

Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Мурманская коррекционная школа № 1»

Утверждаю

Директор  С. И. Павлова  
Приказ №48-од от 01.09.2023 г.

**Рабочая программа кружка  
«Общее физическое развитие»  
(вариант 1)**

**1-4 классы**

Автор рабочей программы  
Рексть М.А.,  
учитель физической культуры,  
без категории

г. Мурманск

## **Планируемые результаты освоения обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) кружка «Общее физическое развитие» на конец школьного обучения (1-4 классы):**

### **Уровни усвоения предметных результатов:**

Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для большинства обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

#### **Минимальный уровень:**

- представления о физической подготовке как средстве укрепления здоровья, физического развития;
- знание основных правил поведения на занятиях физической подготовкой 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;
- 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 атлетической гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- 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.

Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Мурманская коррекционная школа № 1»

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол № 1 от 30.09.2013г.  
Руководитель МО Каша

Согласовано  
Зам. дир. по УВР Каримова Н.Д.

**Рабочая программа кружка  
«Общее физическое развитие»  
(вариант 1)**

**1-4 классы**

Автор рабочей программы  
Рексть М.А.,  
учитель физической культуры,  
без категории

## **Содержание.**

### ***1. Пояснительная записка***

Занятия в кружке «Общее физическое развитие» направлены на коррекцию и компенсацию нарушений физического развития и психомоторики детей. Упражнения способствуют развитию двигательных качеств, исправляют нарушения осанки за счет укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса. Недостаточное развитие силы часто является основной причиной невозможности выполнить определенное двигательное действие. Особое значение имеют психологическая подготовка, формирование в процессе занятий эмоционально-волевых качеств личности умственно отсталого ребенка, выносливости, выработка коммуникативных навыков у учащихся (налаживание дружеских отношений благодаря общности интереса к занятиям спортом). Коллективные занятия помогают воспитывать у подростков приветливость, общительность, доброжелательность и другие положительные черты характера. Большое внимание уделяется воспитанию устойчивого интереса к спорту, сознательной потребности к регулярной тренировке, которая должна затем перейти в привычку.

Через занятия по программе «ОФР» видится возможным привлечь учащихся к здоровому образу жизни, выработать привычку к правильному проведению досуга. В процессе занятий «ОФР» происходит обучение умственно отсталых учащихся правилам поведения в спортивных, тренажёрных залах и умению пользоваться различными спортивными снарядами, тренажерами.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по расписанию. Продолжительность занятия - 40 мин, наполняемость групп по 6-8 человек. К занятиям дети допускаются только с разрешения медицинского работника.

**Цель:** развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).

#### **Задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- формирование и воспитание гигиенических навыков;
- формирование познавательного интереса к различным видам спорта;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости.

### ***2. Организация занятий:***

1. Занятия в секции «Общее физическое развитие» организуются с учетом физических, возрастных и психофизических особенностей развития учащихся.

2. Занятия строятся с учетом принципов систематичности и последовательности в обучении, при сообщении нового материала

использовать опыт учащихся, как базу для расширения их знаний, совершенствования имеющихся у них умений и навыков и формирования новых. Специальные коррекционные занятия кружка «Общее физическое развитие» проводятся с 1-4 классами, и входят в курс дополнительного образования.

### **3. Количество часов по плану:**

<b>Класс</b>	<b>Недельная нагрузка по плану</b>	<b>Годовая нагрузка</b>
1	2 часа	68 часов
2	2 часа	68 часов
3	2 часа	68 часов
4	2 часа	68 часов

### **4. Рабочая программа кружка «Общее физическое развитие» разработана на основе:**

- Примерной адаптированной основой общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) /М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2017.

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1-4 классы» (раздел «Физическая культура»), под редакцией В.В. Воронковой. -М.: Просвещение, 2009.

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы / под редакцией кандидата психологических наук, профессора И. М. Бгажноковой.

- Программы для внеклассной работы в школе / под редакцией Богданова В.И. Министерство просвещения СССР. – М.: 1978 г.

### **5. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты.**

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

• Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося»

• Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.

• Выполнение правил безопасного поведения в школе.

• Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.

• Адекватно воспринимать оценку учителя.

• Уважительное отношение к иному мнению.

- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

- Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.

- Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

- Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения.

- Умение понимать, что можно и чего нельзя в еде, в физической нагрузке.

### **Предметные результаты.**

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для большинства обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;

- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

**Достаточный уровень:**

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**6. Разделы программы, количество часов; основное содержание тем:**

№	Кол-во часов в классах Разделы программы	1	2	3	4
		класс	класс	класс	класс
1	Лёгкая атлетика	16	16	16	16
2	Атлетическая гимнастика	16	16	16	16
3	Лыжная подготовка	20	20	20	20
4	Спортивные и подвижные игры	16	16	16	16
5	Техника безопасности, основы знаний	в процессе занятий			
ИТОГО часов в год:		68	68	68	68

## **7. Краткое содержание рабочей программы кружка «Общее физическое развитие» в 1-4 классах:**

### **Лёгкая атлетика (16 часов)**

Правила поведения на кружке. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения. Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на дистанции 30 м. Бег на дистанции 60 м. Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Бег 3 мин. Проведение бега до 6 мин. Спринтерский бег. Бег на выносливость 1000 м. Бег по пересеченной местности. Прыжок в длину на дальность. Метание малого мяча. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.

### **Атлетическая гимнастика (16 часов)**

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки со скакалкой.

Комплекс упражнений с гантелями. Физические упражнения локального воздействия: – внешнее сопротивление, создаваемое за счет веса предметов (гантели, штанга, гири – 16 кг); – упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола и в упоре от скамейки); – статистические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в вися на перекладине; горизонтальный вис сзади и спереди на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на полу, высокий угол в упоре; упражнения на тренажерах.

*Развитие двигательных качеств.*

Координационные способности: полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений;

Силовые способности и силовая выносливость: подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки); сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на



гимнастическую скамейку; упражнения в висах и упорах (юноши); упражнения со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами (юноши); – упражнения в висах и упорах (девушки); упражнения для укрепления мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке (юноши и девушки)

Скоростно-силовые способности: прыжки со скакалкой; метание набивного мяча (1–5 кг) из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), ногами (прыжком), от груди двумя руками или одной рукой, сбоку одной рукой.

Гибкость: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером; в положении «мост» покачивания вперед и назад; из упора присев выпрямление ног, не отрывая рук от пола.

Проведение общеразвивающих упражнений и умение оказывать страховку товарищам.

### **Лыжная подготовка (20 часов)**

Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение команд с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках и на лыжах без палок. Ходьбы ступающим шагом без палок по кругу друг за другом. Классические лыжные ходы. Коньковые лыжные ходы. Подъёмы и спуски с горы. Торможение на лыжах. Повороты на лыжах. Подвижные игры, эстафеты на лыжах. Дистанция до 1.5 км, 3 км.

### **Спортивные и подвижные игры (16 часов)**

Игры на внимание: «Шишки, желуди, орехи», «Запрещенное движение». Игры, развивающие: «Карусель», «Лишний игрок». Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза», «Удочка». Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Попади в цель».

Пионербол: расстановка игроков на площадке, перемещения на площадке. Передача и ловля мяча двумя руками. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу.

Баскетбол. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

## **8. Календарно-тематическое планирование**

**Календарно – тематическое планирование кружка «Общее физическое развитие» с обучающимися лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**1-4 год обучения**  
**2 часа в неделю, 68 часов в год**

№ п/п	Тема	Кол-во часов, 1 год	Кол-во часов, 2 год	Кол-во часов, 3 год	Кол-во часов, 4 год
1	Правила техники безопасности на занятии кружка. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30, 60 м.	1	1	1	1
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1	1	1	1
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий.	1	1	1	1
4	Гигиена подростка. Челночный бег.	1	1	1	1
5	Закаливание. Прыжки в длину с места.	1	1	1	1
6	Закаливание. Игры на координацию движений.	1	1	1	1
7	Прыжки в длину с разбега.	1	1	1	1
8	Игры на внимание.	1	1	1	1
9	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча на дальность.	1	1	1	1
10	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.	1	1	1	1
11	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий.	1	1	1	1
12	Бег на выносливость. Игры на координацию движений.	1	1	1	1
13	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на координацию.	1	1	1	1
14	Эстафеты с предметами.	1	1	1	1
15	Бег на длинные дистанции.	1	1	1	1
16	Бег на выносливость 2000 м.	1	1	1	1
17	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	1	1	1
18	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1	1	1	1

19	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	1	1	1	1
20	Развитие координационных, силовых способностей.	1	1	1	1
21	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	1	1	1	1
22	Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад в упор присев.	1	1	1	1
23	Акробатические упражнения: мост из положения лежа.	1	1	1	1
24	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно.	1	1	1	1
25	Акробатические упражнения: мост из положения стоя с помощью.	1	1	1	1
26	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; кувырок назад в упор присев.	1	1	1	1
27	Акробатические упражнения: мост из положения стоя с помощью.	1	1	1	1
28	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.	1	1	1	1
29	Лазанье по канату. Подтягивания.	1	1	1	1
30	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см).	1	1	1	1
31	Игры на внимание.	1	1	1	1
32	Игры на развитие силы, ловкости, быстроты.	1	1	1	1
33	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 2 км классическими лыжными ходами.	1	1	1	1
34	Классические лыжные ходы.	1	1	1	1
35	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	1	1	1
36	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	1	1	1	1
37	Одновременный бесшажный ход.	1	1	1	1
38	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км.	1	1	1	1
39	Спуск в низкой стойке.	1	1	1	1

40	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км.	1	1	1	1
41	Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40—50 м.	1	1	1	1
42	Игры и эстафеты на лыжах.	1	1	1	1
43	Передвижение на лыжах 1-3 км.	1	1	1	1
44	Прохождение дистанции до 3 км	1	1	1	1
45	Лыжные эстафеты (по кругу 100 м).	1	1	1	1
46	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	1	1	1	1
47	Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».	1	1	1	1
48	Подвижные игры на лыжах.	1	1	1	1
49	Спуски с горки в основной стойке.	1	1	1	1
50	Прохождение дистанции 3-5 км без учета времени.	1	1	1	1
51	Игры и эстафеты на лыжах.	1	1	1	1
52	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Спуск в низкой стойке.	1	1	1	1
53	Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».	1	1	1	1
54	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.	1	1	1	1
55	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	1	1	1	1
56	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	1	1	1	1
57	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра.	1	1	1	1
58	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	1	1	1	1
59	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	1	1	1	1
60	Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приёмы.	1	1	1	1
61	Учебно-тренировочная игра.	1	1	1	1
62	Ознакомление с правилами	1	1	1	1

	соревнований в игре пионербол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.				
63	Расстановка игроков на площадке, перемещения на площадке.	1	1	1	1
64	Передача и ловля мяча двумя руками.	1	1	1	1
65	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	1	1	1	1
66	Ловля мяча над головой.	1	1	1	1
67	Подача мяча двумя руками снизу.				
68	Учебно-тренировочная игра.				

## 9. Формирование базовых учебных действий (БУД)

*Личностные учебные действия:* Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепольную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

*Коммуникативные учебные действия:* Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

*Регулятивные учебные действия:* Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

*Познавательные учебные действия:* Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности

некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## *10. Планируемые результаты освоения обучающимися*

### **Планируемые личностные результаты**

- самоуважение, позитивная оценка себя, умение управлять своим поведением,
- способность к мобилизации сил и энергии;
- способность к волевому усилию, преодолению препятствий,
- чувство гордости за свою Родину, уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов,
- адекватные представления о собственных возможностях;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- социально значимая мотивация к учебной деятельности;
- навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях,
- доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- сопереживание чувствам других людей;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к работе на результат.

### **Планируемые предметные результаты**

#### Достаточный уровень:

- уметь перестраиваться из одной шеренги в две, в три;
- знать строевые команды;
- выполнять акробатические упражнения с (без) помощи учителя;
- выполнять подтягивание в висе разными способами;
- выполнять технику бега с разных исходных положений;
- выполнять упражнения на снарядах;
- уметь последовательно объяснять правила игры.
- выполнять все изученные команды в строю с лыжами;
- координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе на лыжах;
- преодолевать спуск в высокой стойке на лыжах;
- преодолевать на лыжах дистанцию до 0.5-2 км.

#### Минимальный уровень:

- выполнять повороты на месте, команды: "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!";
- уметь показывать комплекс упражнений ритмической гимнастики;
- знать все изученные игры и правила к ним;

- выполнять элементы прыжка в длину с 3-4 шагов;
- выполнять технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель;
- уметь правильно выполнять эстафетный и челночный бег.

#### ***10. Контрольно – измерительные материалы.***

Контрольные нормативы принимаются 2 раза в год – в сентябре и в мае:

- по бегу на 30 м;
- прыжкам в длину с места;
- подтягивание на перекладине;
- наклон вниз (вперёд) на гибкость.

## Приложение 1

### Учебно – методическое и материально – техническое оснащение учебного процесса.

#### 1. Методическое обеспечение учителя:

##### Основная:

- Примерной адаптированной основой общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2017;

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:1-4» (раздел «Физическая культура), под редакцией В.В. Воронковой. -М.: Просвещение, 2009;

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы / под редакцией кандидата психологических наук, профессора И. М. Бгажноковой;

- Программы для внеклассной работы в школе. Москва. Министерство просвещения СССР 1978г. Под редакцией Богданова В.И.;

##### Дополнительная:

1. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. Сада / Сост. А. В. Кенеман; Под ред. Т. И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1989.

2. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1983.

3. Обучение учащихся I – IV классов вспомогательной школы. Пособие для учителей / Под редакцией В. Г. Петровой. – М.: Просвещение, 1983.

4. Программы подготовительного и 1 – 4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида. – М.: Просвещение, 1999.

5. Физкультура в режиме продлённого дня школы. / Под редакцией С. В. Хрущёва. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

6. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя. / С. А. Баранцев, Г. В. Береуцин, Г. И. Довгаль, И. Н. Столяк / Под ред. А. М. Шлемина. – М.: Просвещение, 1988.

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

8. Яковлев В. Г. Игры для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1975.

9. Якубович М. А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания: пособие для учителя / М. А. Якубович, О. В. Преснова. М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2006.



## 2. Экранно–звуковые пособия, цифровые образовательные ресурсы:

№ п / п	Название электронного образовательного ресурса	Вид электронного образовательного ресурса	Ресурсы сети Интернет
1	Танцевальная зарядка	видео	<a href="http://apoptozis.narod.ru/33/">http://apoptozis.narod.ru/33/</a>
2	Техника безопасности в спортзале.	презентация	<a href="http://ped-kopilka.ru/vs-ob-yetikete/pravila-povedenija-na-uroke-fizkultury-poleznye-sovety-i-rekomendaci-dlja-mladshih-shkolnikov.html">http://ped-kopilka.ru/vs-ob-yetikete/pravila-povedenija-na-uroke-fizkultury-poleznye-sovety-i-rekomendaci-dlja-mladshih-shkolnikov.html</a>
3	Гимнастика с обручами.	аудиозапись	<a href="http://get-tune.net/?a=music&amp;q=%EE%E1%F0%F3%F7%E8">http://get-tune.net/?a=music&amp;q=%EE%E1%F0%F3%F7%E8</a>
4	Лыжная подготовка.	презентация	<a href="http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/Lyzhnyj-khod/Lyzhnaja-podgotovka.html">http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/Lyzhnyj-khod/Lyzhnaja-podgotovka.html</a>
5	Бег и его польза.	презентация	<a href="http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/tehnika-sprinterskogo-bega">http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/tehnika-sprinterskogo-bega</a>
6	Виды прыжков.	презентация	<a href="http://www.myshared.ru/slide/92136/">http://www.myshared.ru/slide/92136/</a>
7	Дыхательная гимнастика	видео	<a href="http://arkalika.ru/2011/05/dyxatel'naya-gimnastika-strelnikovoj-11-video-uprazhnenij/">http://arkalika.ru/2011/05/dyxatel'naya-gimnastika-strelnikovoj-11-video-uprazhnenij/</a>
8	Комплекс гимнастики с фитнес мячами	видео	<a href="http://go.mail.ru/search_video?q=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&amp;fr=ws_p#s=%D0%9C%D0%BE%D0%B9%20%D0%9C%D0%B8%D1%80&amp;sig=2ded36d3b9&amp;d=2217686177">http://go.mail.ru/search_video?q=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&amp;fr=ws_p#s=%D0%9C%D0%BE%D0%B9%20%D0%9C%D0%B8%D1%80&amp;sig=2ded36d3b9&amp;d=2217686177</a>
9	Гигиена после занятий спортом.	презентация	<a href="http://viki.rdf.ru/item/1157/download">http://viki.rdf.ru/item/1157/download</a>
10	Танцевальная гимнастика.	аудиозапись	<a href="http://mp3ili.net/skachat/%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0">http://mp3ili.net/skachat/%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0</a>

### **3. Список инвентаря, гимнастических снарядов, мест для занятий:**

- Баскетбольные мячи.
- Баскетбольное кольцо.
- Большие и малые мячи.
- Волейбольные мячи.
- Гимнастическое бревно.
- Гимнастический козёл.
- Гимнастические маты.
- Гимнастические палки.
- Гимнастические скамейки.
- Гимнастическая стенка.
- Перекладина.
- Подкидной мостик.
- Батут.
- Теннисный стол.
- Волейбольная сетка
- Канат.
- Кегли, конусы.
- Лыжи, лыжные палки.
- Малые обручи.
- Мешочки с песком.
- Набивные мячи.
- Скакалки.
- Стойки для прыжков в высоту, планки.
- Флажки.
- Тренажёры (многофункциональные)
- Большой спортзал, малый (тренажёрный зал), галерея, дошкольная территория.