**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)

3 класс.

Разработал: учитель физической культуры

Ильяшов Анатолий Анатольевич

**2023-2024 учебный год**

**р. п. Лесогорск**

Рабочая 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)

**Рабочая 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» в 3 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»** **в 3 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 |

**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.

***Основы знаний.***

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

*Гимнастика.*

Основная стойка.

*Строевые упражнения.*

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.*

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

Комплексы с набивными мячами.

*Элементы акробатических упражнений.*

Перекаты в группировке.

Из положения лежа на спине «мостик».

2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

*Лазанье.*

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

*Висы.*

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

*Равновесие.*

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

*Опорные прыжки.*

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

*Ходьба.*

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

*Бег.*

Понятие *высокий старт.*

Медленный бег до 3 мин (сильные дети).

Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.

Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета).

*Прыжки.*

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.

Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги.*

Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание*.

*Метание.*

Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

*Общая физическая подготовка.*

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Круговая тренировка.

*Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).*

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

Ходьба до различных ориентиров.

Повороты направо, налево без контроля зрения.

Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.

Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).

Прыжок в высоту до определенного ориентира.

Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.

Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

*Подвижные игры.*

«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Вот так карусель!», «Снегурочка».

**6. Тематическое планирование**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела, тема урока** | **Количество**  **часов** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
|  | **Лёгкая атлетика** | **14** |  |
| 1. | Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Правильно дышать при ходьбе. Следить за правильной осанкой, соблюдать дистанцию при ходьбе. | 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 ,правильно дышать, следить за осанкой, соблюдать дистанцию при ходьбе. |
| 2. | Медленный бег до 3 минут. | 1 |
| 3. | Контрольные испытания | 1 |
| 4. | Высокий старт (понятие). | 1 |
| 5. | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м. | 1 | Осваивать технику прыжковых упражнений. Применять полученные умения в ходьбе, прыжках, лазанье и т.д. |
| 6. | Метание малого мяча левой и правой рукой. | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Принимать и сохранять цели и задачи урока. |
| 7. | Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров. | 1 |
| 8. | Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено). | 1 | Осваивать технику прыжковых упражнений. Применять полученные умения в ходьбе, прыжках, лазанье и т.д. |
| 9. | Челночный бег 3х10 | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять разученные беговые  упражнения в соревновательной деятельности.  Бегать с максимальной скоростью (до 30 м), равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия.  Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. |
| 10. | Бег на скорость 30 м. | 1 |
| 11. | Прыжки через препятствия (мячи) | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Принимать и сохранять цели и задачи урока. Выполнять правильный захват мяча, технику броска и ловли мяча. Приме­нять технику  метания мяча в цель, технику броска набивного мяча. Развивать координационные способности. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. |
| 12. | Метание мяча в баскетбольный щит | 1 |
| 13. | Броски набивного мяча | 1 |
| 14. | Бег на скорость 40 м | 1 |
|  | **Гимнастика и акробатика** | **8** |  |
| 15. | Построение в колонну, шеренгу | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину.  Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями. |
| 16. | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. | 1 | Соблюдать Т.Б и дисциплину. Освоение двигательных навыков, координации движений. |
| 17. | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. | 1 | Соблюдать Т.Б и дисциплину. Освоение двигательных навыков, координации движений. |
| 18. | Размыкание и смыкание приставными шагами. | 1 |
| 19 | Пролезание сквозь гимнастические обручи. | 1 |
| 20. | Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле. | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Принимать и сохранять цели и задачи урока. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. |
| 21. | Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении. | 1 |
| 22. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке. | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **6** |  |
| 23. | «Два сигнала». | 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. |
| 24. | «Запрещённое движение». | 1 |
| 25. | «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 |
| 26. | «Перестрелка» | 1 |
| 27. | «Воробьи – вороны» | 1 |
| 28. | «Мяч соседу» | 1 |
|  | **Гимнастика и акробатика** | **12** |  |
| 29. | Лазание по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять задания при ходьбе  по гимнастической  скамейке, по наклонной скамейке, сохраняя равновесие. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя. Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями. |
| 30. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку. | 1 |
| 31. | Расчёт на первый, второй. | 1 |
| 32. | Прыжок в глубину из положения приседа. | 1 |
| 33. | Ходьба по наклонной скамейке с различным положением рук. | 1 |
| 34. | Упражнения с малыми мячами (перебрасывание). | 1 |
| 35. | Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. | 1 |
| 36. | Стойка на одной ноге. | 1 |
| 37. | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета | 1 |
| 38. | Подтягивание в висе на перекладине. | 1 |
| 39. | Перелезание через козла. | 1 |
| 40. | Подтягивание по наклонной скамейке лёжа на животе. | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **7** |  |
| 41. | «Самые сильные». | 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. |
| 42. | «Прыжки по полоскам». | 1 |
| 43. | «Попади в цель» | 1 |
| 44. | «Мяч среднему». | 1 |
| 45. | «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 46. | «Отгадай чей голосок». | 1 |
| 47. | «Зоркий глаз». | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** |  |
| 48. | Выбор лыж, палок, одежда, обувь лыжника, правила поведения, ТБ. | 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.  Разучивание переноски лыж под рукой. Выполнение построений, перестроений. Бережное обращение с инвентарём. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Умение слушать и понимать других. |
| 49. | Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. | 1 |
| 50. | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» | 1 |
| 51. | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. | 1 | Повторение техники скользящего шага с лыжными палками. Осуществлять действие по заданному правилу. |
| 52. | Подъём ступающим шагом по склону. | 1 | Отработка техники  подъема на лыжах с  палками на склон и спуска со склона в основной стойке. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. |
| 53. | Стойка лыжника при спусках. | 1 |
| 54. | Подъём скользящим шагом. | 1 | Повторение техники подъёма скользящим шагом с лыжными палками. Осуществлять действие по заданному правилу. |
| 55. | Поворот на месте «переступанием». | 1 | Повторение техники  поворота переступанием  на  лыжах с палками. Осуществлять действие по образцу и заданному правилу |
| 56. | Спуск с горки в основной стойке. | 1 | Повторение техники  спуска со склона в основной стойке. Осуществлять действие по заданному правилу. |
| 57. | Повторное передвижение в быстром темпе 20-30 м (3-5 раз) | 1 |  |
| 58. | Подъём лесенкой наискось. | 1 | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. |
| 59. | Спуск в низкой стойке. | 1 | Повторение техники  спуска со склона в низкой стойке. Осуществлять действие по заданному правилу. |
| 60. | Передвижение ступенчатым шагом. | 1 | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. |
| 61. | Торможение на лыжах. | 1 |
| 62. | Передвижение на лыжах разными способами. | 1 | Выполнение разученных способов. Осуществлять действия по заданному правилу. |
| 63. | Передвижение на лыжах (до 800 м за урок). | 1 | Развитие выносливости при прохождении дистанции. Применять полученные умения в играх и эстафетах. |
| 64. | Круговая эстафета. | 1 |
| 65. | Игры на лыжах «Подбери флажок», «Кто быстрее». | 1 |
|  | **Гимнастика и акробатика** | **10** |  |
| 66. | Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами, повороты | 1 | Соблюдать Т.Б и дисциплину. Выполнять организующие команды пораспоряжению учителя. Применять полученные умения в ходьбе, кувырках, прыжках, лазанье, кувырках, перекатах и т.д. Выполнять построение в обозначенном  месте в круг, в квадрат, в колонну. Развивать координационные способности.  Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. |
| 67. | Перекаты в группировке. | 1 |
| 68. | Кувырок вперёд из упора присев до положения сидя. | 1 |
| 69. | Кувырок вперёд из упора присев до упора присев. | 1 |
| 70. | Кувырок назад из группировки. | 1 |
| 71. | Два кувырка вперёд. | 1 |
| 72. | Из положения лёжа на спине «мостик». | 1 |
| 73. | Стойка на лопатках. | 1 |
| 74. | Комплекс упражнений с мячами. | 1 |
| 75. | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **6** |  |
| 76. | «Точный прыжок». | 1 | Выполнять упражнения на внимание. Выполнять повороты по ориентирам. Отвечать на простые вопросы учителя. Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой  деятельности. |
| 77. | «Пустое место» | 1 |
| 78. | «Летает - не летает». | 1 |
| 79. | «Часовые и разведчики». | 1 |
| 80. | «Зайцы, сторож, Жучка» | 1 |
| 81. | «Салки» | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика** | **14** |  |
| 82. | Бег с высокого старта. | 1 |  |
| 83. | Метание малого мяча на дальность 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. |
| 84. | Метание малого мяча на дальность в вертикальную цель. | 1 |
| 85. | Бег с высоким подниманием бедра. | 1 | Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять организующие команды пораспоряжению учителя. Осваивать технику прыжковых упражнений. Развивать скорость, выносливость. Выполнение разнообразных видов бега. |
| 86. | Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание. | 1 |
| 87. | Бег с захлёстыванием голени. | 1 |
| 88. | Бег на скорость 30 метров. | 1 |
| 89. | Знакомство с эстафетным бегом. | 1 |
| 90. | Прыжок боком через скамейку. | 1 |
| 91. | Прыжок в длину с небольшого разбега. | 1 |
| 92. | Бег 300 метров. | 1 |
| 93. | Прыжки на скакалке. | 1 |
| 94. | Повторный бег 3х30 | 1 |
| 95. | Контрольные испытания. | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **7** |  |
| 96. | «Перемена мест» | 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. |
| 97. | «Салки с мячом» | 1 |
| 98. | «Самый меткий» | 1 |
| 99. | «Класс смирно!» | 1 |
| 100. | «Удочка» | 1 |
| 101. | «Бег по кочкам» | 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.).