-40 м. Тест: бег 30м. Прыжки в длину с места	1			секундомер
3	Тест: подтягивание на перекладине (м), в висе (д). Бег с ускорением от 40 до 60м .	1			секундомер
4	Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1			секундомер, мячи, скакалки
5	Тест: прыжки в длину с места. Бег на 1000м	1			рулетка, скакалки, мячи
6	Челночный бег.	1			секундомер
7	Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега.	1			мячи для метания.
8	Челночный бег 3x10м. Метание мяча. <i>Стресс и его влияние на человека.</i>	1			секундомер, мячи для метания.

9	Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1			мячи для метания, рулетка
10	Бег с изменением скорости, челночный бег 3x10 м.	1			секундомер
11	Эстафеты. <i>Формирование личности во взаимоотношениях со сверстниками.</i>	1			мячи, скакалки,
12	Бег в чередовании с ходьбой. Терминология кроссового бега. <i>Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.</i>	1			секундомер
13	Равномерный бег до 4 минут. Развитие выносливости.	1			секундомер
14	Кросс на 1500 м. <i>Формирование личности подростка.</i>	1			секундомер
15	Кросс по пересеченной местности.	1			секундомер
16	Равномерный бег до 5 минут. Преодоление препятствий.	1			секундомер
17	Равномерный бег до 6 мин.	1			секундомер
18	Кросс по пересеченной местности. <i>Взаимоотношения со сверстниками противоположного пола.</i>	1			секундомер
19	Равномерный бег 7 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1			секундомер
20	Кросс до 8 мин.	1			секундомер
	<i>а) Баскетбол</i>	<i>12</i>			

21	Правила ТБ. Судейство, терминология баскетбола. <i>Ответственность несовершеннолетних.</i>	1			журнал по т/б мячи б/б
22	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении.	1			мячи б/б
23	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1			мячи б/б
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1			мячи б/б
25	Ведение с пассивным сопротивлением защитника и не ведущей рукой.	1			мячи б/б
26	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении.	1			мячи б/б
27	Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Развитие координационных способностей.	1			мячи б/б
28	Передачи мяча в парах в движении со сменой мест.	1			мячи б/б
29	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1			мячи б/б
30	Бросок двумя руками от головы после остановки. Перехват мяча.	1			мячи б/б
31	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Перехват мяча.	1			мячи б/б
32	Игра по правилам мини-баскетбола.	1			мячи б/б
	<i>а) Футбол</i>	<i>6</i>			
33	Футбол. Правила ТБ. Стойки игрока; перемещения, остановки, повороты.	1			журнал по т/б мячи ф/б
34	Игра в мини-футбол. Удар по неподвижному мячу.	1			мячи ф/б

35	Учебная игра в футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1			мячи ф/б
36	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1			мячи ф/б
37	Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.	1			мячи ф/б
38	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1			мячи ф/б
	<i>а) Висы. Строевые упражнения. Прыжки.</i>	8			
39	ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд «Полоборота направо, налево!»	1			журнал по т/б
40	Выполнение на технику. Подтягивания(м). в висе лежа(д). Развитие силовых способностей.	1			маты
41	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов.	1			маты
42	Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической стенке.	1			гимнастические скамейки, маты
43	Прыжки через козла.	1			козел, маты
44	Прыжки через козла. ОРУ в движении.	1			козел, маты
45	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	1			гимнастические скамейки, маты
46	ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой.	1			скакалки, маты
	<i>в) Акробатика, лазанье</i>	8			

47	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Развитие координационных способностей	1			гимнастические скамейки, маты
48	Кувырок вперед в стойку на лопатках – м, д – кувырок назад в полушпагат.	1			гимнастические скамейки, маты
49	Мост из положения стоя с помощью. – д. стойка на голове с согнутыми ногами – м.	1			гимнастические скамейки, маты
50	Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами.	1			канат, маты
51	Кувырок назад в полушпагат–д, кувырок вперед в стойку на лопатках – м,	1			гимнастические скамейки, маты
52	ОРУ без предметов. Лазание по канату.	1			канат, маты
53	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации.	1			гимнастические скамейки, маты
54	Кувырки назад, лазанье по канату.	1			канат, маты
<b>Лёгкая атлетика. 14</b>					
55	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 30 до 40 м.	1			секундомер, эстафетные палочки
56	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	1			секундомер, эстафетные палочки
57	Бег 30 м, специальные беговые упражнения	1			секундомер
58	ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений.	1			секундомер
59	Старты из различных положений. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1			секундомер
60	Тест: Прыжки в длину с места.	1			рулетка

61	Челночный бег 3 по 10 м. Специальные беговые упражнения.	1			секундомер
62	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1			теннисные мячи, секундомер
63	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.				теннисные мячи, секундомер
64	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на заданное расстояние.	1			рулетка, теннисные мячи
65	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на заданное расстояние.	1			рулетка, теннисные мячи
66	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», ОРУ.	1			стойки для прыжков, планка, маты.
67	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», ОРУ.	1			стойки для прыжков, планка, маты.
68	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», ОРУ.	1			стойки для прыжков, планка, маты.
	ИТОГО:	<u>68ч</u>	-- к/р	-- л/р	-- пр/р



### Учебно - методическое обеспечение

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
12. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.