**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

# **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В условиях модернизации образования в нашей стране с 1 сентября 2016 г. вводится в действие Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее Стандарт). Стандарт обеспечивает равные возможности получения качественного образования, единство образовательного пространства РФ, государственные гарантии уровня и качества образования, определяет требования к структуре адаптированных основных общеобразовательных программ (АООП) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), условиям их реализации и результатам их освоения.

Разработанный Стандарт выступает основой как для разработки Примерной АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), так и для разработки и реализации рабочих программ по учебным предметам и коррекционным курсам. Стандарт определяет для обучающихся с интеллектуальными нарушениями выбор вариантов АООП (вариант 1 и вариант 2). Вариант 1 АООП предназначен для учащихся с легкой степенью умственной отсталости. Вариант 2 АООП предназначен для образования детей, имеющих умеренную, тяжелую или глубокую умственную отсталость (интеллектуальные нарушения), тяжелые множественные нарушения развития (ТМНР).

Комплект программ по учебным предметам для обучающихся 3 класса разработан в соответствии с требованиями Примерной АООП, вариант 1 .

Данная категория обучающихся характеризуется стойким выраженным недоразвитием познавательной деятельности вследствие диффузного органического поражения центральной нервной системы. Развитие обучающегося с легкой степенью умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, привносящий качественные изменения в познавательную деятельность обучающихся и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

**Цели и задачи образования обучающихся с умственной отсталостью в 3 классе (на I этапе обучения)**

Цель образования данной категории обучающихся заключается в создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации рабочих программ по учебным предметам на 1 этапе обучения обучающихся с интеллектуальными нарушениями предусматривает решение следующих основных задач:

* выявление индивидуальных возможностей каждого обучающегося и особенностей его психофизического развития, оказывающих влияние на овладение учебными умениями и навыками;
* формирование у обучающихся физической, социально-личностной, коммуникативной и интеллектуальной готовности к дальнейшему обучению;
* формирование готовности к участию к систематическим учебным занятиям в разных формах группового и индивидуального взаимодействия с учителем и одноклассниками в урочное и внеурочное время;
* обогащение знаний обучающихся о социальном и природном мире, опыта в доступных видах детской деятельности (рисование, лепка, аппликация, ручной труд, игра и др.);
* овладение обучающимися с интеллектуальными нарушениями учебной деятельностью, обеспечивающей формирование жизненных компетенций;
* формирование основ элементарных знаний по учебным предметам на первом этапе обучения;
* достижение планируемых результатов освоения обучающимися с интеллектуальными нарушениями программ учебных предметов 3 класса с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Рабочие программы для обучающихся с интеллектуальными нарушениями 3 класса разработаны с учетом особенностей психофизического развития, познавательной деятельности данной группы детей, их индивидуальных возможностей и обеспечивают коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Программы для 3 класса содержат материал, способствующий достижению обучающимися того уровня общеобразовательных знаний, умений и трудовых навыков, который необходим им для социальной адаптации.

Так как обучающиеся 3 класса в силу своих особенностей (нарушения моторики, интеллекта, познавательной сферы) испытывают трудности в усвоении программного материала по математике, русскому языку и чтению, то для них определяются программы обучения, целью которых является всесторонняя педагогическая поддержка ребёнка с интеллектуальными нарушениями.

Система оценки достижения обучающимися с интеллектуальными нарушениями планируемых результатов освоения АООП решает следующие задачи:

закрепляет основные направления и цели оценочной деятельности, описывает объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;

ориентирует образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся;

достижения планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирования базовых учебных действий;

обеспечивает комплексный подход к оценке результатов освоения АООП, позволяющий вести оценку предметных и личностных результатов;

предусматривает оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности общеобразовательной организации;

позволяет осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции.

Оценка результатов освоения АООП школы опирается на следующие принципы:

1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных

особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями;

2) объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся;

3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП, что обеспечивается объективностью оценки.

В соответствии с первым вариантом АООП оценке подлежат личностные и предметные результаты обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения: по способу предъявления (устные, письменные, практические); по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие). Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

Оценка предметных достижений предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета каждым обучающимся и не допускает сравнения его с другими детьми. Данные виды работ проводятся ежегодно, начиная со 2 полугодия 2 класса.

В соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный план состоит из двух частей – обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть учебного плана отражает содержание образования, которое обеспечивает достижение важнейших целей современного образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений, обеспечивает реализацию особых образовательных потребностей, характерных для данной группы обучающихся, а также индивидуальных потребностей каждого обучающегося. Данная часть представлена коррекционно-развивающей областью и внеурочной деятельностью.

Содержание коррекционно-развивающей области в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлено следующими обязательными коррекционными курсами: «Коррекционные занятия» и «Ритмика».

Выбор коррекционных индивидуальных и групповых занятий, направлений внеурочной деятельности образовательная организация осуществляет самостоятельно.

Итогом образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями является нормализация их жизни. Под нормализацией понимается такой образ жизни, который является привычным и необходимым для подавляющего большинство людей: жить в семье, решать вопросы повседневной жизнедеятельности, выполнять полезную трудовую деятельность, определять содержание своих увлечений и интересов, иметь возможность самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность. Общим результатом образования такого обучающегося может стать набор компетенций, позволяющих соразмерно психическим и физическим возможностям максимально самостоятельно решать задачи, направленные на нормализацию его жизни. Иными словами, конечная цель специального образования – достижение обучающимся максимально возможной самостоятельности и независимой жизни как высокого качества социализации и предпосылки для самореализации в быстроменяющемся мире.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 3 класс составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основании Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 19 декабря 2014 г. N 1598); Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1);

Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (1599.1) МБОУ «Гимназия №20 «Гармония;

Учебному плану МБОУ «Гимназия №20 «Гармония»» на 2021-2022 учебный год

**Планируемые результаты** **освоения учебного предмета**

**Личностные и предметные результаты освоения предмета**

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных[[1]](#footnote-1)*.*

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

**Личностные результаты обучения**

В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

В свою очередь предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

**Предметные результаты**

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

*Минимальный уровень:*

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

*Достаточный уровень:*

• практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и 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 (физкультминутки);

• выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

• подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

• совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

• оказание посильной помощь 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 при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

• знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

• соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Требования к знаниям и умениям к концу обучения в 3 классе**

**Обучающиеся должны знать:**

* Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
* Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
* Названия спортивных снарядов и инвентаря;
* Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
* Комплексы утренней гимнастики;
* Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
* Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
* О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
* О двигательном режиме;
* О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

**Обучающиеся должны уметь:**

* Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
* Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
* Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
* Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
* Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
* Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
* Самостоятельно переносить лыжи
* Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
* Играть в подвижные игры

**Учебно-методические материалы:**

1. Уроки физической культуры в начальных классах : пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. - Москва : Просвещение, 2009

2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Необходимое для урока оборудование указано в КТП

**Процедура итоговой и промежуточной аттестации**

**Оценка достижения планируемых результатов**

Подходы к оцениванию предметных знаний определены Примерной АООП образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (раздел «2.1.3. Система оценки достижения обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы»).

Достижение планируемых результатов освоения АООП определяется по завершению I этапа образования (к концу 4 класса).

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с интеллектуальными нарушениями оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Оценка достижения учащимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. При использовании балльной системы оценивания необходимо, чтобы оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим критериями оценки планируемых результатов являются:

– соответствие или несоответствие научным знаниям и практике;

– полнота и надёжность усвоения;

– самостоятельность применения усвоенных знаний.

В процедуре и выборе системы оценивания текущих и итоговых (на момент окончания 3 класса) достижений обучающихся определяющим фактором является возможность стимулирования учебной и практической деятельности обучающихся, оказания положительного влияния на формирование их жизненных компетенций.

Усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

«хорошо» ― от 51% до 65% заданий.

«очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5 балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения. В любом случае, при оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

**Примеры контрольно-оценочных материалов и критерии оценки**

При оценивании учащихся 3 классов с интеллектуальными нарушениями учитываются индивидуальные возможности учащегося, уровень физического развития и двигательные возможности. При использовании традиционной пятибалльной шкалы оценивания по физической культуре важно отметить следующие критерии:

- степень овладения основами двигательных навыков;

- стремление учащегося достичь желаемого результата;

- понимание и объяснение разучиваемого упражнения;

- умение пользоваться помощью учителя для улучшения качества выполнения упражнений;

- понимание специализированной терминологии;

- отношение к урокам физической культуры;

- соблюдение техники безопасности и правил поведения на уроке.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения. Грубые ошибки влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В третьем классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но т.к. возрастных нормативов для детей с ОВЗ нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

В качестве примеров заданий можно предложить:

Бег (100 м.)

Бег (1000 м.)

Вис/Подтягивание на перекладине

Прыжки в длину с места

Подъем туловища в сед из положения лежа

Следует отметить, что не стоит снижать оценку ученику, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

**Содержание учебного предмета**

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. Раздел «Лыжная подготовка» расположен в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

**Знания о физической культуре**

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* (*корригирующие 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; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Формы организации учебных занятий**

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

* беседы,
* выполнение физических упражнений,
* тестирование.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Кол-во часов** | **№ урока** | **Тема** | **Основное содержание;**  **Виды деятельности учащихся** | **Место проведения; Оборудование; Словарь.** |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | | | |
| **1** | **1** | Сообщение теоретических сведений. | **Беседа.** Знакомство учащихся с содержанием занятий в новом учебном году;  1) комплекс упражнений без предметов;  2) построения и перестроения;  3) метание мячей в горизонтальную цель. | Место проведения: Спортивная площадка, зал  Словарь: Упражнения, физкультура, спорт, инвентарь, урок, техника безопасности, правила поведения, спортивные игры, командные игры, рекорд, техника выполнения. |
| **Раздел программы легкая атлетика -26 часов** | | | | | |
| **1** | **2** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | **Беседа.** Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.  1) комплекс упражнений без предметов;  2) построения и перестроения;  3) метание мячей в горизонтальную цель. | Место проведения занятий*:*спортивный зал. Оборудование*:*4 разноцветных флажка. Словарь: флажок, спортивная форма, построение, шеренга, колонна. |
| **1** | **3** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | 1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;  2) комплекс упражнений с гимнастической палкой;  3) метание в горизонтальную цель;  4) выполнение поворотов на месте;  5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), красные и белые флажки (по количеству учащихся), 1 зеленый и 1 синий флажки, 10 теннисных мячей.  Словарь: шеренга, колонна, смирно, вольно, разомкнись. |
| **1** | **4** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | 1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;  2) комплекс упражнений с гимнастической палкой;  3) метание в горизонтальную цель;  4) выполнение поворотов на месте;  5) игры «Самые сильные», «К своим флажкам!», «Быстро по местам». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), красные и белые флажки (по количеству учащихся), 1 зеленый и 1 синий флажки, 10 теннисных мячей.  Словарь: шеренга, колонна, смирно, вольно, разомкнись. |
| **1** | **5** | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места | 1) выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;  2) разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики;  3) обучение правильному бегу;  4) выполнение прыжка в длину с места;  5) игра «Шишки, желуди, орехи». | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: 2 набивных мяча, малые мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки для прыжков, 4 квадрата.  Словарь: повороты, шагать, мячи, водящий. |
| **1** | **6** | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места | 1) комплекс упражнений утренней гимнастики; 2) прыжок в длину с места на оценку; 3) метание мячей на дальность; 4) игры «Пятнашки маршем» и «Дай руку» | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 10 кружков, волейбольная сетка.  Словарь: команда, игроки, метание, дальность. |
| **1** | **7** | Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега | 1) Различные виды ходьбы и бега;  2) ОРУ с флажками;  3) элементы акробатики (группировка);  4) обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с предметами);  5) игра «По сигналу». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: флажки (по количеству учащихся), 3 гимнастических мата, гимнастическая скамейка, 2 волейбольных мяча, гимнастические палки.  Словарь: акробатика, флажки, движение, сигнал. |
| **1** | **8** | Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега | 1) ОРУ с флажками;  2) ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов;  3) обучение перекатам;  4) игры «Дай руку», «Запрещенное движение»;  5) различные виды ходьбы и бега. | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: флажки, гимнастические скамейки, маты, 2 мяча, булавы.  Словарь: булава, перекат, группировка, равновесие, шагать (шаг), ладони. |
| **1** | **9** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. | 1) расчет на первый-второй с перестроением в две шеренги;  2) выполнение упражнений с флажками;  3) выполнение перекатов;  4) метание в горизонтальную и вертикальную цель;  5) игра «Заяц без домика». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: флажки, теннисные мячи, гимнастические маты, щит размером 0,8 × 0,8 м.  Словарь: шеренга, колонна, строй, цель, домик. |
| **1** | **10** | Легкая атлетика. Метание на дальность. | 1) прыжки в длину с трех-четырех шагов;  2) обучение метанию на дальность;  3) игры «Заяц без домика», «Сумей догнать». | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: 12 малых мячей, сетка или шнур, 12 кружочков, 2 стойки для прыжков, веревка.  Словарь: сетка, мяч, яма для прыжков, толчок, приземление. |
| **1** | **11** | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. | 1) общеразвивающие упражнения без предметов;  2) обучение прыжкам в длину с разбега;  3) зачет по метанию на дальность;  4) ходьба по ориентирам;  5) игры «Защита укрепления», «По сигналу». | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: рулетка, теннисные мячи (по количеству учащихся), 4 резиновых квадрата, волейбольный мяч, тренога из трех гимнастических палок.  Словарь: площадка, рулетка, ориентиры, сигнал. |
| **1** | **12** | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. | 1) общеразвивающие упражнения без предмета;  2) бег на дистанцию 30 м с высокого старта;  3) прыжки в длину с разбега;  4) игры «Вызов номеров», «Защита укрепления» | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: рулетка, секундомер, булавы, флажок.  Словарь: старт, финиш, бег, круг, команда. |
| **1** | **13** | Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. | 1) Различные виды ходьбы и бега;  2) упражнения с гимнастической палкой;  3) отработка фазы прыжка в длину с места;  4) метание в цель;  5) игры «Кто подходил?», «Пятнашки маршем». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), малые мячи (по количеству учащихся), щит размером 0,8 × 0,8 м, гимнастический мат.  Словарь: метание, метать мяч, собрать мячи, щит, скамейка. |
| **1** | **14** | Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м. | 1) выполнение прыжков в длину с разбега;  2) бег на дистанцию 60 м;  3) упражнения с флажками;  4) игры «Класс, смирно!», «Дай руку» | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: флажки (по количеству учащихся), секундомер, рулетка, 2 волейбольных мяча.  Словарь: бежать, ловить, помогать, эстафета. |
| **1** | **15** | Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие | 1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом;  2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками;  3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты;  4) броски и ловля мяча;  5) ходьба и бег с переступанием через препятствие. | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, гимнастический мат, 2 волейбольных мяча.  Словарь: пары, мяч, скамейка, ловить, бросать. |
| **1** | **16** | Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие | 1) выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом;  2) выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками;  3) передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты;  4) броски и ловля мяча;  5) ходьба и бег с переступанием через препятствие. | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, гимнастический мат, 2 волейбольных мяча.  Словарь: пары, мяч, скамейка, ловить, бросать. |
| **1** | **17** | Легкая атлетика. Бег в различном темпе. | 1) выполнение упражнений с флажками;  2) прыжки с различной высоты;  3) навыки выполнения бега в различном темпе;  4) игры «Защита укрепления», «Музыкальные змейки». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая скамейка, низкое гимнастическое бревно, гимнастические булавы, гимнастические маты.  Словарь: четверть, бревно, скамейка. |
| **1** | **18** | Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега. | 1) Различные виды ходьбы и бега;  2) зачет по метанию в цель;  3) упражнения с флажками;  4) игры «Вызов номеров», «Перемена мест». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: флажки (по количеству учащихся), теннисные мячи, щит размером 0,8 × 0,8 м. |
| **Раздел программы Подвижные игры – 9 часов** | | | | | |
| **1** | **19** | Подвижные игры. Элементы футбола. | 1) ОРУ без предметов  2) Различные виды ходьбы и бега  3) Беседа. История футбола. Основные правила игры  4) Подвижная игра «Охотники и утки» | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)  Оборудование: Футбольные мячи  Словарь: Футбол, правила, свисток, штрафной, ворота, команда |
| **1** | **20** | Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча. | 1) ОРУ с мячами  2) Различные виды ходьбы и бега  3) Ведение мяча по прямой  4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки» | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)  Оборудование: Футбольные мячи  Словарь: Ведение мяча |
| **1** | **21** | Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча. | 1) ОРУ с мячами  2) Различные виды ходьбы и бега  3) Ведение мяча по прямой  4) Подвижные игры «Охотники и утки», «Ловишки» | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)  Оборудование: Футбольные мячи |
| **1** | **22** | Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча | 1) ОРУ с мячами  2) Бег на короткие дистанции  3) Остановка и передача мяча в парах  4) Ведение мяча, огибая предметы  5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь» | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)  Оборудование: Футбольные мячи, кегли (конусы)  Словарь: Остановка, передача, пас |
| **1** | **23** | Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча | 1) ОРУ с мячами  2) Бег на короткие дистанции  3) Остановка и передача мяча в парах  4) Ведение мяча, огибая предметы  5) Подвижные игры: «У медведя во бору», «День-ночь» | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)  Оборудование: Футбольные мячи, кегли (конусы)  Словарь: Внутренняя сторона стопы |
| **1** | **24** | Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола. | 1) ОРУ без предметов  2) Различные виды ходьбы и бега.  3) Удар по воротам  4) Отбивание (Игра вратаря)  5) Эстафеты с элементами футбола | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)  Оборудование: Футбольные мячи  Словарь: Вратарь, удар, поймать, отбить |
| **1** | **25** | Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола. | 1) ОРУ без предметов  2) Различные виды ходьбы и бега.  3) Удар по воротам  4) Отбивание (Игра вратаря)  5) Эстафеты с элементами футбола | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)  Оборудование: Футбольные мячи  Словарь: Штанга, перекладина, гол |
| **1** | **26** | Подвижные игры. Футбол. | 1) ОРУ без предметов  2) Различные виды ходьбы.  3) Ведение мяча, огибая предметы  4) Остановка и передача мяча в парах  5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант) | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)  Оборудование: Футбольные мячи  Словарь: Тайм, матч |
| **1** | **27** | Подвижные игры. Футбол. | 1) ОРУ без предметов  2) Различные виды ходьбы.  3) Ведение мяча, огибая предметы  4) Остановка и передача мяча в парах  5) Игра «Футбол» (упрощенный вариант) | Место проведения: Спортивная площадка (Спортзал)  Оборудование: Футбольные мячи |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | | | |
| **1** | **28** | Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. | 1) Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук  2) Комплекс ОРУ со скакалками.  3) Коррекционная игра «Веселая гимнастика».  4) Ходьба и бег по ориентирам, змейкой.  5) Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. | **Место проведения:** спортивный зал  **Оборудование:** Скакалка  **Словарь:** Гимнастика |
| **Раздел программы гимнастика – 21 час** | | | | | |
| **1** | **29** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | 1) комплекс упражнений с флажками;  2) лазанье по гимнастической стенке;  3) навыки равновесия;  4) игры «Зайцы в огороде», «Стой!». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастические стенки (2 пролета), гимнастическая скамейка, гимнастические маты.  Словарь: четверть, спорт, стенка, лазанье. |
| **1** | **30** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке | 1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке;  2) выполнение прыжка в длину с места;  3) упражнения с флажками;  4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки.  Словарь: игра, поза, место, длина. |
| **1** | **31** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке | 1) обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке;  2) выполнение прыжка в длину с места;  3) упражнения с флажками;  4) игры «Вот так позы!», «Вызов номеров». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастическая стенка, 2 гимнастические скамейки.  Словарь: игра, поза, место, длина. |
| **1** | **32** | Гимнастика. | 1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке;  2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия;  3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, 4 гимнастических мата, 4 резиновых коврика.  Словарь: предметы, положение рук, ног, туловища, коврик, оценка. |
| **1** | **33** | Гимнастика. | 1) упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; обучение лазанью по гимнастической стенке;  2) прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия;  3) Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, 4 гимнастических мата, 4 резиновых коврика.  Словарь: предметы, положение рук, ног, туловища, коврик, оценка. |
| **1** | **34** | Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. | 1) прыжки в высоту;  2) упражнения с гимнастической палкой;  3) челночный бег;  4) игры «День и ночь», «У медведя во бору». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: стойка для прыжков в высоту, гимнастические палки (по количеству учащихся), 5—6 набивных мячей, шнур с грузиками для прыжков, гимнастические маты.  Словарь: стойка, высота, день, ночь, медведь. |
| **1** | **35** | Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой. | 1) прыжки в высоту;  2) упражнения с гимнастической палкой;  3) челночный бег;  4) игры «День и ночь», «У медведя во бору». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: стойка для прыжков в высоту, гимнастические палки (по количеству учащихся), 5—6 набивных мячей, шнур с грузиками для прыжков, гимнастические маты.  Словарь: стойка, высота, день, ночь, медведь. |
| **1** | **36** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке | 1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами;  2) выполнение строевых команд;  3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке;  4) бросание и ловля больших мячей;  5) игры «Подвижная цель», «День и ночь». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: теннисные мячи (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 волейбольных мячей.  Словарь: высота, мяч, команда, игра. |
| **1** | **37** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке | 1) комплекс общеразвивающих упражнений с мячами;  2) выполнение строевых команд;  3) лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке;  4) бросание и ловля больших мячей;  5) игры «Подвижная цель», «День и ночь». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: теннисные мячи (по количеству учащихся), 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 волейбольных мячей.  Словарь: высота, мяч, команда, игра. |
| **1** | **38** | Гимнастика. Элементы акробатики. | 1) упражнения без предметов;  2) выполнение всех способов размыкания;  3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир;  4) выполнение метания в цель;  5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: гимнастическая скамейка, бревно, резиновые коврики (по числу учащихся), гимнастический мат, волейбольный мяч.  Словарь: коврики, голос, бревно, цель. |
| **1** | **39** | Гимнастика. Упражнения без предметов | 1) упражнения без предметов;  2) выполнение всех способов размыкания;  3) выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир;  4) выполнение метания в цель;  5) игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: гимнастическая скамейка, бревно, резиновые коврики (по числу учащихся), гимнастический мат, волейбольный мяч.  Словарь: коврики, голос, бревно, цель. |
| **1** | **40** | Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками | 1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом;  2) бег на выносливость (до 3—4 мин);  3) метание в цель;  4) игры «Круговая лапта», «Пустое место». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, секундомер, свисток, мячи (по количеству учащихся).  Словарь: лапта, лазанье, стенка, свисток. |
| **1** | **41** | Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками | 1) лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом;  2) бег на выносливость (до 3—4 мин);  3) метание в цель;  4) игры «Круговая лапта», «Пустое место». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: 4 пролета гимнастической стенки, секундомер, свисток, мячи (по количеству учащихся).  Словарь: лапта, лазанье, стенка, свисток. |
| **1** | **42** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | 1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину;  2) зачет по выполнению метания в цель;  3) упражнения в равновесии;  4) Подвижные игры по выбору детей. | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: низкое гимнастическое бревно, 2 гимнастических мата, баскетбольный щит, теннисные мячи (по количеству учащихся). |
| **1** | **43** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | 1) передвижение по бревну и соскок с бревна в глубину;  2) зачет по выполнению метания в цель;  3) упражнения в равновесии;  4) Подвижные игры по выбору детей. | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: низкое гимнастическое бревно, 2 гимнастических мата, баскетбольный щит, теннисные мячи (по количеству учащихся). |
| **Раздел программы Подвижные игры 5 часов** | | | | | |
| **1** | **44** | Подвижные игры. | 1) ОРУ с гимнастическими палками  2) Строевые упражнения  3) Перебрасывание мяча в парах  4) Игра «Лохматый пес» | Место проведения: Спортивный зал  Оборудование: Волейбольные мячи |
| **1** | **45** | Подвижные игры. | 1) ОРУ с гимнастическими палками  2) Строевые упражнения  3) Перебрасывание мяча в парах  4) Игра «Лохматый пес» | Место проведения: Спортивный зал  Оборудование: Волейбольные мячи  Словарь: Волейбол, сетка |
| **1** | **46** | Подвижные игры. Эстафеты с мячом | 1) ОРУ с лентами  2) Беговые упражнения  3) Перебрасывание мяча в парах через сетку  4) Эстафеты с мячом | Место проведения: Спортивный зал  Оборудование: Волейбольные мячи |
| **1** | **47** | Подвижные игры. Эстафеты с мячом | 1) ОРУ с лентами  2) Беговые упражнения  3) Перебрасывание мяча в парах через сетку  4) Эстафеты с мячом | Место проведения: Спортивный зал  Оборудование: Волейбольные мячи |
| **1** | **48** | Подвижные игры. Пионербол | 1) ОРУ без предметов  2) Подбрасывание и ловля мяча (с отскоком, с хлопком)  3) Перебрасывание мяча в парах  4) Пионербол | Место проведения: Спортивный зал  Оборудование: Волейбольные мячи  Словарь: Пионербол |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | | | |
| **1** | **49** | Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. | Беседа: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки. | Место проведения: Спортивный зал  Оборудование: Наглядный материал  Словарь: Лыжи, палки, крепления, ботинки. |
| **Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов** | | | | | |
| **1** | **50** | Лыжная подготовка. Ступающий шаг. | 1) требования к одежде лыжника  2) проверка наличия лыж;  3) комплекс упражнений с флажками;  4) ступающий шаг; | Место проведения: Спортивная площадка  Оборудование: Лыжи, флажки  Словарь: Ступающий шаг. |
| **1** | **51** | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | 1) Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага.  2) поворот переступанием на лыжах без палок. | Место проведения: Спортивная площадка  Оборудование: Лыжи  Словарь: Скользящий шаг. |
| **1** | **52** | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | 1) переноска лыж с палками под рукой.  2) повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок  3) поворот переступанием на лыжах без палок. | Место проведения: Спортивная площадка  Оборудование: Лыжи  Словарь: Поворот переступанием |
| **1** | **53** | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | 1) Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах.  2) Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок. | Место проведения занятий: лыжная площадка, заранее приготовленная, с замкнутой, не сильно извилистой лыжней.  Оборудование: флажки для обозначения линии старта и финиша, лыжи. |
| **1** | **54** | Лыжная подготовка. | 1) Беседа о требованиях к одежде лыжника; о том, как правильно обращаться с лыжами и лыжными палками;  2) комплекс упражнений;  3) игра «Гуси-лебеди». | Оборудование: флажки (по количеству учащихся), гимнастический мат, лыжи, лыжные палки, ботинки.  Словарь: лыжи, ботинки, одежда, шапочка. |
| **1** | **55** | Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг. | 1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток;  2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся);  3) закрепить выполнение строевых команд;  4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!». | Место проведения занятий: учебная лыжня, участок возле школы.  Оборудование: лыжи, палки, флажки. |
| **1** | **56** | Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг. | 1) ознакомить учащихся с переносом массы тела в повороте с переступанием вокруг пяток;  2) продолжить отработку ступающего, скользящего шагов (все учащиеся);  3) закрепить выполнение строевых команд;  4) разучить игры «Кто первый?», «По местам!». | Место проведения занятий: учебная лыжня, участок возле школы.  Оборудование: лыжи, палки, флажки. |
| **1** | **57** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо | 1) передвижение приставными шагами влево и вправо;  2) обучение скользящему шагу;  3) обучение правильному движению руками во время скольжения;  4) спуск в основной и низкой стойках;  5) подъем лесенкой прямо;  6) игра «Кто быстрее?». | Место проведения занятий: участок возле школы.  Оборудование: лыжи, палки, флажки.  Словарь: носки лыж, шаг, ход, лыжня. |
| **1** | **58** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо | 1) передвижение приставными шагами влево и вправо;  2) обучение скользящему шагу;  3) обучение правильному движению руками во время скольжения;  4) спуск в основной и низкой стойках;  5) подъем лесенкой прямо;  6) игра «Кто быстрее?». | Место проведения занятий: участок возле школы.  Оборудование: лыжи, палки, флажки.  Словарь: носки лыж, шаг, ход, лыжня. |
| **1** | **59** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | 1) скользящий шаг;  2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий;  3) умение пользоваться петелькой на палках;  4) подъем лесенкой наискось;  5) игра «Точно в ворота»;  6) прохождение дистанции до 800 м;  7) спуски на лыжах в разных стойках с палками | Место проведения занятий: участок возле школы, учебная лыжня.  Оборудование: 6 флажков, 6 пар лыжных палок.  Словарь: лыжный ход, петелька, снежки, мороз. |
| **1** | **60** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | 1) скользящий шаг;  2) способы складывания лыж и переноса их к месту проведения занятий;  3) умение пользоваться петелькой на палках;  4) подъем лесенкой наискось;  5) игра «Точно в ворота»;  6) прохождение дистанции до 800 м;  7) спуски на лыжах в разных стойках с палками | Место проведения занятий: участок возле школы, учебная лыжня.  Оборудование: 6 флажков, 6 пар лыжных палок.  Словарь: лыжный ход, петелька, снежки, мороз. |
| **1** | **61** | Лыжная подготовка. Скользящий шаг | 1) подъем «полуелочкой» на склон  2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками  3) скользящий шаг | Место проведения: Спортивная площадка  Оборудование: Лыжи  Словарь: Подъем «полуелочкой» |
| **1** | **62** | Лыжная подготовка. Ступающий шаг | 1) подъем «полуелочкой» на склон  2) спуск со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками  3) ступающий шаг | Место проведения: Спортивная площадка  Оборудование: Лыжи  Словарь: Подъем «полуелочкой» |
| **1** | **63** | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход | 1) выполнение скользящего шага с палками;  2) обучению попеременному двушажному ходу;  3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось;  4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток;  5) игра «Борьба за флажки». | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: 10 флажков.  Словарь: плечо, ноги, круг, шаг. |
| **1** | **64** | Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход | 1) выполнение скользящего шага с палками;  2) обучению попеременному двушажному ходу;  3) спуск в низкой стойке и подъем лесенкой наискось;  4) зачет по выполнению поворота переступанием вокруг пяток;  5) игра «Борьба за флажки». | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: 10 флажков.  Словарь: плечо, ноги, круг, шаг. |
| **1** | **65** | Лыжная подготовка. Игровое занятие | Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?». | Место проведения занятий: учебный склон у школы. Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита. |
| **1** | **66** | Лыжная подготовка. Игровое занятие | Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?». | Место проведения занятий: учебный склон у школы. Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита. |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | | | |
| **1** | **67** | Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. | **Беседа.**  **Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу».  **Повторение.** Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. |
| **Раздел программы подвижные игры - 8 часов** | | | | | |
| **1** | **68** | Подвижные игры. | 1) выполнение прыжка в длину с места;  2) комплекс 3 упражнений утренней гимнастики с гимнастическими палками;  3) игра «Вызов номеров». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), 2 гимнастических мата, 4 квадрата, 2 обруча, 2 мяча.  Словарь: непогода, квадрат, смело, радостно. |
| **1** | **69** | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1) Отбивание мяча от пола и ловля после отскока  2) Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками  3) Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди)  4) Ведение мяча (По прямой, огибая предметы)  5) Эстафеты с элементами баскетбола | Место проведения: Спортивный зал.  Оборудование: баскетбольные мячи |
| **1** | **70** | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1) Ведение мяча на месте и в движении  2) Передача мяча в парах  3) Бросок мяча в кольцо  4) Эстафеты с элементами баскетбола | Место проведения: Спортивный зал.  Оборудование: баскетбольные мячи |
| **1** | **71** | Подвижные игры | ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: флажки (по количеству учащихся, по 2 на каждого); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая. |
| **1** | **72** | Подвижные игры | 1) обучение равновесию (ходьба «по кочкам»);  2) выполнение лазанья по наклонной гимнастической скамейке;  3) игра «Волк во рву». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 4 пролета гимнастической стенки, 6 резиновых ковриков, гимнастические палки (по количеству учащихся). |
| **1** | **73** | Подвижные игры | 1) ходьба по бревну (равновесие);  2) соскок в глубину;  3) метание в цель; | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: низкое бревно, 2 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит. |
| **1** | **74** | Подвижные игры | 1) беседа о правильном дыхании;  2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки;  3) обучение перекату назад, вперед, в сторону;  4) метание в цель;  5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: мешочки (по числу учащихся), 4 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит.  Словарь: мяч, теннис, сторож, Жучка, место. |
| **1** | **75** | Подвижные игры | 1) беседа о правильном дыхании;  2) упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки;  3) обучение перекату назад, вперед, в сторону;  4) метание в цель;  5) игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: мешочки (по числу учащихся), 4 гимнастических мата, теннисные мячи (по количеству учащихся), баскетбольный щит.  Словарь: мяч, теннис, сторож, Жучка, место. |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | | | |
| **1** | **76** | Сообщение теоретических сведений. | 1) Беседа о гимнастических предметах.  2) Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.  3) Значение режима дня. |  |
| **Раздел программы гимнастика – 12 часов** | | | | | |
| **1** | **77** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | 1) выполнение упражнений комплекса утренней гимнастики;  2) лазанье по гимнастической стенке;  3) передвижение с сохранением равновесия;  4) игра «Волк во рву». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: 2 пролета гимнастической стенки, 2 гимнастические скамейки, 2 гимнастических мата.  Словарь: игра, волк, ров, лазанье. |
| **1** | **78** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | 1) комплекс общеразвивающих упражнений;  2) лазанье по гимнастической стенке;  3) перелезание через предмет;  4) игры «Кто самый ловкий?», «Волк во рву»; | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: 2 пролета гимнастической стенки, 2 гимнастических мата, низкое бревно, гимнастический конь, 3 стула, на которые установлены по два кубика.  Словарь: бревно, конь, перелезание, зал. |
| **1** | **79** | Гимнастика. Прыжки в высоту | 1) общеразвивающие упражнения с обручами;  2) обучение перелезанию;  3) прыжки в высоту;  4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: обручи (по количеству учащихся), гимнастическое бревно, гимнастический конь, стойка для прыжков в высоту, планка (шнур).  Словарь: обручи, перелезание, высота, бревно. |
| **1** | **80** | Гимнастика. Прыжки в высоту | 1) общеразвивающие упражнения с обручами;  2) обучение перелезанию;  3) прыжки в высоту;  4) игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: обручи (по количеству учащихся), гимнастическое бревно, гимнастический конь, стойка для прыжков в высоту, планка (шнур).  Словарь: обручи, перелезание, высота, бревно. |
| **1** | **81** | Гимнастика. Прыжки в высоту | 1) прыжки в высоту;  2) выполнение строевых команд;  3) метание в цель;  4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»;  5) упражнения с обручами. | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: обручи (по количеству учащихся), баскетбольный щит, теннисные мячи на каждого учащегося.  Словарь: обручи, команда, голос, цель. |
| **1** | **82** | Гимнастика. Прыжки в высоту | 1) прыжки в высоту;  2) выполнение строевых команд;  3) метание в цель;  4) игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»;  5) упражнения с обручами. | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: обручи (по количеству учащихся), баскетбольный щит, теннисные мячи на каждого учащегося.  Словарь: обручи, команда, голос, цель. |
| **1** | **83** | Гимнастика. | 1) метание вдаль;  2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта;  3) навыки ходьбы в ногу;  4) игры «Мяч водящему», «Космонавты». | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 2 волейбольных мяча, секундомер, 2 флажка, 4—5 пластмассовых обручей.  Словарь: секундомер, космонавты, движение. |
| **1** | **84** | Гимнастика. | 1) метание вдаль;  2) выполнение команд при обучении бегу с различного старта;  3) навыки ходьбы в ногу;  4) игры «Мяч водящему», «Космонавты». | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: малые мячи (по количеству учащихся), 2 волейбольных мяча, секундомер, 2 флажка, 4—5 пластмассовых обручей.  Словарь: секундомер, космонавты, движение. |
| **1** | **85** | Гимнастика. | 1) бег и метание мяча на дальность;  2) прыжки в длину;  3) общеразвивающие упражнения без предметов;  4) игры «Совушка», «Космонавты». | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: малые теннисные мячи (по количеству учащихся).  Словарь: метание, прыжок, место, разбег. |
| **1** | **86** | Гимнастика. | 1) бег и метание мяча на дальность;  2) прыжки в длину;  3) общеразвивающие упражнения без предметов;  4) игры «Совушка», «Космонавты». | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: малые теннисные мячи (по количеству учащихся).  Словарь: метание, прыжок, место, разбег. |
| **1** | **87** | Гимнастика. Упражнения без предмета | 1) упражнения без предмета;  2) зачет по метанию мячей на дальность;  3) игра «Кто первый?». | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование занятий: малые мячи (по количеству учащихся).  Словарь: урок, метание, площадка, стадион. |
| **1** | **88** | Гимнастика. Упражнения без предмета | 1) упражнения без предмета;  2) зачет по метанию мячей на дальность;  3) игра «Кто первый?». | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование занятий: малые мячи (по количеству учащихся).  Словарь: урок, метание, площадка, стадион. |
| **Раздел программы легкая атлетика – 14 часов** | | | | | |
| **1** | **89** | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега | 1) общеразвивающие упражнения с флажками;  2) прыжки в длину с разбега;  3) провести игру «Заяц без домика». | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: рулетка, 2 флажка (красный и белый), флажки (на каждого ученика по 2 флажка), волейбольный мяч.  Словарь: заяц, домик, сосед, флажки. |
| **1** | **90** | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега | 1) общеразвивающие упражнения с флажками;  2) прыжки в длину с разбега;  3) провести игру «Заяц без домика». | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: рулетка, 2 флажка (красный и белый), флажки (на каждого ученика по 2 флажка), волейбольный мяч.  Словарь: заяц, домик, сосед, флажки. |
| **1** | **91** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега | 1) общеразвивающие упражнения с флажками;  2) прыжки в высоту с разбега;  3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»; | Место проведения занятий: спортивная площадка.  Оборудование: флажки (на каждого ученика по 2 флажка), стойка для прыжков в высоту, планка (шнур). |
| **1** | **92** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега | 1) общеразвивающие упражнения с флажками;  2) прыжки в высоту с разбега;  3) игры «Пустое место», «Дружные ребята»; | Место проведения занятий: спортивная площадка.  Оборудование: флажки (на каждого ученика по 2 флажка), стойка для прыжков в высоту, планка (шнур). |
| **1** | **93** | Легкая атлетика. | 1)Прыжки в высоту;  2)метание на дальность;  3) бег на дистанцию 30;  4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?» | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.  Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков.  Словарь: высота, полет, дальше. |
| **1** | **94** | Легкая атлетика. | 1)Прыжки в высоту;  2)метание на дальность;  3) бег на дистанцию 30;  4) игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?» | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.  Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков.  Словарь: высота, полет, дальше. |
| **1** | **95** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту | 1) Прыжки в высоту;  2) ОРУ без предмета в движении;  3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий». | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.  Оборудование: стойка для прыжков, планка. |
| **1** | **96** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту | 1) Прыжки в высоту;  2) ОРУ без предмета в движении;  3) игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий». | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.  Оборудование: стойка для прыжков, планка. |
| **1** | **97** | Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель | 1) ОРУ без предмета в движении.  2) Метание мяча в горизонтальную цель;  3) игры «Салки», «Перемена мест». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки. |
| **1** | **98** | Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель | 1) ОРУ без предмета в движении.  2) Метание мяча в горизонтальную цель;  3) игры «Салки», «Перемена мест». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки. |
| **1** | **99** | Легкая атлетика. | 1) Строевые упражнения  2) ОРУ, ходьба и бег.  3) Развитие скоростно-силовых способностей.  4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Место проведения: спортивная площадка |
| **1** | **100** | Легкая атлетика. | 1) Строевые упражнения  2) ОРУ, ходьба и бег.  3) Развитие скоростно-силовых способностей.  4) Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию | Место проведения: спортивная площадка |
| **1** | **101** | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места | 1) «Челночный» бег 3х10м.  2) Контроль прыжка в длину с места.  3) Беседа о правилах поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе. | Место проведения: спортивная площадка  Оборудование: секундомер, рулетка |
| **1** | **102** | Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие. | 1) ОРУ без предметов.  2) Игры-эстафеты.  3)Подведение итогов за год. | Место проведения: спортивная площадка  Оборудование: в зависимости от игр. |

1. В отличие от ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, метапредметные результаты не входят в число требуемых результатов обучения детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и не включены в содержание обучения данной группы обучающихся. Особое внимание уделяется формированию базовых учебных действий. [↑](#footnote-ref-1)