**ГОКУ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА Р.П. ЛЕСОГОРСК»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено: на заседании**  **ШМО учителей**  Протокол № \_8\_  от «04» сентября 2023 г. | **Согласовано:**  Зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_Парамонова Е.А.  от «04» сентября 2023 г. | **Утверждаю:**  Директор ГОКУ «СКШ р.п. Лесогорск»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М.Левитская Пр. № О-86 от «04» сентября 2023 г. |

Программа

**учебного предмета** «Физическая культура»

для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(вариант 1)

2 класс.

Разработал: учитель физической культуры

Ильяшов Анатолий Анатольевич

**2023-2024 учебный год**

**р. п. Лесогорск**

Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599). на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГОКУ «СКШ р. п. Лесогорск».

**Программа учебного предмета «Физическая культура» включает следующие разделы:**

1) пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели образования с учетом специфики учебного предмета;

2) общую характеристику учебного предмета, с учетом особенностей его освоения обучающимися;

3) описание места учебного предмета в учебном плане;

4) личностные и предметные результаты освоения учебного предмета;

5) содержание учебного предмета;

6) тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;

7) описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

**1. Пояснительная записка.**

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;

- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**2. Общая характеристика учебного предмета.**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;

- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» во 2 классе рассчитан на 102 часа в год, занятия проводятся по 3 часа в неделю.

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

По окончании изучения курса «Физическая культура» во 2 классе должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- развивать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками. Уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорной ситуации.

- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

**-** планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке 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 и физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

- практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки. 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;

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки ;

- подача и выполнение строевых команд. Ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

- совместное участие со сверстниками и 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.

**Базовые учебные действия**

**Личностные:**

осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.

положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей.

понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

**Коммуникативные:**

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем:

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту:

сотрудничать с взрослыми  и сверстниками в разных социальных ситуациях:

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

**Регулятивные:**

входить и выходить из учебного помещения со звонком;

ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;

принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;

передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

**Познавательные:**

уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;

формировать умение  самостоятельно выбирать подвижные игры;

уметь воспроизводить стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр, знать, как выполняются упражнения с закрытыми глазами;

с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).

**Учебно-тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы программы** | **Количество часов** |
| Гимнастика и акробатика | 30 |
| Лёгкая атлетика | 28 |
| Лыжная подготовка | 18 |
| Подвижные игры | 26 |
| Итого: | 102 |

**5. Содержание учебного предмета.**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

― беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

― выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

― самостоятельное выполнение упражнений;

― занятия в тренирующем режиме;

― развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

***Основы знаний.***

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* (*коррегирующие 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 шесты. 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 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.

**6. Тематическое планирование**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема раздела, тема урока** | **Количество**  **часов** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
|  | **Лёгкая атлетика** | **14** |  |
| 1. | Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину, правила поведения на спортивной площадке, в зале.  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Умение слушать и понимать других. Выполнять основные упражнения утренней зарядки. Называть виды спорта, входящие в школьную программу. |
| 2. | Ходьба в полуприседе. | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Закрепить знания об основных положениях и движениях рук,  ног, туловища.  Выполнять упражнения  для расслабления мышц;  упражнения на внимание.  Упражнения дыхательной гимнастики, в оздорови  тельных формах занятий. Контролировать правильность осанки.  Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.Освоение двигательных навыков, координации движений во время ходьбы |
| 3. | |  | | --- | | Медленный бег до 2-х минут. | | 1 |
| 4. | Контрольные испытания | 1 |
| 5. | Ходьба с высоким подниманием бедра | 1 |
| 6. | Метание мяча в горизонтальную цель. | 1 | Соблюдать Т.Б. дисциплину. Выполнять правильный захват мяча, технику броска и ловли мяча. Приме­нять технику  метания малого мяча в цель. Развивать координационные способности. |
| 7. | Прыжки в длину с шага, с небольшого разбега. | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Принимать и сохранять цели и задачи урока. |
| 8. | Метание мяча в вертикальную цель. | 1 | Соблюдать Т.Б. дисциплину. Выполнять правильный захват мяча, технику броска и ловли мяча. Приме­нять технику  метания малого мяча в цель. Развивать координационные способности. |
| 9. | |  | | --- | | Бег на месте с высоким подниманием бедра. | | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять организующие команды пораспоряжению учителя. Осваивать технику прыжковых упражнений. Развивать скорость, выносливость. |
| 10. | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | 1 |
| 11. | Быстрый бег на скорость. | 1 |
| 12. | Броски набивного мяча весом 1 кг двумя руками. | 1 | Соблюдать Т.Б. дисциплину. Выполнять правильный захват мяча, технику броска и ловли мяча. Развивать координационные способности. |
| 13. | Прыжки на двух ногах. | 1 | Осваивать технику прыжковых упражнений. Применять полученные умения в ходьбе, прыжках, лазанье и т.д. |
| 14. | Ходьба с перешагиванием через мячи. | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **6** |  |
| 15. | «Отгадай по голосу» | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину.  Соотно­сить упражнения с развитием определенных  физических качеств. Соблюдать правила игры, удержи­вать задачи во время игры. Выполнять  упражнения на координацию движений.  Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и  соревновательной деятельности.  Выполнять упражнения на координацию движений. Использовать разные виды бега. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. |
| 16. | |  | | --- | | «Карусели» | | 1 |
| 17. | «Воробьи, вороны» | 1 |
| 18. | «Что изменилось?» | 1 |
| 19. | «Волшебный мешочек» | 1 |
| 20. | «Охотники и утки» | 1 |
|  | **Гимнастика и акробатика** | **8** |  |
| 21. | Построение в шеренгу и равнение по носкам. | 1 | Соблюдать Т.Б., дисциплину при выполнении строевых упражнений. Различать и выполнять строевые команды, действия (упражнения) по образцу, по командам.  Перестроение из колонны по одному в круг. Освоение двигательных навыков, координации движений. Практическое освоение элементов гимнастики. Разучи­вание различных висов на перекладине. Бережно обращаться с оборудованием. |
| 22. | Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» | 1 |
| 23. | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| 24. | В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. | 1 |
| 25. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину. | 1 |
| 26. | Передвижение на четвереньках по кругу на скорость. | 1 |
| 27. | Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. | 1 |
| 28. | Ходьба по скамейке с предметами. | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **4** |  |
| 29. | «У медведя во бору». | 1 | Выполнять упражнения на внимание. Выполнять повороты по ориентирам. Отвечать на простые вопросы учителя. |
| 30. | «Салки маршем». | 1 |
| 31. | «Часовые и разведчики. | 1 |
| 32. | «Летает - не летает». | 1 |
|  | **Гимнастика и акробатика** | **6** |  |
| 33. | Расчёт по порядку. | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Принимать и сохранять цели и задачи урока.  Соотно­сить упражнения с развитием определённых физических качеств. Выполнять упражнения на развитие координации движений. Бережно обращаться с инвентарём  и оборудованием. |
| 34. | Ходьба по наклонной скамейке боком, приставными шагами. | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять задания при ходьбе  по гимнастической  скамейке, сохраняя равновесие. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя. Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями. |
| 35. | Ходьба по полу по начерченной линии. | 1 |
| 36. | Подбрасывания мяча вверх до определённого ориентира. | 1 |
| 37. | Выполнение исходных положений по словесной инструкции. | 1 |
| 38. | Передача мяча в колонне. | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **5** |  |
| 39. | «У ребят порядок строгий» | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину.  Соотно­сить упражнения с развитием определенных  физических качеств. Соблюдать правила игры, удержи­вать задачи во время игры. Выполнять  упражнения на координацию движений.  Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и  соревновательной деятельности.  Выполнять упражнения на координацию движений. Использовать разные виды бега. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. |
| 40. | «Повторяй за мной». | 1 |
| 41. | «Зайцы, сторож, Жучка» | 1 |
| 42. | «Волк во рву» | 1 |
| 43. | «Салки» | 1 |
|  | **Гимнастика и акробатика** | **5** |  |
| 44. | Перекатывание мяча от шеренги к шеренги. | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Принимать и сохранять цели и задачи урока. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. |
| 45. | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Принимать и сохранять цели и задачи урока.  Соотно­сить упражнения с развитием определённых физических качеств. Выполнять упражнения на развитие координации движений. Бережно обращаться с инвентарём  и оборудованием |
| 46. | Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи | 1 |
| 47. | Перебрасывание мяча друг другу | 1 |
| 48. | Упражнения с флажками | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** |  |
| 49. | Подготовка к занятиям, одежда, обувь, правила поведения | 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.  Разучивание переноски лыж под рукой. Разучивание техники ступающего шага, приставного. Разучивание скользящего шага на лыжах без палок. Бережно обращаться с инвентарём. |
| 50. | Перенос лыж, построение в одну шеренгу с лыжами. | 1 |
| 51. | Ходьба приставным шагом. | 1 |
| 52. | Ступающий шаг без палок и с палками. | 1 |
| 53. | Ходьба на месте с подниманием носков лыж. | 1 |
| 54. | Скользящий шаг. | 1 | Разучивание техники скользящего шага с лыжными палками. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. |
| 55. | Повороты на месте «переступанием». | 1 | Разучивание техники  поворота переступанием  на  лыжах с палками. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. |
| 56. | Подъём ступающим шагом. | 1 | Разучивание техники  подъема на лыжах с  палками на склон и спуска со склона в основной стойке. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. |
| 57. | Подъём скользящим шагом. | 1 |
| 58. | Небольшие спуски со склона. | 1 |
| 59. | Повторное передвижение в быстром темпе. | 1 |
| 60. | Стойка лыжника при спусках. | 1 | Разучивание техники  спуска со склона в основной стойке. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. |
| 61. | Передвижение на лыжах до 600 м. | 1 | Развитие выносливости при прохождении  дистанции |
| 62. | Подъём лесенкой наискось. | 1 | Разучивание техники  подъема на лыжах с  палками на склон и спуска со склона в основной стойке. |
| 63. | Спуск в низкой стойке. | 1 |
| 64. | Передвижение ступенчатым шагом. | 1 | Разучивание передвижения ступенчатым шагом Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. |
| 65. | Круговая эстафета на лыжах. | 1 | Развитие выносливости при прохождении  дистанции |
| 66. | Игры на лыжах: »Дойди до флажка», «Ворота» | 1 |
|  | **Гимнастика и акробатика** | **11** |  |
| 67. | Перестроение в две шеренги. | 1 | Соблюдать Т.Б и дисциплину. Выполнять организующие команды пораспоряжению учителя. Применять полученные умения в ходьбе, кувырках, прыжках, лазанье и т.д. Выполнять построение в обозначенном  месте, в круг, в квадрат, в колонну. Развивать координационные способности.  Развивать координационные способности.  Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Осваивать технику прыжковых упражнений. |
| 68. | Группировка в приседе, сидя, лёжа. | 1 |
| 69. | Перекаты из различных группировок вперёд, назад. | 1 |
| 70. | Кувырок вперёд по наклонному мату. | 1 |
| 71. | Кувырок вперёд из группировки присев. | 1 |
| 72. | Упражнения с мячами. | 1 |
| 73. | Ходьба по скамейке с поворотом и соскоком. | 1 |
| 74. | Поворотынаправо, налево. | 1 |
| 75. | Перелезания через препятствие. | 1 |
| 76. | Прыжок в глубину в ориентир. | 1 |
| 77. | Упражнения с обручами. | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **5** |  |
| 78. | «Догони мяч» | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину.  Соотно­сить упражнения с развитием определенных  физических качеств. Соблюдать правила игры, удержи­вать задачи во время игры. Выполнять  упражнения на координацию движений.  Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и  соревновательной деятельности.  Выполнять упражнения на координацию движений. Использовать разные виды бега. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. |
| 79. | «Успей взять кеглю» | 1 |
| 80. | «Перемена мест» | 1 |
| 81. | «Кубики по местам» | 1 |
| 82. | «Кто поймал мяч» | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика** | **14** |  |
| 83. | Бег с преодолением препятствий. | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять разученные беговые  упражнения в игровой и соревновательной деятельности.  Бегать с максимальной скоростью (до 30 м), равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.  Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. |
| 84. | Прыжки в высоту с шага с прямого разбега. | 1 |
| 85. | Метание мяча с места на дальность. | 1 |
| 86. | Бег на месте с захлёстыванием голени | 1 |
| 87. | Челночный бег . | 1 |
| 88. | Перебежки группами и по одному. | 1 |
| 89. | Прыжки в длину с небольшого разбега. | 1 |
| 90. | Бег на скорость 30 метров. | 1 |
| 91. | Высокий старт. | 1 |
| 92. | Ходьба с чередованием с бегом. | 1 |
| 93. | Прыжки на скакалке. | 1 |
| 94. | Повторный бег 3х30 м. | 1 |
| 95. | Переменный бег. | 1 |
| 96. | Контрольные испытания. | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **6** |  |
| 97. | «Бег по кочкам» | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину.  Соотно­сить упражнения с развитием определенных  физических качеств. Соблюдать правила игры, удержи­вать задачи во время игры. Выполнять  упражнения на координацию движений.  Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и  соревновательной деятельности.  Выполнять упражнения на координацию движений. Использовать разные виды бега. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. |
| 98. | «Меткие стрелки" | 1 |
| 99. | «Попрыгунчики-воробушки» | 1 |
| 100. | «Пустое место». | 1 |
| 101. | «Перемена мест». | 1 |
| 102. | Итоговый урок. | 1 |

**7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

1) спортивный зал для занятий;

2) специальные учебники;

3) учебно-практическое оборудование: гимнастический козёл; гимнастические скамейки; комплект навесного оборудования (перекладины, мишени); обручи; маты гимнастические; канат; шест; мячи (малые, средние, большие, набивные, волейбольные); скакалки; эстафетные палочки; лыжи; лыжные палки; секундомер; аптечка медицинская.

**Литература**

**1.** Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. [приказом](#sub_0) Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599).

**2.** Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Москва «Просвещение» 2017год).

**3.** Учебник «Физическая культура»1-4 класс, В.И. Лях (Москва «Просвещение», 2017 г.).