**Пояснительная записка.**

Программа специальных «Коррекционных» образовательных учреждений. Москва « Просвещение» 1996 г. Начальные классы. Программа специальных общеобразовательных школ для умственнотсталых детей. Сборник 1. Москва «Просвещение» 1986 г.

Литература : Е.С. Черник. Физическая культура в вспомогательной школе М. «Учебная литература» 1997 г.

V I класс.

Лёгкая атлетика – 24 часа.

Лыжная подготовка – 20 часов.

Гимнастика – 20 часов.

Тестирование физической готовности – 2 часа.

На конец года учащиеся шестого класса должны знать :

- перестроения;

- фазы прыжка через «козла»;

- правила передачи эстафеты.

Уметь :

- подавать команды;

-соблюдать дистанцию движения;

- метать малый мяч.

Первая четверть

V I класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по Т.Б. № 003,002 – 12 г. | 1 | 3.09. | Спортзал |
| 2 | Отработка поворотов . | 1 | 5.09. | -//-//- |
| 3 | Строевые упражнения . | 1 | 10.09. | -//-//- |
| 4 | Перестроения из одной шеренги в две . | 1 | 12.09. | -//-//- |
| 5 | Низкий старт и стартовый разгон . | 1 | 17.09. | -//-//- |
| 6 | Бег 100 м . | 1 | 19.09. | Спортплощадка |
| 7 | Совершенствование техники низкого старта . | 1 | 24.09. | -//-//- |
| 8 | Метание малого мяча на дальность . | 1 | 28.09. | -//-//- |
| 9 | Бег 60 м . | 1 | 1.10. | -//-//- |
| 10 | Эстафетный бег . | 1 | 3.10. | -//-//- |
| 11 | Подтягивание ( вис ) на перекладине . | 1 | 8.10. | -//-//- |
| 12 | Бег 500 м . | 1 | 10.10. | -//-//- |
| 13 | Прыжки в длину с разбега . | 1 | 15.10. | -//-//- |
| 14 | Наклон вперёд . | 1 | 17.10. | Спортзал |
| 15 | Наклон туловища в сед .  | 1 | 22.10. | -//-//- |
| 16 - 17 | Правила игры в волейбол . | 2 | 24,29.10. | -//-//- |
| 18 | Тестирование физической готовности | 1 | 31.10. | -//-//- |

 Вторая четверть

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Подбрасывание и ловля гимнастической палочки. Инструктаж по Т.Б. № 003,002 – 12 г. | 1 | 12.11. | Спортзал |
| 2 | Упражнения с обручами . | 1 | 14.11. | -//-//- |
| 3 | Передача мяча слева направо и наоборот . | 1 | 19.11. | -//-//- |
| 4 | Упражнения со скамейкой . | 1 | 21.11. | -//-//- |
| 5 | Упражнения для пространственной дифференсации . | 1 | 26.11. | -//-//- |
| 6 | Упражнения на осанку . | 1 | 28.11. | -//-//- |
| 7 | Упражнения с набивными мячами . | 1 | 3.12. | -//-//- |
| 8 | Общеразвивающие упражнения с предметами . | 1 | 5.12. | -//-//- |
| 9 | Вис на гимнастической стенке . | 1 | 10.12. | -//-//- |
| 10 | Лазанье по гимнастической стенке с предметами. | 1 | 12.12. | -//-//- |
| 11 | Передвижения в висе на руках на стенке . | 1 | 17.12. | -//-//- |
| 12 | Ходьба на месте 5 , 10 ,15 сек .без контроля времени . | 1 | 19.12. | -//-//- |
| 13 - 14 | Игры в стритболл . | 2 | 24,26.12. | -//-//- |

Третья четверть

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 – 2  | Спуск с горы в основной стойке . Инструктаж по Т.Б. № 003,001 – 12 г. | 2 | 14,16.01. | Спортплощадка |
| 3 – 4  | Передвижения на лыжах по средне – пересеченной местности . | 2 | 21,23.01. | -//-//- |
| 5 – 6  | Передвижения на лыжах на время 2 км – девочки , з км – мальчики . | 2 | 28,30.01. | -//-//- |
| 7 | Повороты переступанием на месте и в движении . | 1 | 4.02. | -//-//- |
| 8 – 9  | Передвижения на лыжах по слабо – пересечёной местности . | 2 | 6,11.02. | -//-//- |
| 10 | Торможение « Плугом « . | 1 | 13.02. | -//-//- |
| 11 - 12 | Спуск со склонов и торможение « Плугом « . | 2 | 18,20.02. | -//-//- |
| 13 – 14  | Спуск со склонов в высокой стойке . | 2 | 25,27.02. | -//-//- |
| 15 | Проверочное передвижение на лыжах . | 1 | 4.03. | -//-//- |
| 16 - 18 | Спуск со склонов в низкой стойке . | 3 | 6,11,13.03. | -//-//- |
| 19 | Эстафета на лыжах . | 1 | 18.03. | -//-//- |
| 20 | Контрольное занятие по лыжной подготовке . | 1 | 20.03. | -//-//- |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Совершенствование поворотов. Правила поведения . Инструктаж по Т.Б. № 003,002 – 12 г. | 1 | 1.04. | Спортзал |
| 2 | Метание набивного мяча до 15 м . | 1 | 3.04. | -//-//- |
| 3 | Упражнения с сопротивлением , перетягивание палки через черту . | 1 | 8.04. | -//-//- |
| 4 | Перестроение из одной шеренги в две . | 1 | 10.04. | -//-//- |
| 5 | Прыжки направо ,налево ,вперёд , назад в обозначенное место . | 1 | 15.04. | -//-//- |
| 6 | Ходьба с замедление и ускорением . | 1 | 17.04. | Спортплощадка |
| 7 | Бег 60 метров с низкого старта . | 1 | 22.04. | -//-//- |
| 8 | Эстафетный бег , встречная эстафета . | 1 | 24.04. | -//-//- |
| 9 | Бег в медленном темпе и с ускорением . | 1 | 29.04. | -//-//- |
| 10 | Совершенствование прыжка в высоту . | 1 | 6.05. | -//-//- |
| 11 | Прыжки в длину с разбега . | 1 | 8.05. | -//-//- |
| 12 | Метание малого мяча на дальность . | 1 | 13.05. | -//-//- |
| 13 - 14 | Бег 100 метров . | 1 | 15,20.05. | -//-//- |
| 15 | Подтягивание ( вис ) на перекладине . | 1 | 22.05. | -//-//- |
| 16 – 17  | Тестирование физической готовности | 2 | 27.29.05. |  |

Четвёртая четверть