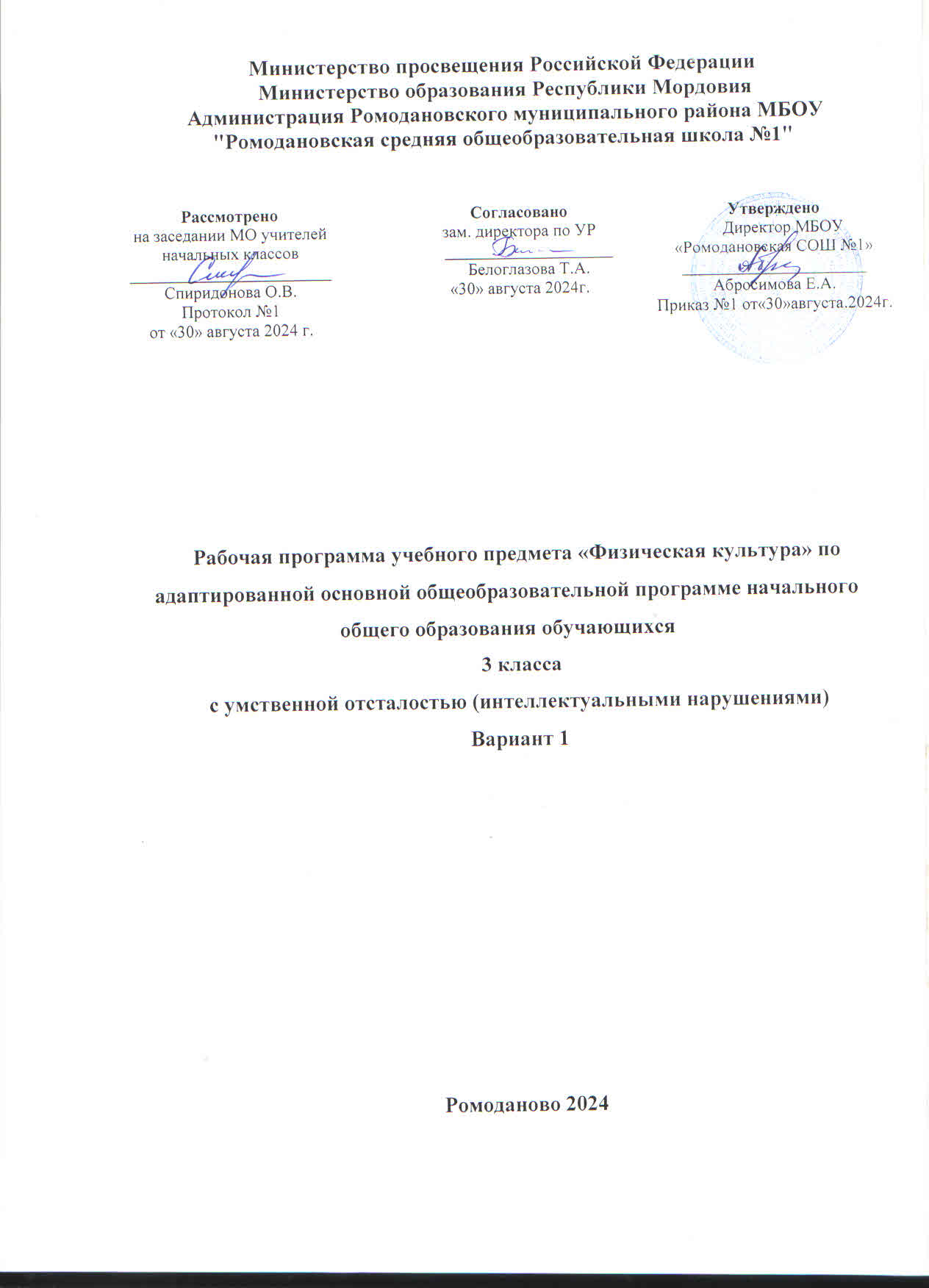
****

**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 «30» августа 2024 г. | **Согласовано**  зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Белоглазова Т.А.  «30» августа 2024г. | **Утверждено**  Директор МБОУ  «Ромодановская СОШ №1»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Абросимова Е.А.  Приказ №1 от«30»августа.2024г. |

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

**3 класса**

**с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**Вариант 1**

**Ромоданово 2024**

**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

**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**

**3 часа в неделю- 102ч.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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)