

**Государственное образовательное учреждение Ярославской области
Переславль-Залесская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №3**

Адрес: 152025 г. Переславль-Залесский Ярославской обл., ул. Магистральная, д. 43

Телефоны: (848535) 6-09-03, 6-09-04. Электронная почта: deti@deti.pereslavl.ru

Утверждена приказом директора школы:

№ _____ от «___» _____ 201__ года

Директор школы: _____

Ивахненко А.И.

**Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура» в 4 классе
201__/1__ учебный год**

Учителя физкультуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре учащихся 4 класса составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Издательство «Просвещение» 2006 года, а так же собственных методических разработок.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Рассматривается и реализуется комплексно, находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Разносторонность состава учащихся начального звена по психологическим, двигательным и физическим данным требует от учителя гибкости и разнообразия в выборе форм и методов обучения. Учитель должен знать причины вызывающие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития,
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развитие двигательных (координационных) способностей,
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта,
- воспитание потребности и умения заниматься самостоятельно физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья,
- содействие воспитанию нравственных и морально-волевых качеств, развитию психики личности.

Высокое качество урока и физического воспитания в школе в целом во многом зависит от индивидуального дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а так же с учетом социальных условий.

Задачи обучения двигательным действиям и развития физических качеств школьников особенно в младшем возрасте, тесно связаны между собой и могут решаться с использованием одних и тех же средств.

Уроки физической культуры большей частью должны проводиться на открытом воздухе с учетом погодных и температурных условий, особенно в зимнее время при проведении лыжной подготовки.

В программу начальных классов включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, спортивные игры.

Уроки физической культуры построены на основе годового, четвертного учебных планов. Основной формой освоения учебного материала являются игровой и соревновательный методы обучения.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни в современном человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности.

Дифференцированная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей и местных особенностей работы школы.

С первого класса учащиеся нашей школы вовлекаются в спортивную деятельность, насыщенную множеством различных физических упражнений, которые развивают все физические качества человека. Кроме уроков физической культуры дети участвуют в режимных моментах соревнований, днях здоровья, внеклассных мероприятиях, где получают хорошую физическую подготовку.

Для правильного развития двигательных способностей школьников необходимо:

в 1-4 классах следует больше развивать координацию движений и гибкость,

в 3-4 классах наибольшее внимание уделять выносливости.

Обязательным в программе является перечень знаний, умения и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроке физической культуры.

Основной формой занятия по физической культуре в нашей школе является урок состоящий из 4 частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны.

Обязательным для учителя становится контроль за физическим развитием учащихся, который позволяет выявить динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу и до её окончания. Для этих целей на каждого ученика школы начиная с 1 класса заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год в сентябре и в мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся допускает врач.

У учителя физической культуры должна быть следующая документация: рабочая программа, годовой план – график, прохождения учебного материала на каждый класс, тематический план на четверть. Исключительно важное значение имеет внеклассная работа и внешкольная работа по физической культуре. Она строится с учетом задач программы по физической культуре, включает различные соревнования между классами, школами по видам спорта доступным для учащихся с нарушением интеллекта, предусматривает участие в областной спартакиаде среди специальных коррекционных образовательных учреждений, а так же в специальных олимпиадах для детей с ограниченными возможностями.

Распределение учебного времени по различным видам программного материала по классам

Вариант II по 3 часа в неделю.

1.	Основы знаний по физической культуре.	В процессе урока.		
		2	3	4
2.	Легкая атлетика.	32	32	26
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	20	20	20
4.	Лыжная подготовка.	24	24	24
5.	Подвижные игры, спортивные игры.	22	22	28
	Всего часов:	102 ч.	102 ч.	102 ч.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры в 4 классе
(сетка часов)**

№/п	Вид программного материала.	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего часов по видам	
1.	Основы знаний.	1	1	1	1	4	
2.	Умения и навыки тестирование.	В процессе уроков					
3.	Легкая атлетика.	16			10	26	
4.	Гимнастика с элементами акробатики.		20			20	
5.	Лыжная подготовка.			24		24	
6.	Подвижные и спортивные игры.	10		5	13	28	
7.	Всего часов	27	21	30	24	102 ч.	

Содержание разделов программы для 4 класса

1. Основы знаний.

Правила безопасного поведения на уроках физкультуры в зале и на улице.

Физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Влияние физических упражнений на осанку.

Предупреждение травм. Оказание первой помощи при ушибах, кровотечении из носа, обморожении.

Закаливание, средства закаливания, правила закаливания.

2. Легкая атлетика: дополнение.

Ходьба и бег в полуприседе.

Ходьба выпадами.

Ходьба и бег зигзагом.

Ходьба и бег с остановкой на сигнал учителя.

Ходьба и бег с преодолением препятствий.

Медленный бег до 3-4 мин на выносливость.

Низкий старт по команде.

Кросс 500, 800 м – на время 1000 м – без учета времени.

Встречные эстафеты с передачей палочки, кегли, игрушки, мяча.

Метание мяча с 3 шагов разбега.

Преодоление полосы препятствий из 4-5 предметов.

Линейные эстафеты с 2 мячами, обручем, комплексные.

3. Гимнастика с элементами акробатики: дополнения.

Расчет на 1, 2, 3.

Поворот кругом переступанием через левое плечо.

Перестроение в колонну по 2 разведением и сливанием.

Переход из упора присев в упор лежа и обратно.

Ходьба с мешочком на голове.

Ходьба по бревну с приседанием и поворотом на 180°.

Соскок с бревна с поворотом на 90°, 180°.

Бросание набивного мяча из положения сидя на полу.

Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: на четвереньках, на ногах и руках, на животе подтягиваясь руками.

Вис на гимнастической рейке лестницы на руках.

Лазанье по канату произвольно.

Равновесие на полу на 1 ноге «ласточка».

Ходьба по бревну с предметами: перенос, перекладывание, перешагивание.

Прыжки на скакалке на месте и с продвижением.

Прыжки в глубину с бревна высотой 1 м.

Прыжок боком через скамейку с опорой на руки.

Опорный прыжок через козла: заскок на колени, в упор присев и соскок прямо и с поворотом на 90°, 180°.

Переноска грузов: скамейки вдвоем, мата – вдвоем и вчетвером, переноска товарища вдвоем.

Акробатика.

Кувырок вперед с помощью рук встать в стойку.

Кувырок назад через плечо в группировке встать в упор присев.

Два кувырка вперед слитно.

Кувырок вперед – кувырок назад слитно.

Гимнастическое упражнение «Мост из положения лежа без помощи учителя».

Гимнастическое упражнение «Стойка на лопатках согнув ноги».

Упражнение на пресс: подъём туловища и ног за 30 сек.

Подтягивание в висе (м), лежа (д).

Отжимание от пола (м), от скамьи (д).

Шаг танцевальный «полька».

4. Лыжная подготовка: дополнение.

Подбор лыжного инвентаря по росту и размеру.

Поворот вправо влево переступанием в движении по кругу.

Попеременный двухшажный ход.

Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный ход.

Подъем на склон «полуёлочкой».

Спуск со склона в средней стойке.

Прохождение со скоростью на время 1,2 км.

Прохождение за урок не менее 2-3 км. в среднем темпе.

4 класс. Общие задачи на I четверть.

1. Продолжать знакомить с правилами безопасного поведения на уроках л/атлетики.
2. Расширить понятие о физических качествах и как их совершенствовать средствами л/атлетики.
3. Формировать навыки правильной осанки. Учить следить за своей осанкой (положением тела) во время ходьбы, бега, стояния, сидения.

4. Разучить расчет на первый – второй – третий.
5. Разучить поворот кругом переступанием.
6. Разучить перестроение в колонну по 2 через середину.
7. Разучить способы передвижения (ходьба и бег) в полуприседе, выпадами, противходом.
8. Разучить специальные беговые упражнения, использовать их в разминке дня, бега на дистанции.
9. Разучить бег с низкого старта: исполнение предварительной и исполнительной команды.
10. Совершенствовать бег на скорость на коротких дистанциях, на выносливость, на средних и длинных дистанциях, на ловкость, скорость бег 3x10 м.
11. Разучить прыжок в длину с разбега с места отталкивания (полоса, доски).
12. Разучить многоскоки – прыжки с ноги на ногу на отрезке 10 м.
13. Совершенствовать прыжок в длину с места прыжок в высоту способом перешагивания, прыжки через скакалку на месте и с продвижением.
14. Разучить метание мяча в даль с 1 шага, 2 шагов, 3 шагов.
15. Совершенствовать умения и навыки преодоления препятствий в беге, прыжках – выполнение простейшей полосы препятствий.
16. Продолжать разучивание упражнений на осанку, дыхание, координацию (по 2 упражнения).
17. Развивать пространственно временные ориентации в беге, прыжках, метаниях.

I четверть: легкая атлетика

Сентябрь

Октябрь

Учебный материал.	Дата	Сентябрь											Октябрь															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Содержание л/а, п/игры. № урока																												
1. Основы знаний (теория).																												
Правила безопасного поведения на уроках по легкой атлетике.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Физические качества их развитие средствами л/атлетики.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Осанка её значение в жизнедеятельности человека.					+	+	+			+																		
2. Строевые упражнения. Построения и перестроения.																												
Построение. Расчёт по порядку. Сдача рапорта.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Расчёт на первый – второй, первый, второй – третий.								Р	+	+			Р	+	+	+			+		+			+	+	+		
Поворот переступанием направо налево на счёт раз-два.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Поворот кругом переступанием.		Р	+	+							+	+				+	+					+	+	+				
Перестроение в колонну по 2																	Р	+	+				+		+	+		

	Ходьба и бег в чередовании.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Ходьба с перекатом с пятки на носок.		P	+			+		+			+		+			+		+		
	Ходьба приставным шагом вперед, назад вправо-влево.	+			+			+			+					+					
	Ходьба змейкой (по прямой, по кругу).					P	+			+	+				+			+			
	Ходьба и бег с преодолением препятствий.													+		+			+	+	
4.	Общеразвивающие упражнения.																				
	Без предметов комплекс утренней гимнастики.	P	+	+	+	+	+									+	+	+			
	С флажками.								P	+	+									+	+
	С гимнастическими палками.											P	+	+	+	+	+				
5.	Лазанье, ползание, подлезание, перелезание.																				
	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.																+	+	+	+	
	Лазанье по гимнастической стенке вправо, влево приставным шагом.																+	+	+	+	+
	Ползание по скамейке на четвереньках с переходом на скамейку (50).		P	+																	
	Ходьба по скамейке на руках и ногах (с переходом раст. 50 см).					P	+	+													
	Перелезание через бревно, козла, коня.								+	+	+										+
	Подлезание под препятствие высотой 1 м (прямо, боком).											+	+	+							
	Ползание на животе с помощью рук и ног (по пластунски).													+	+	+					+
	Лазанье по канату произвольно.	P	+	+													+	+	У		
6.	Равновесие.																				
	Равновесие на 1 ноге, на полу (ласточка).												P	+	+						
	Ходьба по скамейке с отбиванием мяча об пол.							P	+	+											
	Поворот на скамейке кругом на носках (стоя и вприседе).					P	+					P	+				P	+			
	Ходьба по бревну с разным движением рук.		P	+																	+
	Стойка на скамейке на колене и руках (нога назад).																P	+	+		
	Расхождение на скамейке вдвоём.																			P	+
7.	Акробатика.																				
	Кувырок вперед встать с помощью рук в стойку.	+	+	+																	
	Кувырок назад в группировке через плечо						P	+	+							+	+				

тест на гибкость

	Два кувырка вперед слитно встать в гимнастическую стойку.									Р	+	+							+	+		
	Кувырок вперед – кувырок назад слитно.													Р	+	+			+	+		
	Гимнастическое упражнение «мост из положения лежа».				+	+	+															+
	Гимнастическое упражнение «стойка на лопатках» согнув ноги.									Р	+	+										+
8.	Соскоки, прыжки.																					
	Прыжки в глубину с шагом вперед (высота 70 см).				Р	+																
	Прыжок боком через скамейку с опорой на руки.													Р	+	+						
	Опорный прыжок через козла: заскок на колени соскок с поворотом.															Р	+	+				
9.	Вис на гимнастической стенке на руках (лицом, спиной).	+	+	+				+	+	+						+	+	+			+	У
10.	Танцевальные упражнения.																					
	Галоп прямой, боковой.				+			+					+									
	Шаг польки.						Р	+				+		+				+	+			
11.	Игры, игры – эстафеты, игры малой подвижности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Общие задачи на III четверть

1. Знать и соблюдать правила безопасного поведения на уроках по лыжной подготовке.
2. Знать и уметь подготовиться к урокам по лыжной подготовке.
3. Знать и уметь подобрать лыжный инвентарь по росту, размеру.
4. Научить различать виды лыж по их назначению и применению: охотничьи, беговые, горнолыжные и т.д.
5. Знать, что такое обморожение и оказание первой помощи в случае обморожения.
6. Знать температурный режим лыжных занятий.
7. Закрепить уметь самостоятельно применять навыки полученные ранее по одеванию и снятию, переноске, уходу, уборке за лыжным инвентарем.
8. Знать и уметь принимать правильную стойку лыжника: высокую, среднюю, низкую.
9. Разучить правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.
10. Знать виды подъемов на склон: скользящим, шагом, елочкой (полуелочкой) лесенкой (полулесенкой).
11. Разучить приемы подъема на склон полуелочкой и лесенкой и уметь их применять.
12. Разучить спуск со склона в разной стойке.
13. Разучить спуск со склона одновременным бесшажным ходом.
14. Разучить поворот переступанием вправо влево в конце спуска.
15. Совершенствовать поворот переступанием на месте.
16. Знать и соблюдать правила поведения на лыже.
17. Разучить правила поведения соревнований по лыжным гонкам.

Требование к учащимся 4 класса

Учащиеся должны знать:

Правила безопасного поведения на уроках физкультуры в зале и на улице.

Физические качества: сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость – средства и упражнения совершенствования этих качеств.

Осанка и влияние физических упражнений на осанку.

Предупреждение травматизма на уроках физкультуры. Оказание первой помощи при ушибах, кровотечении из носа, обморожениях.

Средства закаливания, правила закаливания.

Учащиеся должны уметь:

Ходить и бегать в полуприседе.

Ходить выпадами вперед.

Ходить и бегать зигзагом.

Ходить и бегать преодолевая препятствия: перепрыгиванием, пробеганием, пролезанием.

Выполнять встречные и линейные эстафеты с передачей разных предметов: палочка, кегля, мяч, 2 мяча, обруч и т.д.

Метать мяч с 3 шагов разбега.

Рассчитываться на 1, 2, 3.

Ходить с мешочком (дощечкой) на голове.

Ходить по бревну с выполнением приседания и поворота на 180°.

Выполнять соскок с поворотом на 180°, 90°.

Лазить по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.

Лазить по наклонной доске: на четвереньках, на ногах и руках, на животе подтягиваясь руками.

Лазить по канату произвольно.

Ходить по бревну с предметами: переносить, перекладывать, перешагивать.

Прыгать на скакалке на месте и с продвижением.

Выполнять опорный прыжок через козла: заскок на колени и соскок с поворотом на 180° и 90°.

Переносить гимнастические скамейки, маты вдвоем и вчетвером.

Переносить товарища вдвоем на руках.

Выполнять упражнение на пресс за 30 сек.

Отжиматься от пола (м) от скамейки (д).

Подтягиваться в висе (м) лежа (д).

Подбирать лыжный инвентарь по росту и размеру (лыжи, палки, ботинки).

Проходить со скоростью по лыжне 1, 2 км.

Проходить за урок 2-3 км со средней скоростью.

Прокладывать учебную лыжню на стадионе и на пересеченной местности.

Выполнять подъем на склон полуелочкой и спускаться со склона в средней стойке.

Играть в подвижные игры соблюдая правила.

Играть в командную спортивную игру «Пионербол» соблюдая правила игры.

Играть спортивную игру «Футбол» - без правил.

Выполнять элементы спортивной игры «Баскетбол» - отбивание мяча одной рукой и поочередно на месте и в движении.

Демонстрировать:

Низкий старт.

Поворот кругом через левое плечо переступанием.

Переход из упора присев в упор лежа и обратно.

Вис на гимнастической лестнице на рейке на руках (5-10 сек).

Равновесие на полу на 1 ноге «ласточка».

Кувырок вперед и кувырок назад.

2 кувырка вперед и 2 кувырка назад слитно.

Гимнастическое упражнение «Мост» из положения лежа без помощи учителя.

Гимнастическое упражнение «стойка на лопатках».

Танцевальный шаг «полька».

Попеременный двухшажный ход.

Одновременные: бесшажный, одношажный и двухшажный ход.

Подъём на склон «полуелочкой».

Спуск со склона в средней стойке.

Требования к учащимся, заканчивающим обучение в начальной школе

Учащиеся должны знать:

Правила поведения на уроках физической культуры:

а) соблюдать порядок, безопасность, гигиенические нормы;

б) помогать друг другу и учителю во время занятий;

в) поддерживать товарищей имеющих слабые результаты;

г) быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Правила проведения закаляющих процедур.

Режим дня – двигательный режим – утренняя гимнастика, игры на переменах, игры на прогулке.

Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

Влияние физических упражнений на осанку, на здоровье, на работоспособность.

Учащиеся должны уметь:

В циклических и ациклических локомоциях:

а) Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

б) Бегать в медленном темпе (бег оздоровительный) до 6 мин.

в) Бегать с максимальной скоростью 30, 60 м.

г) Стартовать из различных положений.

д) Отталкиваться и приземляться на ноги: в прыжках в длину с места, в длину с разбега, высоту.

е) Преодолевать с помощью бега, прыжков полосу препятствий из 3-5 препятствий.

ж) Спрыгивать с поворотом на 90°, 180°.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

а) ходить и бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;

б) выполнять строевые упражнения рекомендованные программой для учащихся 1-4 класса;

- в) принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами: ОФП без предметов, с малым мячом, с большим мячом, палкой, обручем;
- г) лазить по гимнастической стенке, канату, по наклонной доске, гимнастической скамейке, мату разными способами (см. программу);
- д) выполнять кувырок вперед и кувырок назад по 1, по 2 слитно.
- е) выполнять опорный прыжок через козла с мостика и соскок с поворотом;
- ж) ходить по бревну высотой 100 см с различным заданием: с предметами, с приседанием, с поворотом и т.д.;
- з) выполнять висы на рейке гимнастической лестницы;
- и) выполнять упражнение на пресс, подтягивания и отжимания;
- к) прыгать через короткую скакалку на месте и в движении.

В подвижных и спортивных играх:

- а) уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- б) владеть мячом: ловля, бросание, отбивание;
- в) метать малый мяч вдаль, в стенку, в цель;
- г) играть в командную игру «Пионербол» по правилам;
- д) выполнять элементы спортивных игр «Футбол», «Баскетбол».

Физическая подготовленность. Навыки и умения, двигательные качества.

В течение года тестирование проводится 2 раза в год: в сентябре и в мае с целью выявления динамики результатов двигательных умений и навыков, двигательных качеств учащихся. Тестирование не должно нарушать ход занятий учебного процесса, его следует включать в содержание уроков, наряду с решением других задач.

Такой вариант оценки двигательных способностей учащихся и их достижений позволит осуществлять дифференцированный подход с учетом индивидуальных темпов развития двигательных способностей.

Экспресс тесты уровня физической подготовленности учащихся.

1. Бег 30 м, 60 м.
2. Бег 500 м (кросс).
3. Челночный бег 4x10 м.
4. Прыжок длина с места.
5. Прыжок длина с разбега, высота.
6. Подтягивание.
7. Метание малого мяча в даль.
8. Прыжки через скакалку за 30 сек, 1 м.
9. Пресс за 30 сек.
10. Наклон вперед из положения стоя ноги вместе, колени не сгибать.

Оценка успеваемости учащихся.

Оценка по физической культуре должна складываться из следующих показателей: оценок по теоретическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы: техникой, физическими упражнениями, выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений в каждом классе (таблица нормативов прилагается).

При оценке учащихся необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. Предусмотренная программой система оценок, особенно в младших классах позволяет более гибко дифференцированно подходить к учащимся. Дети специальной медицинской группы и дети инвалиды от сдачи учетных нормативов освобождаются врачом.

Внеклассная спортивно-оздоровительная работа.

Внеклассная спортивно-оздоровительная работа является продолжением учебного процесса.

Цель внеклассных форм занятий – состоит в том чтобы на основе интересов и склонностей учащихся, а также полученных знаний, умений и навыков закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к здоровому образу жизни, поддерживать интерес к занятиям физической культурой, приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спорта, умению активно отдыхать.

Содержание внеклассной спортивно-оздоровительной работы в школе.

1. Дни здоровья – один раз в четверть.
2. Весёлые старты – I четверть.
3. Внутришкольные соревнования по видам по плану учителя.
4. Спартакиады (областная, специальная олимпиады) – по плану департамента образования.
5. Туристические походы 1-2 раза в год.

Мероприятия в режиме учебного дня.

1. Гимнастика (утренняя) до занятий.
2. Физкультминутки во время уроков.
3. Подвижные игры на переменах.
4. Спортивный час в группах (классах).
5. Подвижные игры на прогулках.

Проведение мероприятий в режиме дня осуществляется воспитателями, учителями предметниками, учащимися старших классов, физоргками классов.

Используемая литература:

А.А. Дмитриев «Физическая культура в специальном образовательном учреждении».

В.В. Воронкова Программы в специальных коррекционных образовательных учреждениях VIII вида.

А.А. Матвеев «Программа образовательных учреждений 1-4 классы». Издательство «Просвещение», 2008 г.

В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой Программы специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида. Подготовительные, 1-4 классы. Издательство «Просвещение», 2006 г.