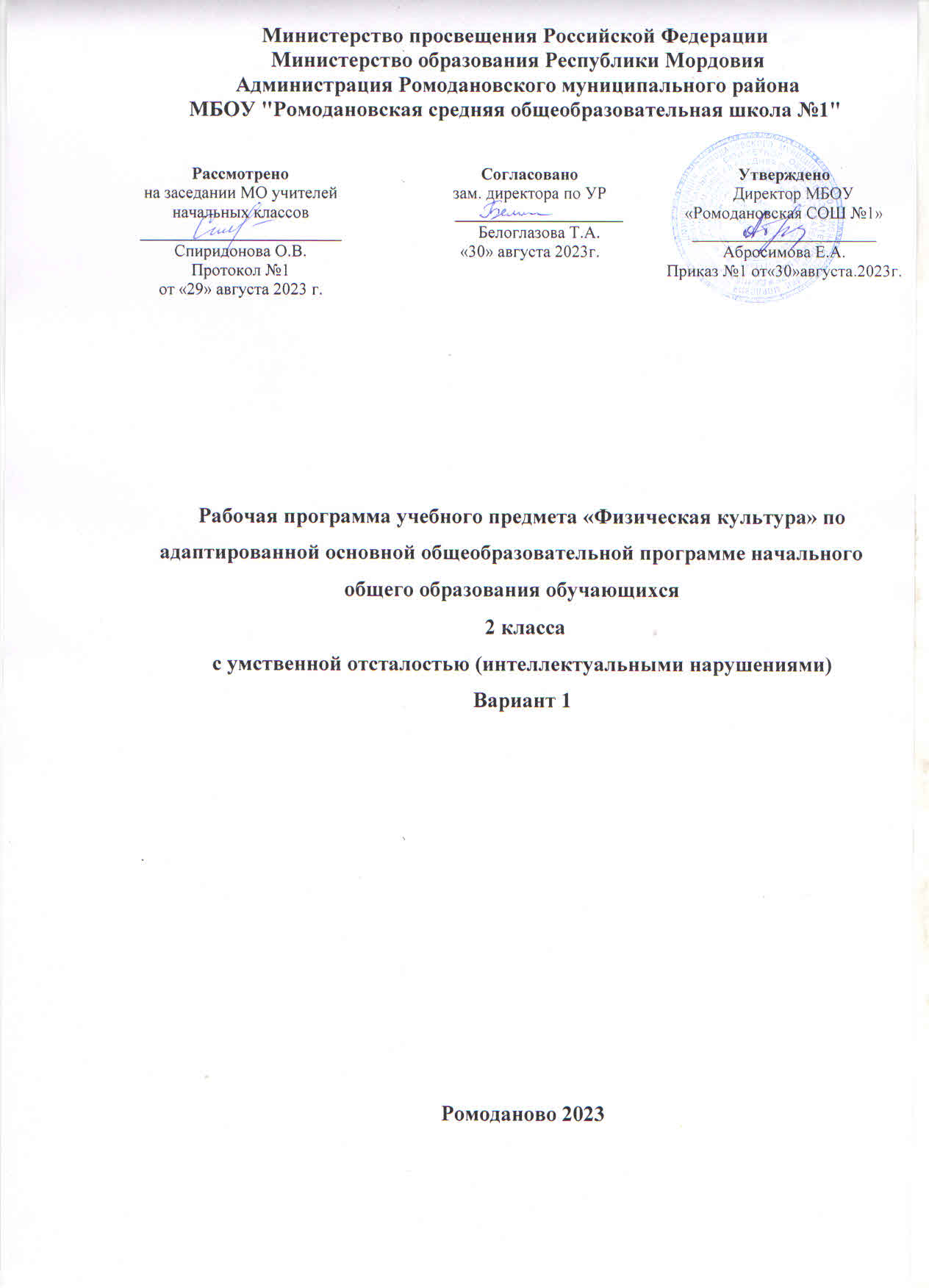
****

**Министерство просвещения Российской Федерации**

**Министерство образования Республики Мордовия**

**Администрация Ромодановского муниципального района МБОУ "Ромодановская средняя общеобразовательная школа №1"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании МО учителей  начальных классов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Спиридонова О.В.  Протокол №1  от «29» августа 2023 г. | **Согласовано**  зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Белоглазова Т.А.  «30» августа 2023г. | **Утверждено**  Директор МБОУ  «Ромодановская СОШ №1»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Абросимова Е.А.  Приказ №1 от«30»августа.2023г. |

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся**

**2 класса**

**с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**Вариант 1**

**Ромоданово 2023**

**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,проявлениедоброжелательности,эмоционально-нравственнойотзывчивости 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 во 2 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;
* Комплекс 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)

**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.

Во 2 классе в течение учебного года осуществляется динамическое наблюдение за достижением планируемых результатов. В течение первого полугодия 2 класса целесообразно поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку.

Оценку предметных результатов в балльной системе целесообразно начинать со второго полугодия 2 класса. Оценка 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 2 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.

**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 и конькобежная подготовка**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и па­лок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

**Игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

**Практический материал.** *Подвижные игры*:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Основное содержание;**  **Виды деятельности учащихся** | **Место проведения; Оборудование; Словарь.** |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **1** | Сообщение теоретических сведений. | **Беседа.** Содержание занятий в учебном году и 1 четверти. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов. | **Место проведения:** Спортивная площадка, зал  **Словарь:** Упражнения, физкультура, спорт, инвентарь, урок, техника безопасности, правила поведения |
| **Раздел программы легкая атлетика -26 часов** | | | |
| **2** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | **Беседа.** Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.  Комплекс ОРУ с флажками. Метание в горизонтальную цель. Игра: «Не дай мяч водящему»  Строевые упражнения; Ходьба с высоким подниманием бедра; | **Место проведения:** Спортивный зал  **Оборудование:** Флажки, теннисные мячи, резиновые мячи  **Словарь:** Зал, ходьба, бег, флажки, метать, мячи |
| **3** | Легкая атлетика. Бег 30м. | Ходьба в различном темпе. Броски большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Карусель». Бег на дистанцию 30 м.  ОРУ с флажками. Команды: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!». | **Место проведения:** Спортивная площадка  **Оборудование:** Флажки, большие мячи, секундомер, веревка.  **Словарь:** Стоять, марш, вольно, строй. |
| **4** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | ОРУ без предметов. Игра «Отгадай по голосу»  Движение в колонне по 2. Ходьба с высоким подниманием бедра; Метание в горизонтальную цель. Бег с высокого старта. Игра «Карусель» | **Место проведения:** Спортивная площадка  **Оборудование:** мячи, секундомер, веревка.  **Словарь:** старт, финиш, веревка, цель. |
| **5** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | Расчет на 1-3. Перестроение в 2 шеренги. Игра «Меткий стрелок»  Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель. Игра « Отгадай по голосу» | **Место проведения:** Спортивная площадка  **Оборудование:** мячи  **Словарь:** старт, финиш, веревка, цель. |
| **6** | Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом. | Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам. Игры: «Волшебный мешок», «Веревочный круг».  Построение в колонну по 1. Перестроение в круг. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель | **Место проведения:** Спортивный зал  **Оборудование:** мячи  **Словарь:** Круг, мешок, перестроение, колонна, расчет |
| **7** | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. | ОРУ без предметов с различным положением ног и рук. Игры: «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики».  Прыжок в длину с места. Метание в вертикальную цель. | **Место проведения:** Спортивный зал  **Оборудование:** мячи, рулетка  **Словарь:** Голова, туловище, цель, стрелок, космонавты |
| **8** | Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе | Прыжок в длину с 2-4 шагов. Непрерывный бег в среднем темпе. Игра «Салки»  ОРУ с флажками. Игра «Отгадай по голосу» | **Место проведения:** Спортивный зал  **Оборудование:** Флажки, секундомер  **Словарь:** Прыжок, игра, команда, бег |
| **9** | Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. | ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки»  Перестроение из колонны в круг. Метание в вертикальную цель. | **Место проведения:** Спортивный зал  **Оборудование:** Гимнастические палки, свисток  **Словарь:** Утки, охотник, колонна, метать, мяч |
| **10** | Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. | Дыхательные упражнения. Обучение равновесию. Игра «Снайперы»  ОРУ с гимнастическими палками. Метание в вертикальную цель. Игра «Отгадай по голосу». | **Место проведения:** Спортивный зал  **Оборудование:** Гимнастические палки, теннисные мячи, гимнастические скамейки,  **Словарь:** Шагать, слушать, палка, мяч, снайпер |
| **11** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту. | Поворот на месте переступанием ног. Прыжки в высоту с прямого разбега.  Дыхательные упражнения. Игры: «Веревочный круг», «Кто быстрее?» | **Место проведения:** Спортивный зал  **Оборудование:** Гимнастические палки, гимнастические скамейки, гимнастические маты. |
| **12** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту. | ОРУ с гимнастическими палками. Игра: «Пустое место»  Дыхательные упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «У медведя во бору» | **Место проведения:** Спортивный зал  **Оборудование:** Стойка, гимнастические маты, веревка  **Словарь:** Место, прыжок, выносливость, веревка |
| **13** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту. | Ориентировка в пространстве. Игра: «Запомни порядок»  Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ с флажками. Игра: «Пустое место» | **Место проведения:** Спортивный зал  **Оборудование:** Стой ка для прыжков, флажки, веревка, набивные мячи, гимнастические палки. |
| **14** | Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. | Ходьба по гимнастической скамейке не теряя равновесие. Выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; метание мячей в горизонтальную цель. Игра «У медведя во бору».  ОРУ с гимнастическими палками | **Место проведения занятий:** спортивный зал**. Оборудование: 2** гимнастические скамейки, палки (по количеству учащихся), мячи, щит размером 1 × 1 м.  **Словарь:** щит, медведь, метать, цель |
| **15** | Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие | Ходьба и бег с переступанием через препятствие; передвижения на четвереньках; игра «Вот так позы!»,  ОРУ с флажками; повторить игру «У медведя во бору». | **Место проведения занятий***:*спортивный зал.  **Оборудование***:*скакалка, надувной мяч, флажки.  **Словарь:**скакалка, поза, медведь, ров. |
| **16** | Легкая атлетика. Прыжки в длину. | Прыжки в длину с 3—5 шагов; передача мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному;  ОРУ без предметов; игры «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки». | **Место проведения занятий:**спортивный зал.  **Оборудование:**резиновые мячи средней величины, щит размером 1 × 1 м, теннисные мячи.  **Словарь:**мяч, стрелок, щит, воробушки. |
| **17** | Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. | Перестроение из одной шеренги в две; игра «Снайперы»  Метание в цель. ОРУ с гимнастическими палками; перестроение из одной шеренги в колонну по одному; Игра «Отгадай по голосу». | **Место проведения занятий:**спортивный зал.  **Оборудование***:*теннисные мячи, разметка по залу в разных местах.  **Словарь:**бег, рапорт, снайпер, назад. |
| **18** | Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега. | Лазанье по гимнастической скамейке разными способами; игра «Совушка». Различные виды ходьбы и бега.  ОРУ без предметов. Игру «У медведя во бору». | **Место проведения занятий:** спортивный зал.  **Оборудование:** гимнастическая скамейка, закрепленная за третью рейку гимнастической стенки; гимнастические маты  **Словарь:** лазанье |
| **19** | Легкая атлетика. Техника высокого старта. | Метание малого мяча на дальность и в цель. Техника высокого старта.  ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки» | **Место проведения:** спортивный зал.  **Оборудование:** гимнастические палки, малые мячи |
| **20** | Легкая атлетика. Метание с места. | Игра «охота на куропаток». Игра «перебежки под обстрелом». Ловля и передача мяча.  Метание малого мяча. ОРУ с гимнастическими палками | **Место проведения:** спортивный зал.  **Оборудование:** гимнастические палки, мячи  **Словарь:** Ловля, передача |
| **21** | Легкая атлетика. Метание на дальность. | Метание на дальность. «Челночный» бег. Строевая подготовка. Прыжок в длину с места. | **Место проведения:** спортивный зал  **Оборудование:** теннисные мячи, разметка по залу в разных местах.  **Словарь:** «Челночный» бег. |
| **22** | Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель | Прыжок в длину с места. Метание с места в горизонтальную цель. ОРУ без предметов | **Место проведения:** спортивный зал  **Оборудование:** теннисные мячи, разметка по залу в разных местах. |
| **23** | Легкая атлетика. Прыжки в длину. | Тестирование (ловкость, сила мышц рук, скоростно-силовые качества, силовая выносливость мышц живота)  Прыжок в длину с разбега. Метание в цель. | **Место проведения:** спортивный зал  **Оборудование:** Секундомер, рулетка, теннисные мячи  **Словарь:** Тестирование, ловкость, сила, выносливость |
| **24** | Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель. | Тестирование (скоростные качества, выносливость). Скакалка  Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель. | **Место проведения:** спортивный зал  **Оборудование:** Скакалка, теннисные мячи  **Словарь:** Скакалка |
| **25** | Легкая атлетика. Прыжки в длину. | Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест».  Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие | **Место проведения:** спортивный зал  **Оборудование:** теннисные мячи, разметка по залу в разных местах. |
| **26** | Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы | Метание мяча из седа из-за головы  Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест». | **Место проведения:** спортивный зал  **Оборудование:** Мячи, напольные ориентиры |
| **27** | Эстафеты «Веселые старты» | ОРУ без предметов.  Эстафеты:  - передай другому  - переправа  - бег в парах  - гусеница  -комплексная эстафета | **Место проведения:** спортивный зал  **Оборудование:** Эстафетные палочки, обручи, напольная маркировка  **Словарь:** Эстафета, соревнования |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **28** | Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. | **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  Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».  Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. | **Место проведения:** спортивный зал  **Оборудование:** Скакалка  **Словарь:** Гимнастика |
| **Раздел программы гимнастика – 21 час** | | | |
| **29** | Гимнастика | ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча двумя руками с места; бросок мяча в баскетбольное кольцо;  Игра «Волшебный мешок». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: малые обручи (по количеству учащихся), баскетбольные или волейбольные мячи.  Словарь: щит, мешок, баскетбол, обручи, из-за головы. |
| **30** | Гимнастика | Повороты направо, налево; передача мячей различными способами; метание мячей в цель;ОРУ с гимнастическими палками, игры «Совушка», «Бег по кочкам». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: гимнастические палки, теннисные мячи, щит размером 1 × 1 м.  Словарь: цель, направо, налево, теннисные, совушка, кочки. |
| **31** | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком;ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры «Салки», «Перемени предмет». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: 2 гимнастические скамейки, обручи, маты.  Словарь: скамейка, место, приземление, гимнастические маты. |
| **32** | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры «Салки», «Перемени предмет». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: 2 гимнастические скамейки, обручи, маты.  Словарь: скамейка, место, приземление, гимнастические маты. |
| **33** | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. | Прыжки в длину с разбега; игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной».  Построение в колонну по одному, по два; ОРУ с малыми обручами; обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед); | Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические маты, скамейка, малые обручи (по количеству учащихся). Словарь: прыжок, длина, равновесие, место. |
| **34** | Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. | Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); игра «Попрыгунчики-воробушки».  ОРУ с флажками; повороты направо, налево; метание в цель; | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: флажки (по количеству учащихся; по одному флажку на каждого ученика), теннисные мячи, щит размером 1 × 1 м, гимнастическая скамейка.  Словарь: щит, воробушки, ходьба, соскок. |
| **35** | Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Ползание по наклонной гимнастический скамейке. Игра: «Третий лишний»  Построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!» на основе зрительных сигналов; строевые упражнения. | *Место проведения занятий:*спортивный зал. *Оборудование:*флажки, мячи, обручи, мел. |
| **36** | Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке | Игра «Прыжки по кочкам».  Ползание по наклонной гимнастический скамейке; прыжки в длину с разбега; | *Место проведения занятий:*спортивный зал. *Оборудование:*кружки (диаметр 25—40 см), квадраты (25 × 25 см), вырезанные из ребристой резины, мел. **Словарь:**верх, низ, в стороны, голова, водящий. |
| **37** | Гимнастика. Элементы акробатики. | Упражнения на формирование осанки**;** элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие;  Выполнение строевых команд; игра «Салки». | *Место проведения занятий:*спортивный зал.  *Оборудование:*мешочки с песком (по количеству учащихся), гимнастические маты, бревно. **Словарь:**салки, кувырок, осанка, строиться. |
| **38** | Гимнастика. Элементы акробатики. | Упражнения на формирование осанки**;** элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие;  Выполнение строевых команд; игра «Салки». | *Место проведения занятий:*спортивный зал.  *Оборудование:*мешочки с песком (по количеству учащихся), гимнастические маты, бревно. **Словарь:**салки, кувырок, осанка, строиться. |
| **39** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | Разновидности ходьбы и бега; прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель».  Метание в цель; Упражнения в равновесии | *Место проведения занятий:*спортивный зал.  *Оборудование:*мячи (по количеству учащихся), гимнастический мат, кегли, мешочки.  **Словарь:**кегля, мяч, цель, мешочки. |
| **40** | Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками | Закрепление навыков выполнения упражнений с гимнастическими палками; выполнение учащимися поворотов на месте; выполнения прыжка в высоту; игра «Сбей мяч». | *Место проведения занятий:*спортивный зал. *Оборудование:*стойка для выполнения прыжка в высоту, веревка, мячи, булавы. **Словарь:**высота, веревка, булава. |
| **41** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | Упражнения в равновесии; Выполнение прыжка в длину и метанию мячей в цель; игры «Повторяй за мной», «Перемена мест». | *Место проведения занятий:*спортивный зал.  *Оборудование:*сантиметровая лента, 3 мяча.  **Словарь:**лента, мяч, зал. |
| **42** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | Упражнения в равновесии; Игры: «Сбей мяч», «Салки», «Совушка» | Место проведения занятий: спортивный зал. |
| **43** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | Строевая подготовка. Акробатика. Обруч. Подтягивания. Упражнения в равновесии. Игра: «Ловишки» | Место проведения: спортивный зал. |
| **44** | Лазание по гимнастической стенке | Подтягивание по гимнастической скамейке. Бег с препятствием. Лазание по гимнастической стенке  Игра «Ловишки с хвостиком» | Место проведения: спортивный зал.  Оборудование: Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка |
| **45** | Лазание по гимнастической стенке | Подтягивание. Скакалка. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Вышибалы» | Место проведения: спортивный зал.  Оборудование: гимнастическая скамейка, мяч, скакалка |
| **46** | Лазание по гимнастической стенке | Строевая подготовка. Акробатика. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловишки» | Место проведения: спортивный зал.  Оборудование: Гимнастическая стенка |
| **47** | Лазание по гимнастической стенке | Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.  Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему» | Место проведения: спортивный зал.  Оборудование: Гимнастическая стенка, гантели  Словарь: Гантели |
| **48** | Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие | Сюжетно-игровое занятие на основе гимнастических упражнений: Лазание по гимнастической стенке, подтягивание на гимнастической скамейке, акробатические упражнения. | Место проведения: спортивный зал.  Оборудование: Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **49** | Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. | Основы знаний: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки.  История зимних Олимпийских игр. | Место проведения: Спортивный зал  Оборудование: Наглядный материал  Словарь: Лыжи, палки, крепления, ботинки. |
| **Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов** | | | |
| **50** | Лыжная подготовка. Ступающий шаг. | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг.  Разучивание переноски лыж под рукой. | Место проведения: Спортивная площадка  Оборудование: Лыжи  Словарь: Ступающий шаг. |
| **51** | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок. | Место проведения: Спортивная площадка  Оборудование: Лыжи  Словарь: Скользящий шаг. |
| **52** | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок, поворота переступанием на лыжах без палок. | Место проведения: Спортивная площадка  Оборудование: Лыжи  Словарь: Поворот переступанием |
| **53** | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. 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. |
| **54** | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. | Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?». | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: лыжи, 10 малых флажков, 1 большой флажок. |
| **55** | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. | Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?». | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: лыжи, 10 малых флажков, 1 большой флажок. |
| **56** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось. | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: лыжи, флажки (по количеству детей). |
| **57** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось. | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: лыжи, флажки (по количеству детей).  Словарь: шаг, лыжи, флажок, снег. |
| **58** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось. | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: палки для ворот, черный и белый флажки, свисток.  Словарь: ворота, лыжи, спуск. |
| **59** | Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось | Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось. | Место проведения занятий: площадка около школы.  Оборудование: палки для ворот, черный и белый флажки, свисток.  Словарь: ворота, лыжи, спуск. |
| **60** | Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. | Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок и с палками; игры «Ворота», «Кто дальше?»; | Место проведения: Спортивная площадка  Оборудование: палки для ворот, черный и белый флажки, свисток. |
| **61** | Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой» | Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. | Место проведения: Спортивная площадка  Оборудование: Лыжи  Словарь: Подъем «полуелочкой» |
| **62** | Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой» | Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками. | Место проведения: Спортивная площадка  Оборудование: Лыжи  Словарь: Подъем «полуелочкой» |
| **63** | Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием | Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?». | Место проведения занятии: круг на лыжной площадке.  Оборудование: 10 флажков, 4 пары лыжных палок.  Словарь: поворот, пятка, склон. |
| **64** | Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием | Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?». | Место проведения занятии: круг на лыжной площадке.  Оборудование: 10 флажков, 4 пары лыжных палок.  Словарь: поворот, пятка, склон. |
| **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. |
| **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** | | | |
| **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 - \_\_\_\_часов** | | | |
| **68** | Подвижные игры. | Прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо; игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: гимнастические палки, 2 гимнастические скамейки, пластмассовые кубики или малые набивные мячи, флажки, мешок, стойки, веревка.  Словарь: кубики, поворот, налево, флажки. |
| **69** | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | Место проведения: Спортивный зал.  Оборудование: баскетбольные мячи |
| **70** | Подвижные игры с элементами баскетбола. | Бег с остановками в шаге. С изменением направления движения.  Ведение баскетбольного мяча на месте. | Место проведения: Спортивный зал.  Оборудование: баскетбольные мячи |
| **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. |
| **72** | 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. |
| **73** | Подвижные игры с элементами футбола | Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота» | Место проведения: Спортивный зал  Оборудование: Футбольные мячи, ворота |
| **74** | Подвижные игры с элементами футбола | Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота» | Место проведения: Спортивный зал  Оборудование: Футбольные мячи, ворота |
| **75** | Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча» | Игры с элементами баскетбола:  - Эстафета «Веди мяч»  - «Кто больше забросит в кольцо»  - Эстафета «Передай мяч другу»  Игры с элементами футбола:  - Проведи вокруг кеглей  - Попади в ворота  - Лучший вратарь | Место проведения: Спортивный зал  Оборудование: Футбольные и баскетбольные мячи, ворота, кольца баскетбольные |
| **Раздел программы основы знаний – 1 час** | | | |
| **76** | Сообщение теоретических сведений. | Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня. |  |
| **Раздел программы гимнастика – 12 часов** | | | |
| **77** | Гимнастика. Бег с высокого старта | Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: мячи (по количеству учащихся).  Словарь: зал, мяч, бег, старт. |
| **78** | Гимнастика. Бег с высокого старта | Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: мячи (по количеству учащихся).  Словарь: зал, мяч, бег, старт. |
| **79** | Гимнастика. Бег на дистанцию 30м. | ОРУ с мячами; упражнения в равновесии; бег на дистанцию 30 м; игры «Бой петухов», «Защищенное движение». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), две гимнастические скамейки, секундомер.  Словарь: бег, движение, петухи, скамейка. |
| **80** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: гимнастическая скамейка, маты, короткие скакалки (по количеству учащихся).  Словарь: скакалка, стенка, вис, шагать. |
| **81** | Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке | Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: гимнастическая скамейка, маты, короткие скакалки (по количеству учащихся).  Словарь: скакалка, стенка, вис, шагать. |
| **82** | Гимнастика | Совершенствование разученных ранее координационных движений.  Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: Мячи. |
| **83** | Гимнастика | Совершенствование разученных ранее координационных движений.  Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: Мячи. |
| **84** | Гимнастика. Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | Место проведения занятий: спортивный зал.  Словарь: Согласование движений |
| **85** | Гимнастика. Ползание | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. | Место проведения занятий: спортивный зал.  Словарь: Согласование движений |
| **86** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Совершенствование разученных ранее координационных движений. | Место проведения: Спортивный зал  Оборудование: Малые мячи |
| **87** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами. | Место проведения: Спортивный зал  Оборудование: Малые мячи |
| **88** | Гимнастика. Упражнения в равновесии | ОРУ с малыми обручами. Упражнения в равновесии. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | Место проведения: Спортивный зал  Оборудование: Обручи, гимнастическая скамейка |
| **Раздел программы легкая атлетика – 14 часов** | | | |
| **89** | Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м | Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись». | Место проведения занятии: стадион, беговая дорожка школьного спортивного комплекса.  Оборудование: секундомер, мячи (по числу учащихся), волейбольный мяч.  Словарь: стадион, темп, комплекс, старт, финиш. |
| **90** | Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м | Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись». | Место проведения занятии: стадион, беговая дорожка школьного спортивного комплекса.  Оборудование: секундомер, мячи (по числу учащихся), волейбольный мяч.  Словарь: стадион, темп, комплекс, старт, финиш. |
| **91** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега | ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?». | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.  Оборудование: мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки с грузиком или планка, гимнастические маты.  Словарь: стадион, стойка, прыжок, высота. |
| **92** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега | ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?». | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.  Оборудование: мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки с грузиком или планка, гимнастические маты.  Словарь: стадион, стойка, прыжок, высота. |
| **93** | Легкая атлетика. | Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; 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. |
| **94** | Легкая атлетика. | Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; 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. |
| **95** | Легкая атлетика. Прыжки в высоту | Прыжки в высоту; ОРУ без предмета в движении; игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий». | Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.  Оборудование: стойка для прыжков, планка. |
| **96** | Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель | ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки. |
| **97** | Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель | ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест». | Место проведения занятий: спортивный зал.  Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки. |
| **98** | Легкая атлетика. | ОРУ без предмета в движении. Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. Игра «Ловишки» | Место проведения: спортивная площадка  Оборудование: секундомер, рулетка |
| **99** | Легкая атлетика. Метание с места на дальность | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности. | Место проведения: спортивная площадка |
| **100** | Легкая атлетика. Метание с места на дальность | Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра. Тестирование. | Место проведения: спортивная площадка |
| **101** | Легкая атлетика. Прыжок в длину с места | «Челночный» бег 3х10м. Контроль прыжка в длину с места.  Правила поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе. | Место проведения: спортивная площадка  Оборудование: секундомер, рулетка |
| **102** | Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие. | ОРУ без предметов. Игры-эстафеты. 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)