

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Верхнесинячихинская школа-интернат, реализующая адаптированные основные  
общеобразовательные программы»

Принято:  
На заседании ППК  
Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

Утверждено:  
Приказ № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020г..

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету  
«Двигательное развитие»  
для учащихся 1-6 класс  
на 2021-2022 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: учитель ЛФК  
Чечулина Н.Н.

п. В. Синячиха  
2021г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе школьного Положения о рабочих программах педагогов, реализующих федеральный государственный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Разработано в соответствии с нормативными - правовыми актами: приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 19.12.14. № 1599; областного закона «Об образовании в Свердловской области №78 – ОЗ от 15.07.2013 г;

Составлена на основе:

АООП школы,

ФГОС для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### Актуальность учебного предмета

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека.

### Анализ уровня сформированности умений и навыков по предмету «Двигательное развитие» за 2020-2021уч.год

Параметры	Затрудняется выполнять задания	Выполняет с помощью учителя	Выполняет самостоятельно с ошибками	Выполняет самост-но без ошибок
Понимание и выполнение словесной инструкции учителя	12,5%	62,5%	25%	25%
Выполнение физических упражнений	12,5%	12,5%	62,5%	25%
Выполнение специальной лечебной гимнастики		12,5%	50%	37,5%
Развитие гибкости	12,5%		50%	37,5%
Физическая выносливость	низкий	н\среднего	средний	высокий
	12,5%		50%	37,5%
	12,5%		50%	37,5%

Дыхательная гимнастика		12,5%	25%	62,5%
		12,5%	25%	62,5%
Итого:	8,3%	14%	43,7%	34%
	4%	12%	44%	40%

**Вывод:** учащиеся под контролем взрослого могут выполнять:

- Выполнять комплексы ЛФК (в зависимости от медицинских показаний)
- Выполнять комплексы дыхательных упражнений
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами
- Не все, но понимают словесную инструкцию учителя
- Научились пользоваться тренажерами, соблюдая технику безопасности под наблюдением взрослого выполняют строевые упражнения.
- С ошибками ориентируются в пространстве.
- С помощью играют в подвижные игры, соблюдая правила игры.

**Целью по предмету** «Двигательное развитие» является работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и обучение использования полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи:**

- мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации;
- формирование умения играть в спортивные игры.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

Дыхательные упражнения в образном оформлении.

Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.

Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине», «сидя», «стоя».

Дыхание через нос, через рот.

Изменение длительности вдоха и выдоха.

Дыхание в ходьбе с имитацией.

Движение руками в исходном положении.

Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях.

Наклоны, приседания.

#### **Прикладные упражнения**

Ходьба - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе

Равновесие – ходьба по линии, на носках.

Броски, ловля, передача предметов - правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, передача и перекаты мяча.

### Подвижные игры:

«Солнышко и дождик».	«Ручеёк».	«У медведя во бору».
«Воробушки и кот».	«Кот и мыши»	«Снежинки и ветер».

### Место учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Двигательное развитие» входит в обязательную часть раздела «Адаптивная физкультура»

Класс	1 – 6	год
Количество часов	2 час в неделю	68 часа

### Личностные и предметные результаты

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	
выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;	самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;	совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;	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 под руководством учителя;
знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
	соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Межпредметная связь:

Математика-закрепление счета при выполнении упражнений;

Музыка - умение сдерживать и соблюдать ритм;

СБО - соблюдение санитарно-гигиенических норм до, во время и после занятий физкультурой.

### Годовой план на 2021-2022учебный год 1 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
<b>1-четверть 16 часов</b>		
1	Дыхательная гимнастика	3
2	Гимнастика. Гимнастика с предметами	5
3	Упражнения с предметами ( с лентой и обручем)	3
4	Упражнения с ручными тренажерами	3
5	Виды приседаний	2
<b>2-четверть 16 часов</b>		
1	Хлопки в ладоши с изменением темпа	3
2	Упражнения с мячом	4
3	Развитие гибкости	3
4	Виды ходьбы	3
5	Виды прыжков	3
<b>3-четверть 18 часов</b>		
1	Подвижные игры	3
2	Виды передвижений по кругу	3
3	Развитие ловкости и меткости	3
4	Дыхательная гимнастика	3
5	Упражнения с ручными тренажерами	4
6	Упражнения с фитнес лентой	2
<b>4-четверть 16 часов</b>		
1	Фитбол-гимнастика	3
2	Силовая гимнастика	3
3	Подвижные игры с предметами	3
4	Метание предметов	3
5	Упражнения на шведской стенке	4

### Календарно – тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема	Должны знать	Должны уметь	Дата
1- четверть				
1,2	Дыхательные упражнения.	Виды дыхания	Выполнять под контролем	
3	Дыхательно-голосовая гимнастика, упражнения по подражанию, под	Виды животных и птиц.	Соблюдать ритм хлопка и подражать звуки животных и	

	хлопки.		птиц.	
4-8	Гимнастика с предметами	Счет до 10 и спортивный инвентарь	Внимательно выполнять счет.	
9-11	Упражнения с лентой и обручем	Позиции выполнения, инструктаж по Т/б	Выполнять под наблюдением, соблюдая Т/Б.	
12-14	Упражнения с ручными тренажерами	Позиции выполнения, инструктаж по Т/б	Выполнять под наблюдением	
15,16	Виды приседаний	Виды приседаний.	Уметь выполнять различные виды приседаний под контролем.	
2-четверть				
17-19	Хлопки в ладоши с изменением темпа	Виды хлопков.	Слушать и выполнять команды и быть внимательным	
20-23	Упражнения с мячом	Знать виды мячей, Т.Б.при работе с мячом	Самостоятельно выполнять упр-ния.	
24-26	Развитие гибкости	Соблюдение Т/Б	Слушать и выполнять инструкцию учителя	
27-29	Виды ходьбы	Виды ходьбы	Держать равновесие ,соблюдать инструкцию.	
30-32	Виды прыжков	Виды прыжков, соблюдать Т/Б.	Слушать и выполнять инструкцию учителя.	
3 четверть				
34-36	Подвижные игры	Инструкцию игры	Слушать и соблюдать правила игры.	
37-39	Виды передвижений по кругу	Ходьба по кругу ,ходьба на носках, ходьба в медленном и быстром темпе.	Слушать и выполнять темп ходьбы.	
40-42	Развитие ловкости и меткости	Соблюдать Т/Б.	Слушать и выполнять инструкцию учителя.	
43-45	Дыхательная гимнастика с предметами.	Дыхательные упражнения с предметами и без предметов	Слушать и выполнять инструкцию учителя.	
46-49	Упражнения с ручными тренажерами	Виды ручных тренажеров соблюдение Т/Б	Слушать и выполнять инструкцию учителя.	
50-51	Упражнения с фитнес лентой	Виды ритма.	Быть внимательным и повторять.	
4 четверть				
52-54	Фитбол-гимнастика	Слушать и соблюдать инструкцию к упражнениям	Соблюдать темп выполняемых упражнений	
55-57	Силовые упражнения с предметами	Слушать и соблюдать инструкцию к упр-ниям.	Соблюдение техники безопасности	
58-60	Подвижные игры на улице.	Виды подвижных игр. Правила игры. ТБ	Слушать и выполнять, соблюдать инстр-цию	

61-63	Метание предметов	Виды бросков и метания.	Самостоятельно выполнять броски и соблюдать Т/Б	
64-66	Упражнения на шведской стенке	Позиции выполнения	Выполнять под наблюдением, соблюдать ТБ	

### Годовой план на 2021-2022 учебный год 2 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов
<b>1-четверть 16 часов</b>		
1	Дыхательная гимнастика	3
2	Гимнастика. Гимнастика с предметами	5
3	Упражнения с предметами (с лентой и обручем)	3
4	Упражнения с ручными тренажерами	3
5	Виды приседаний	2
<b>2-четверть 16 часов</b>		
1	Упражнения с предметами (гимнастическая палка и скакалка)	3
2	Упражнения с малым мячом	4
3	Развитие гибкости	3
4	Гимнастика на больших мячах	3
5	Виды прыжков	3
<b>3-четверть 20 часов</b>		
1	Наклоны головой и туловищем	3
2	Профилактика плоскостопия	3
3	Развитие ловкости и меткости	3
4	Дыхательная гимнастика	3
5	Упражнения с ручными тренажерами	3
6	Силовая гимнастика	3
7	Метание предметов	2
<b>4-четверть 16 часов</b>		
1	Фитбол-гимнастика	3
2	Профилактика сколиоза	3
3	Подвижные игры с предметами	3
4	Упражнения на гимнастической скамейке	3
5	Упражнения на шведской стенке	4
	Всего:	68

### Календарно – тематическое планирование 2 класс

№	Тема	Должны знать	Должны уметь	Дата
1	Дыхательные упражнения по подражанию	Дыхательные упражнения. Виды дыхания	Выполнять под контролем	
2-3	Дыхательные упражнения под хлопки, под счет	Дыхательные упражнения с предметами и без предметов	Соблюдать ритм хлопка и подражать звуки животных и птиц.	
4-8	Гимнастика с предметами и без	Позиции выполнения	Выполнять под наблюдением	

	предметов			
9-11	Упражнения с ручными тренажерами	Виды ручных тренажеров	Выполнять под наблюдением, соблюдать ТБ	
12-14	Упражнения с лентой и обручем	Позиции выполнения	Выполнять под наблюдением, соблюдать ТБ	
15-16	Виды приседаний	Виды приседаний	Выполнять под контролем	
17-20	Упражнения с малыми мячом	Т.Б. при работе с мячом.	Слушать и выполнять команды	
21-23	Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой	Левую, правую сторону, верх-низ	Самостоятельно выполнять упр-ния, соблюдая Т/Б.	
24-26	Развитие гибкости	Знать и соблюдать Т/Б.	Слушать и выполнять инструкцию учителя	
27-29	Гимнастика на больших мячах	Т.Б. при работе с мячом.	Держать равновесие на мяче.	
30-32	Выполнение прыжков	Виды прыжков	Повторять и быть внимательным. Соблюдать Т/Б.	
33-35	Наклоны головой и туловищем	Виды наклонов	Слушать и выполнять инструкцию учителя	
36-38	Профилактика плоскостопия	Виды сгибания стопы Правила захвата стопой	Слушать и выполнять инструкцию учителя	
39-41	Развитие ловкости и меткости	Знать и соблюдать Т/Б.	Быть внимательным и повторять упражнения	
42-44	Дыхательная гимнастика	Виды дыхания	Слушать и выполнять инструкцию учителя	
45-47	Упражнения с ручными тренажерами	Виды ручных тренажеров, техника безопасности.	Слушать и выполнять инструкцию учителя	
48-50	Силовые упражнения	Слушать и соблюдать инструкцию к упражнениям	Соблюдать темп выполняемых упражнений	
51-52	Метание предметов	Виды метаний	Соблюдать правила	

53-55	Фитбол-гимнастика	Техника безопасности	Слушать и соблюдать правила	
56-58	Профилактика сколеоза	Причины заболевания сколеозом	Слушать и соблюдать инструкцию	
59-61	Подвижные игры с предметами	Правила игры. Техника безопасности	Слушать и соблюдать инструкцию к игре	
62-65	Упражнения на шведской стенке	Виды упражнений, технику безопасности	Соблюдать темп выполняемых упражнений	
66-68	Упражнения на гимнастической скамейке	Виды упражнений, технику безопасности	Слушать и соблюдать инструкцию	

### Годовой план на 2021-2022 учебный год 3 класс

№	Наименование темы	Количество часов
<b>1-четверть 16 часов</b>		
1	Дыхательная гимнастика	3
2	Гимнастика. Гимнастика с предметами.	5
3	Упражнения с предметами ( с лентой и обручем)	3
4	Упражнения с ручными тренажерами	3
5	Виды приседаний	2
<b>2-четверть 16 часов</b>		
1	Упражнения с предметами (гимнастическая палка и скакалка)	3
2	Упражнения с малым мячом	4
3	Развитие гибкости	3
4	Гимнастика на больших мячах	3
5	Виды прыжков	3
<b>3-четверть 20 часов</b>		
1	Наклоны головой и туловищем	3
2	Профилактика плоскостопия	3
3	Развитие ловкости и меткости	3
4	Дыхательная гимнастика	3
5	Упражнения с ручными тренажерами	3
6	Силовая гимнастика	3
7	Метание предметов	2
<b>4-четверть 16 часов</b>		
1	Фитбол-гимнастика	3
2	Профилактика сколеоза	3
3	Подвижные игры с предметами	3
4	Упражнения на гимнастической скамейке	3
5	Упражнения на шведской стенке	4
	Всего:	68

### Календарно – тематическое планирование 3 класс

№	Тема	Должны знать	Должны уметь	Дата
---	------	--------------	--------------	------

1	Дыхательные упражнения по подражанию	Дыхательные упражнения. Виды дыхания	Выполнять под контролем	
2-3	Дыхательные упражнения хлопки, под счет	Дыхательные упражнения с предметами и без предметов	Соблюдать ритм хлопка и подражать звуки животных и птиц.	
4-8	Гимнастика с предметами и без предметов	Позиции выполнения	Выполнять под наблюдением	
9-11	Упражнения с ручными тренажерами	Виды ручных тренажеров	Выполнять под наблюдением, соблюдать ТБ	
12-14	Упражнения с лентой и обручем	Позиции выполнения	Выполнять под наблюдением, соблюдать ТБ	
15-16	Виды приседаний	Виды приседаний	Выполнять под контролем	
17-20	Упражнения с малыми мячом	Т.Б. при работе с мячом.	Слушать и выполнять команды	
21-23	Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой	Левую, правую сторону, верх-низ	Самостоятельно выполнять упражнения, соблюдая Т/Б.	
24-26	Развитие гибкости	Знать и соблюдать Т/Б.	Слушать и выполнять инструкцию учителя	
27-29	Гимнастика на больших мячах	Т.Б. при работе с мячом.	Держать равновесие на мяче.	
30-32	Выполнение прыжков	Виды прыжков	Повторять и быть внимательным. Соблюдать Т/Б.	
33-35	Наклоны головой и туловищем	Виды наклонов	Слушать и выполнять инструкцию учителя	
36-38	Профилактика плоскостопия	Виды сгибания стопы Правила захвата стопой	Слушать и выполнять инструкцию учителя	
39-41	Развитие ловкости и меткости	Знать и соблюдать Т/Б.	Быть внимательным и повторять упражнения	
42-44	Дыхательная гимнастика	Виды дыхания	Слушать и выполнять инструкцию учителя	
45-47	Упражнения с ручными тренажерами	Виды ручных тренажеров, техника безопасности.	Слушать и выполнять инструкцию учителя	
48-50	Силовые упражнения	Слушать и соблюдать инструкцию к упражнениям	Соблюдать темп выполняемых упражнений	
51-52	Метание предметов	Виды метаний	Соблюдать правила	

53-55	Фитбол-гимнастика	Техника безопасности	Слушать и соблюдать правила	
56-58	Профилактика сколиоза	Причины заболевания сколиозом	Слушать и соблюдать инст-цию	
59-61	Подвижные игры с предметами	Правила игры. Технику безопасности	Слушать и соблюдать инструкцию к игре	
62-65	Упражнения на шведской стенке	Виды упражнений, технику безопасности	Соблюдать темп выполняемых упражнений	
66-68	Упражнения на гимнастической скамейке	Виды упражнений, технику безопасности	Слушать и соблюдать инструкцию	

### Годовой план на 2021-2022 учебный год 4 класс

№	Наименование темы	Количество часов
<b>1-четверть 16 часов</b>		
1	Дыхательная гимнастика	2
2	Гимнастика с предметами.	2
3	Упражнения на развитие гибкости	2
4	Упражнения с ручными тренажерами	4
5	Дыхание при ходьбе	2
6	Упражнения с мячом	2
7	Движение предплечий и кистей	2
<b>2-четверть 16 часов</b>		
1	Упражнения для развития кистей рук	2
2	Гимнастика на больших и малых мячах	2
3	Виды прыжков	2
4	Наклоны головой и туловищем	2
5	Профилактика плоскостопия	3
6	Сгибание и перенос предметов стопой	2
7	Развитие ловкости и меткости	3
<b>3-четверть 20 часов</b>		
1	Спортивные игры	4
2	Ходьба по кругу с предметами	2
3	Бросание мячей ,перекатывание мячей	2
4	Захват и передача предметов	2
5	Фитбол-гимнастика	4
6	Силовая гимнастика	3
7	Метание предметов	3
<b>4-четверть 16 часов</b>		
1	Профилактика сколеоза	3
2	Упражнения на шведской стенке	3
3	Подвижные игры с предметами	3
4	Упражнения на гимнастической скамейке	3
5	Настольные игры	4
	Всего:	68

№	Тема	Должны знать	Должны уметь	Дата
1-2	Упражнения с предметами и без предметов.	Виды упражнений.	Выполнять под контролем	
3-4	Упражнения на развитие гибкости.	Виды упражнений на развитие гибкости.	Соблюдать технику безопасности.	
5-6	Дыхательные упражнения под хлопки под счет.	Счет до 10	Внимательно выполнять хлопки.	
7-8	Упражнения на тренажерах	Позиции выполнения, виды тренажеров.	Выполнять под наблюдением.	
9-10.	Упражнения с ручными тренажерами.	Позиции выполнения	Выполнять под наблюдением, соблюдать ТБ	
11-12	Дыхание при ходьбе.	Виды ходьбы.	Выполнять все виды ходьбы под контролем.	
13-14	Упражнения с мячом и гимнастической палкой.	Левую, правую сторону, верх-низ.	Слушать и выполнять команды.	
15-16	Движение предплечий и кистей рук.	Части тела упражнения с предметами и ручными тренажерами	Самостоятельно выполнять упражнения.	
17-18	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	Название пальцев на руке. Упражнения с эспандером	Пользоваться ручными тренажерами.	
19-20	Гимнастика на больших и малых мячах.	Т.Б. при развитии гибкости.	Держать равновесие на мяче.	
21-22	Выполнение прыжков».	Виды прыжков.	Повторять и быть внимательным. Соблюдать Т/Б.	
23-24	Наклоны головой и туловищем	Виды наклонов	Слушать и выполнять инструкцию учителя.	
25-26	Профилактика плоскостопия	Виды и причины плоскостопия	Повторять и быть внимательным. Соблюдать Т/Б.	
27-28	Сгибание и перенос предметов стопой. Игра «Футбол сидя на полу»	Виды сгибания стопы, правила захвата стопой. Правила игры.	Слушать и выполнять инструкцию учителя	
29-30	Приседания	Виды приседаний	Слушать и выполнять инструкцию учителя	
31-32	Развитие ловкости и меткости	Правила техники безопасности	Быть внимательным и повторять	

			упражнения	
33-34	.Спортивные игры на развитие быстроты .	Виды спортивных игр	Соблюдать правила игры	
35-36	Ходьба по кругу с предметами	Виды передвижения по кругу	Соблюдать темп ходьбы	
37-39	Бросание мячей Перекатывание мячей	Виды бросков и перекатывания мяча	Самостоятельно выполнять броски и перекатывание	
40-41	Силовые упражнения с использованием тренажеров	Виды силовых упражнений	Соблюдать темп выполняемых упражнений	
42-43	Захват передача предметов	Виды захватов и передач	Выполнять захват предметов руками и ногами.	
44-45.	Фитбол-гимнастика	Техника безопасности	Слушать и соблюдать инструкцию к игре	
46-48	Спортивные игры с предметами.	Правила игры. Техника безопасности	Выполнять и соблюдать инструкцию	
49-52	Упражнения на гимнастической скамейке	Виды упражнений, технику безопасности	Слушать и соблюдать инструкцию	
53-56	Упражнения на шведской стенке	Виды упражнений, технику безопасности	Соблюдать темп выполняемых упражнений	
57-59	Упражнения и игры с мячом	Правила игры. Виды мячей	Слушать и соблюдать инструкцию к игре	
60-62	Профилактика сколеоза	Причины заболевания сколеозом	Слушать и соблюдать инструкцию	
63-65	Подвижные игры с предметами	Правила игры. Технику безопасности	Слушать и соблюдать инструкцию к игре	
66-68	Настольные игры	Правила игры. Технику безопасности	Слушать и соблюдать инструкцию к игре	

### Годовой план на 2021-2022 учебный год 5-6 класс

№	Наименование темы	Кол-во часов
	<b>1-четверть 16 часов</b>	
1	Дыхательная гимнастика	2

2	Гимнастика с предметами.	2
3	Упражнения на развитие гибкости	2
4	Упражнения с ручными тренажерами	4
5	Дыхание при ходьбе	2
6	Упражнения с мячом	2
7	Движение предплечий и кистей	2
<b>2-четверть 16 часов</b>		
1	Упражнения для развития кистей рук	2
2	Гимнастика на больших и малых мячах	2
3	Виды прыжков	2
4	Наклоны головой и туловищем	2
5	Профилактика плоскостопия	3
6	Сгибание и перенос предметов стопой	2
7	Развитие ловкости и меткости	3
<b>3-четверть 20 часов</b>		
1	Спортивные игры	4
2	Ходьба по кругу с предметами	2
3	Бросание мячей ,перекатывание мячей	2
4	Захват и передача предметов	2
5	Фитбол-гимнастика	4
6	Силовая гимнастика	3
7	Метание предметов	3
<b>4-четверть 16 часов</b>		
1	Профилактика сколеоза	3
2	Упражнения на шведской стенке	3
3	Подвижные игры с предметами	3
4	Упражнения на гимнастической скамейке	3
5	Настольные игры	4
	Всего:	68

### Календарно – тематическое планирование 5-6 класс

№	Тема	Должны знать	Должны уметь	Дата
1-2	Упр-ния с предметами и без предметов.	Виды упражнений.	Выполнять под контролем	
3-4	Упражнения на развитие гибкости.	Виды упражнений на развитие гибкости.	Соблюдать технику безопасности.	
5-6	Силовая гимнастика. Упражнения с гантелями.	Счет до 10	Внимательно соблюдать и выполнять инстр-цию.	
7-8	Упражнения на тренажере «гребля и велотренажер»	Позиции выполнения, виды тренажеров.	Выполнять под наблюдением.	
9-10	Упражнения с ручными тренажерами.	Позиции выполнения	Выполнять под наблюдением, соблюдать ТБ	
11-12	Виды дыхания. Дыхание при ходьбе.	Виды ходьбы.	Выполнять все виды ходьбы под контролем	
13-14	Упражнения с мячом и гимнастической палкой.	Левую, правую сторону, верх-низ.	Слушать и выполнять команды.	

15-16	Движение предплечий и кистей рук.	Знать части тела, упражнения с предметами и ручными тренажерами	Самостоятельно выполнять упражнения.	
17-18	Сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Упражнения с эспандером.	Название пальцев на руке. Упражнения с эспандером	Пользоваться ручными тренажерами.	
19-20	Гимнастика на больших и малых мячах.	ТБ при развитии гибкости.	Держать равновесие на мяче.	
21-22	Выполнение прыжков»	Виды прыжков.	Повторять и быть внимательным. Соблюдать Т/Б.	
23-24	Наклоны головой и туловищем	Виды наклонов	Слушать и выполнять инструкцию учителя.	
25-26	Профилактика плоскостопия	Виды и причины плоскостопия	Повторять и быть внимательным. Соблюдать Т/Б.	
27-28	Сгибание и перенос предметов стопой. Игра «Футбол, сидя на полу»	Виды сгибания стопы, правила захвата стопой. Правила игры.	Слушать и выполнять инструкцию учителя	
29-30	Приседания	Виды приседаний	Слушать и выполнять инструкцию учителя	
31-32	Развитие ловкости и меткости	Правила техники безопасности	Быть внимательным и повторять упражнения	
	развитие быстроты		игры	
33-34	Спортивные игры	Виды спортивных игр	Соблюдать правила	
35-36	Ходьба по кругу с предметами	Виды передвижения по кругу	Соблюдать темп ходьбы	
37-39	Бросание мячей Перекатывание мячей	Виды бросков и перекатывания мяча	Сам-но выполнять броски перекатывание	
40-41.	Силовые упражнения с использованием тренажеров	Виды силовых упражнений	Соблюдать темп выполняемых упражнений	
42-43	Захват передача предметов	Виды захватов и передач	Выполнять захват предметов руками и ногами.	
44-45.	Фитбол-гимнастика	Техника безопасности	Слушать и соблюдать инструкцию к игре	
46-48	Спортивные игры с предметами.	Правила игры. Техника безопасности	Выполнять и соблюдать инструкцию	
49-52	Упражнения на гимнастической скамейке	Виды упражнений, технику безопасности	Слушать и соблюдать инструкцию	
53-56	Упражнения на шведской стенке	Виды упражнений, технику безопасности	Соблюдать темп выполняемых упражнений	

57-59	Упражнения и игры с мячом	Правила игры. Виды мячей	Слушать и соблюдать инструкцию к игре	
60-62	Профилактика сколиоза	Причины заболевания сколиозом	Слушать и соблюдать инструкцию	
63-65	Подвижные игры с предметами	Правила игры. Технику безопасности	Слушать и соблюдать инструкцию к игре	
66-68	Настольные игры	Правила игры. Технику безопасности	Слушать и соблюдать инструкцию к игре	

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Ковер.
2. Ручные тренажеры.
3. Спортивный инвентарь: гимнастические палки, мешочки с песком, мячи, кольцоброс, обручи, скакалки, эспандеры.
4. Фитбол - мячи.

### **Список литературы**

1. Л.В.Токарская, Н.А.Дубровина, Н.Н.Бабийчук Особенности преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Екатеринбург «Издательство» Уральского университета 2015.
2. Н.С.Никольский, Ю.Н.Никольская Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. Красноярск 2006.