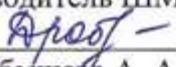


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет администрации Новичихинского района по образованию  
МКОУ "Поломошенская СОШ"

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей гуманитарного цикла  
Руководитель ШМО  
  
Дробышева А. А.  
Протокол № 3  
от " 03 " октября 2024 г.



Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

**2 класс**  
начального общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Поломошнов Сергей Николаевич  
учитель физической культуры и ОБЖ, первая квалификационная категория

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена для обучающихся 2 класса с **умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**, в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «Поломошенская СОШ».
3. Учебного плана МКОУ «Поломошенская СОШ» на 2024/2025 учебный год.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- ✓ формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- ✓ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- ✓ обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

К концу учебного года учащиеся должны овладеть базовым уровнем освоения учебной программы по физической культуре.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» является обязательным для изучения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура», представленное в рабочей программе, соответствует ФГОС ООО, Примерной адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Учебным планом на изучение физической культуры в 2 классе отводится 102 ч. (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. Раздел «Лыжная подготовка» расположен в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика**

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

#### **Практический материал.**

##### Построения и перестроения.

##### Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

##### Упражнения с предметами:

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

### **Легкая атлетика**

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

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба

с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

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

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

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

### **Лыжная и конькобежная подготовка**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

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

### **Игры**

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

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные и предметные результаты освоения предмета**

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных<sup>1</sup>.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

### **Личностные результаты обучения**

В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

---

<sup>1</sup> В отличие от ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, метапредметные результаты не входят в число требуемых результатов обучения детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и не включены в содержание обучения данной группы обучающихся. Особое внимание уделяется формированию базовых учебных действий.

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

В свою очередь предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

### **Предметные результаты**

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утреннего зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

#### Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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.

## **Требования к знаниям и умениям к концу обучения во 2 классе**

### **Обучающиеся должны знать:**

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплекс утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;

- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

**Обучающиеся должны уметь:**

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Легкая атлетика	40			Библиотека ЦОК
2	Гимнастика	33			
3	Лыжная подготовка	17			Библиотека ЦОК
4	Подвижные игры	8			
5	Основы знаний	4			Библиотека ЦОК
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Количество часов	Дата проведения	Электронные образовательные ресурсы
1	Сообщение теоретических сведений.	1		Библиотека ЦОР
2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1		Библиотека ЦОР
3	Легкая атлетика. Бег 30м.	1		Библиотека ЦОР
4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1		Библиотека ЦОР
5	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1		Библиотека ЦОР
6	Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом.	1		Библиотека ЦОР
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1		Библиотека ЦОР
8	Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе	1		Библиотека ЦОР
9	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1		Библиотека ЦОР
10	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1		Библиотека ЦОР
11	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1		Библиотека ЦОР
12	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1		Библиотека ЦОР
13	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1		Библиотека ЦОР

14	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1		Библиотека ЦОР
15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1		Библиотека ЦОР
16	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1		Библиотека ЦОР
17	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1		Библиотека ЦОР
18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1		Библиотека ЦОР
19	Легкая атлетика. Техника высокого старта.	1		Библиотека ЦОР
20	Легкая атлетика. Метание с места.	1		Библиотека ЦОР
21	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1		Библиотека ЦОР
22	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель	1		Библиотека ЦОР
23	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1		Библиотека ЦОР
24	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	1		Библиотека ЦОР
25	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1		Библиотека ЦОР
26	Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы	1		Библиотека ЦОР
27	Эстафеты «Веселые старты»	1		Библиотека ЦОР
28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	1		Библиотека ЦОР
29	Гимнастика	1		Библиотека ЦОР

30	Гимнастика	1		Библиотека ЦОР
31	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	1		Библиотека ЦОР
32	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	1		Библиотека ЦОР
33	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		Библиотека ЦОР
34	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		Библиотека ЦОР
35	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1		Библиотека ЦОР
36	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1		Библиотека ЦОР
37	Гимнастика. Элементы акробатики.	1		Библиотека ЦОР
38	Гимнастика. Элементы акробатики.	1		Библиотека ЦОР
39	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1		Библиотека ЦОР
40	Гимнастика. Упражнения гимнастическими палками с	1		Библиотека ЦОР
41	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1		Библиотека ЦОР
42	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1		Библиотека ЦОР
43	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1		Библиотека ЦОР
44	Лазание по гимнастической стенке	1		Библиотека ЦОР
45	Лазание по гимнастической стенке	1		Библиотека ЦОР
46	Лазание по гимнастической стенке	1		Библиотека ЦОР
47	Лазание по гимнастической стенке	1		Библиотека ЦОР

48	Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие	1		Библиотека ЦОР
49	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений.	1		Библиотека ЦОР
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1		Библиотека ЦОР
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1		Библиотека ЦОР
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1		Библиотека ЦОР
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1		Библиотека ЦОР
54	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1		Библиотека ЦОР
55	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1		Библиотека ЦОР
56	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1		Библиотека ЦОР
57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1		Библиотека ЦОР
58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1		Библиотека ЦОР
59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1		Библиотека ЦОР
60	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1		Библиотека ЦОР
61	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1		Библиотека ЦОР
62	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1		Библиотека ЦОР

<b>63</b>	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1		Библиотека ЦОР
<b>64</b>	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1		Библиотека ЦОР
<b>65</b>	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1		Библиотека ЦОР
<b>66</b>	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1		Библиотека ЦОР
<b>67</b>	Сообщение теоретических сведений.	1		Библиотека ЦОР
<b>68</b>	Подвижные игры.	1		Библиотека ЦОР
<b>69</b>	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		Библиотека ЦОР
<b>70</b>	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		Библиотека ЦОР
<b>71</b>	Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
<b>72</b>	Подвижные игры	1		Библиотека ЦОР
<b>73</b>	Подвижные игры с элементами футбола	1		Библиотека ЦОР
<b>74</b>	Подвижные игры с элементами футбола	1		Библиотека ЦОР
<b>75</b>	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	1		Библиотека ЦОР
<b>76</b>	Сообщение теоретических сведений.	1		Библиотека ЦОР
<b>77</b>	Гимнастика. Бег с высокого старта	1		Библиотека ЦОР
<b>78</b>	Гимнастика. Бег с высокого старта	1		Библиотека ЦОР
<b>79</b>	Гимнастика. Бег на дистанцию 30м.	1		Библиотека ЦОР
<b>80</b>	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1		Библиотека ЦОР
<b>81</b>	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1		Библиотека ЦОР

<b>82</b>	Гимнастика	1		Библиотека ЦОР
<b>83</b>	Гимнастика	1		Библиотека ЦОР
<b>84</b>	Гимнастика. Ползание	1		Библиотека ЦОР
<b>85</b>	Гимнастика. Ползание	1		Библиотека ЦОР
<b>86</b>	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1		Библиотека ЦОР
<b>87</b>	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1		Библиотека ЦОР
<b>88</b>	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1		Библиотека ЦОР
<b>89</b>	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	1		Библиотека ЦОР
<b>90</b>	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	1		Библиотека ЦОР
<b>91</b>	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1		Библиотека ЦОР
<b>92</b>	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1		Библиотека ЦОР
<b>93</b>	Легкая атлетика.	1		Библиотека ЦОР
<b>94</b>	Легкая атлетика.	1		Библиотека ЦОР
<b>95</b>	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1		Библиотека ЦОР
<b>96</b>	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1		Библиотека ЦОР
<b>97</b>	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1		Библиотека ЦОР
<b>98</b>	Легкая атлетика.	1		Библиотека ЦОР
<b>99</b>	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1		Библиотека ЦОР
<b>100</b>	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1		Библиотека ЦОР
<b>101</b>	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1		Библиотека ЦОР

102	Легкая Итоговое занятие.	атлетика. игровое	1		Библиотека ЦОР
-----	--------------------------------	----------------------	---	--	----------------

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

		<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
		<b>Технические средства обучен</b>	
	ноутбук	Для показа презентация, работы с ЭОР, поиска в Интернете	
2			
3			
		<b>Интернет - ресурсы</b>	
1		<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> . – газета Начальная школа	
2		<a href="http://festival.1september.ru">http:// festival.1 september.ru</a> – Фестиваль Открытый урок	
3		<a href="http://viki.rdf.ru">http://viki.rdf.ru</a> – Детские презентации	
4		<a href="http://pedsovet.su">http://pedsovet.su</a> -Сообщество взаимопомощи учителей	
5		<a href="http://pedlib.ru">http://pedlib.ru</a> – Педагогическая библиотека	
6		<a href="http://io.nios.ru">http://io.nios.ru</a> –Электронная газета «Интерактивное образование»	
7		<a href="http://eorhelp.ru">http://eorhelp.ru</a> –Электронные образовательные ресурсы	
8		<a href="http://zavuch.info">http://zavuch.info</a> –Завуч инфо	
9		<a href="http://prezentacii.com">http://prezentacii.com</a> –Готовые презентации	
10		<a href="http://openclass.ru">http://openclass.ru</a> –открытый класс	

#### **Учебно-методические материалы:**

1. Уроки физической культуры в начальных классах : пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. - Москва : Просвещение, 2009
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)